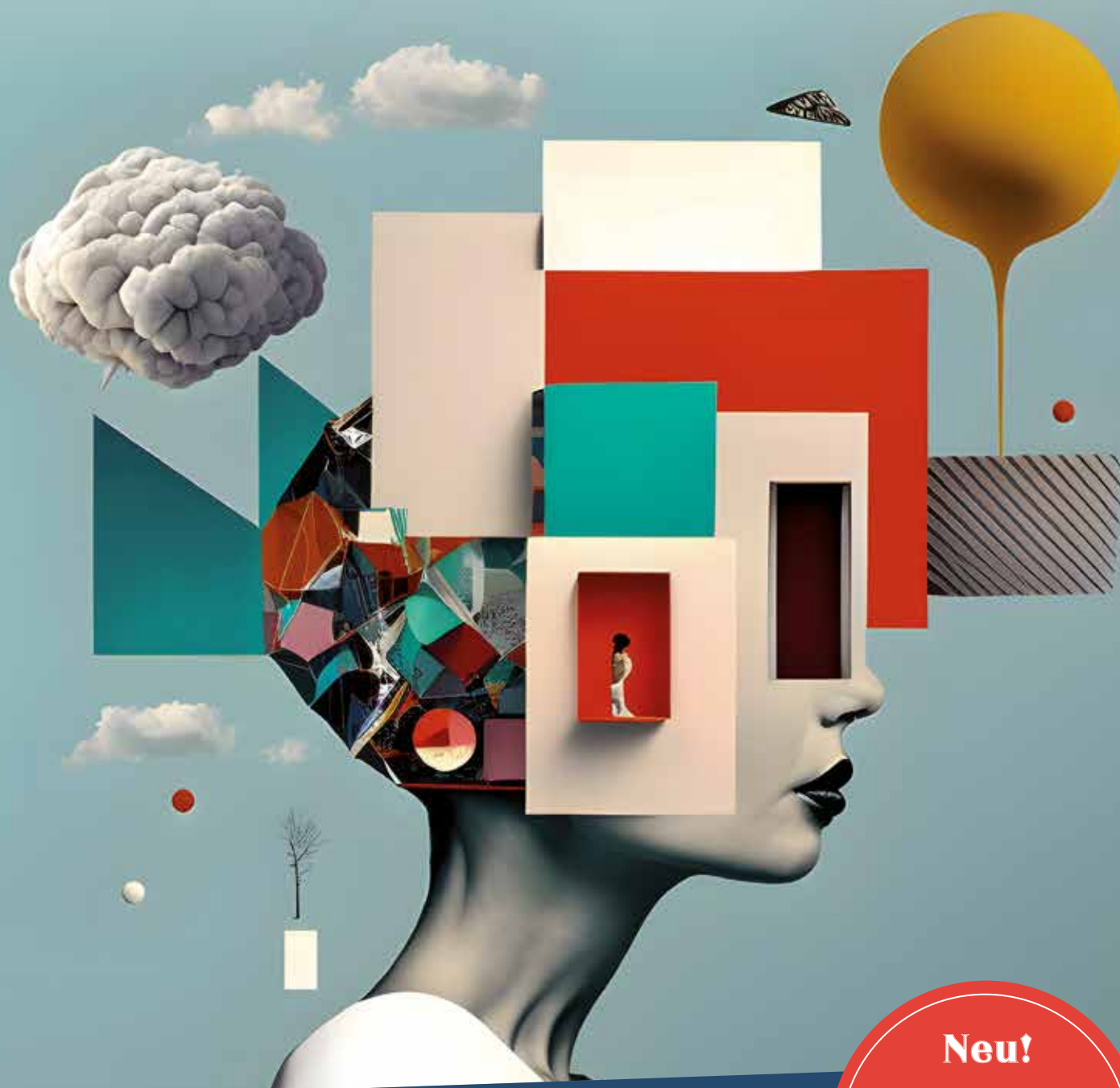




Ihre Volkshochschule
für Stadt & Landkreis Passau



Programmheft Herbst/Winter 2025/26

KI entdecken: kreativ, klug, gemeinsam!

Neues ausprobieren an deiner vhs – mit Neugier und Verstand. Jetzt Kurse & Tipps zu KI erkunden!

Neu!

Mit aktuellen

» KI «

Tipps & Tricks

Als IT-Partner der vhs Passau bedanken wir
uns für die vertrauensvolle Zusammenarbeit!



Für dauerhaft zuverlässige IT-Systeme

Server | Storage | Firewall | Netzwerk | Microsoft 365 | Managed
Services | Anti Virus | Backup | Smartboards | MS Surface | VoIP



ma-edv.com



info@ma-edv.com

Irsham 68 | 94081 Fürstentzell | ☎ 08502 9159-0



Rückenprobleme adé!

Mit passendem Präventionskurs und KI-Tipps für einen noch geschmeidigeren Alltag. Ab **S. 34**



KI zum Sprachenlernen nutzen

Mit Prompt-Ideen, z.B. für den Urlaub, und einem KI-Kurs zur Erweiterung des Wortschatzes. Ab **S. 52**



**GEWUSST WIE
MIT »KI«**

Unsere KI-Kursangebote
Verstehen, anwenden, mitreden:
KI im Alltag kennenlernen –
im vhs-Kurs. **S. 64**

Bildung ohne Grenzen
Grenzüberschreitend lernen:
vhs-Projekt Neuhaus &
Schärding gestartet. **S. 108**



KI ist das neue Motto

Unser Geschäftsleiter Peter Kratzer begrüßt Sie ganz herzlich im neuen Semester!

Liebe Leserinnen und Leser,

mit viel Planung und Herzblut haben wir das neue Programm für Herbst/Winter 2025/26 zusammengestellt und freuen uns, es Ihnen hiermit zu präsentieren! Unser Motto in diesem Semester lautet:

„KI entdecken: kreativ, klug, gemeinsam!“

Ein Thema, das für viele bereits zum Alltag gehört – für andere aber noch ganz neues Terrain ist. Neben speziellen Kursen rund um Künstliche Intelligenz finden Sie im Heft auch praktische Hinweise, wie sich KI-Tools sinnvoll im Alltag nutzen lassen. Achten Sie auf die Sprechblasen – sie geben Ihnen nützliche Tipps!

Auch abseits der Kursinhalte gibt es Neues: Entdecken Sie unser grenzübergreifendes Bildungsprojekt zwischen Neuhaus am Inn und Schärding – sowie die neuen Räumlichkeiten in unserer Außenstelle Bad Griesbach.

Natürlich kommen auch kreative und ausgefallene Angebote nicht zu kurz: Wie wäre es mit Bogenschießen, Sauerteigbrot backen oder dem Gestalten von Schmuck aus Ton? Was wollten Sie schon immer lernen?

Wie Sie sehen, wird es bei uns nicht langweilig – die vhs ist ein Ort des Lernens, der Begegnung und der Inspiration. Sie verbindet Menschen, Generationen und Welten – analog wie digital und dafür stehen wir.

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Stöbern und bei Ihrer ganz persönlichen Kursauswahl!

Herzlichst

Peter Kratzer
Geschäftsleiter

ALLGEMEINE HINWEISE

vhs Mitarbeiter:innen	3
Organe des Zweckverbands	5
Programmbeirat	5
Anmeldung	6
Zertifizierung	6
Geschenkgutscheine	6
Werbeanzeigen im vhs Programmheft	6
Lebenshilfe Passau	7
Barrierefreiheit in der vhs	7

GESELLSCHAFT

Studium Generale, Literatur	10
Vorsorge & Sicherheit, Bio.logisch!	11
Demokratie	12
Haus am Strom	12
Evolutionspädagogik	13
Passau für Passauer	14
Stark ohne Muckis, Familie	15
Schach, Geocompass	15
Energieberatung, Online-Seminare	16

KULTUR

Tagesfahrten	18
Ausstellungen, Vernissagen	18
Fotografie, Schreiben	18
Theater & Schauspiel,	19
Blick hinter die Kulissen, Kalligraphie	19
Malen & Zeichnen	20
Töpfern	21
Kreatives Gestalten	22
Nähen & Filzen, Musik	23
Tanz	24

GESUNDHEIT

Meditation & Entspannung	32
Yoga	33
Rücken & Beckenboden	34
Tai Chi & Qigong	35
Reha-Sport: Herzsport, Pilates	35
Zumba & Fitness	36
Selbstverteidigung, Konzentration	37
Tennis, Schwimmen, Bogenschießen	38
Vorträge & Seminare, Styling	39
Selbstbewusstsein & Psyche	40
Onlineseminare	41
Erste Hilfe, Ernährung	42
Tastings, Kochkurse	43

SPRACHEN

Englisch	52
Französisch	55
Italienisch	56
Spanisch	58
Arabisch, Japanisch, Griechisch	59
Niederländisch, Polnisch	59
Portugiesisch, Russisch, Schwedisch	59
Kroatisch, Tschechisch, Ungarisch	60
Norwegisch, Latein, Wortschatz mit KI	60
Deutschkurse & Prüfungen	61
Europäischer Referenzrahmen	62

BERUF

Künstliche Intelligenz	64
EDV-Kurse, Office-Anwendungen	66
Computer und Internet	67
EDV Kurse Senioren, Smartphone	68
Gedächtnistraining	68
Grafikdesign, Fahr- und Hebetechnik	69
Xpert Business Lernnetz	70
Rhetorik & Kommunikation	71
Qualitätsmanagement	73
KI-Bühnenshow – Frank Astor	74

LANDKREIS

Aidenbach	76
Aldersbach	79
Bad Griesbach	80
Fürstenzell	88
Hauzenberg	89
Obernzell	91
Untergriesbach	93
Wegscheid	94
Hutthurm	95
Bühlberg	96
Ruderting	96
Salzweg	97
Thymnau	98
Tiefenbach	98
Ortenburg	99
Pocking	103
Bad Füssing	107
Neuhaus am Inn	108
Tettenweis	110
Rotthalmünster	111
Kirchham	112
Tittling	113
Vilshofen	114
Hofkirchen	119
Windorf	119

BESONDERE ANGEBOTE

EU-Projekt	8
Team-Building	25
Semesterfokus: KI	32
Ausbildung- & Weiterbildungen im Gesundheitsbereich	51
KI-Bühnenshow	74

Gefördert durch



Bayerisches Staatsministerium für
Wirtschaft, Landesentwicklung und Energie

IMPRESSUM

Layout:	Marketingabteilung
Bilder:	stock.adobe.com
Titelseite:	©PaputekWallArt-stock.adobe.com, Generiert mit KI
Druck:	Rothe Druck und Medien GmbH & Co. KG
Heraus- geber:	Zweckverband Volkshochschule für Stadt und Landkreis Passau

KONTAKT HAUPTSTELLE

Zweckverband Volkshochschule
für Stadt und Landkreis Passau
Nikolastraße 18
94032 Passau
Telefon: 0851 95980-0
Telefax: 0851 95980-12
E-Mail: info@vhs-passau.de
Internet: www.vhs-passau.de

Öffnungszeiten:

Mo, Di, Do:	08:30 - 12:30 Uhr 13:30 - 16:00 Uhr
Mi, Fr:	08:30 - 13:00 Uhr

Bankverbindung:

Sparkasse Passau
IBAN: DE29 7405 0000 0000 083 5 43
SWIFT-BIC-Code: BYLADEM1PAS

VORSITZ



Stefan Lang
Vorsitzender
ZV vhs Passau



Jürgen Dupper
Oberbürgermeister
der Stadt Passau
1. Stellv. Vorsitzender
ZV vhs Passau



Wilhelm Mixa
2. Stellv. Vorsitzender
ZV vhs Passau

GESCHÄFTSLEITUNG



Peter Kratzer
Geschäftsleiter
ZV vhs Passau
Tel.: 0851 95980-20
kratzer@vhs-passau.de



Anna Silbereisen
Stellv. Geschäftsleiterin
Leiterin der Programm-
bereiche Gesundheit,
Kultur, Gesellschaft
Tel.: 0851 95980-26
silbereisen@vhs-passau.de



Andreas Moosrainer
Leiter der kaufmännischen
Abteilung, Personalwesen
Tel.: 0851 95980-39
moosrainer@vhs-passau.de

KAUFMÄNNISCHE LEITUNG

PROGRAMMBEREICHSLEITUNG



Maria-Regina Absmeier
Leiterin der Programm-
bereiche Deutsch und
Fremdsprachen
Tel.: 0851 95980-62
absmeier@vhs-passau.de



Lena Holzbauer
Leiterin des Programm-
bereichs Beruf
Tel.: 0851 95980-24
holzbauer@vhs-passau.de

MITARBEITER PROGRAMMBEREICHE



Hans Witzlinger
Programmbereich
Deutsch – Fachliche Leitung
Tel.: 0851 95980-47
witzlinger@vhs-passau.de



Alexandra Lenz
Programmbereich
Deutsch – Organisation
Tel.: 0851 95980-28
lenz@vhs-passau.de



Carlos Meneses
Deutsch-Dozent
Passau



Ingrid Ziegler
Sachbearbeiterin
Gesundheit, Kultur,
Gesellschaft
Tel.: 0851 95980-44
ziegler@vhs-passau.de



Patricia Unertl
Sachbearbeiterin
Fremdsprachen, Deutsch
Tel.: 0851 95980-23
unertl@vhs-passau.de



Dr. Natalie Geiger
Deutsch-Dozentin
Passau

INFORMATION / ANMELDUNG



Petra Lackinger
Information/Anmeldung,
Sachbearbeiterin für alle
Programmbereiche
Tel.: 0851 95980-13
lackinger@vhs-passau.de



Sonja Pletka
Information/Anmeldung,
Kurs- & Teilnehmerverwaltung
Tel.: 0851 95980-49
pletka@vhs-passau.de

MARKETING



Sabrina Denk
Leitung Marketing
Tel.: 0851 95980-21
denk@vhs-passau.de



Marie-Thérèse Kulik
Marketingmitarbeiterin,
Pressearbeit
Tel.: 0851 95980-14
kulik@vhs-passau.de



Sophia Bauer
Marketingmitarbeiterin,
Social Media, Newsletter
Tel.: 0851 95980-25
bauer@vhs-passau.de

VERWALTUNG



Hubert Plank
Sachbearbeiter kaufm.
Abteilung, Buchhaltung,
Kassenverwalter
Tel.: 0851 95980-38
plank@vhs-passau.de



Kerstin Segl
Sachbearbeiterin kaufm.
Abteilung, Buchhaltung
Tel.: 0851 95980-10
segl@vhs-passau.de



Christina Köberl
Sachbearbeiterin kaufm.
Abteilung, Buchhaltung
Sekretariat GL
Tel.: 0851 95980-22
koeberl@vhs-passau.de

IT / GEBÄUDE



Josef Simet
Leitung Gebäude-
management, IT
Tel.: 0851 95980-37
simet@vhs-passau.de



Herta Stiller
Service- und
Reinigungskraft
Passau



Renate Schauer
Beteiligungsmanagement,
Förderangelegenheiten,
Qualitätsmanagement,
EU-Projekte
Tel.: 08586 6998
schauer@vhs-passau.de

SERVICE / REINIGUNG

QM

AUSBILDUNG / WERKSTUDIERENDE



Leonie Hartl
Auszubildende Kauffrau
für Büromanagement
Tel.: 0851 95980-0
hartl@vhs-passau.de



Denys Podhaniuk
Auszubildender Kaufmann
für Büromanagement
Tel.: 0851 95980-0
podhaniuk@vhs-passau.de



Luisa Standecker
Werkstudentin
EU-Projekte
standecker@vhs-
passau.de

KURSBETREUUNG



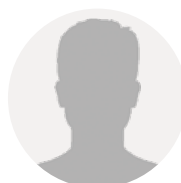
Karin Stolper
Abendkursbetreuung
im Fitness-Kursstudio
Neuburger Str. 106, Passau



Evi Ruland
Abendkursbetreuung
im vhs Gebäude
Nikolastr. 18, Passau



Melanie Geier
Abendkursbetreuung
im Josefsheim
Neuburger Str. 60, Passau



Florian Schießl
Abendkursbetreuung
im Josefsheim
Neuburger Str. 60, Passau

SERVICE / SCHLISSDIENST

- Angelika Jägernitz
- Alexander Ranftel
- Ludmilla Ranftel

MITARBEITER:INNEN AUSSENSTELLEN



Stephanie Müller
Sachbearbeiterin
Aidenbach, Vilshofen
mueller@vhs-passau.de



Ingrid v. Brevern
Sachbearbeiterin
Bad Griesbach
brevern.ingrid@vhs-passau.de



Astrid Veit
Sachbearbeiterin
Hauzenberg
veit@vhs-passau.de



Sebastian Weichselsdorfer
Sachbearbeiter
Hutthurm
weichselsdorfer.sebastian@vhs-passau.de



Annalena Schreiner
Sachbearbeiterin
Tittling
schreiner.annalena@vhs-passau.de



Rosemarie Berger
Sachbearbeiterin
Ortenburg, Pocking
Rotthalmünster
berger@vhs-passau.de



Silke Hofer
Sachbearbeiterin
Pocking
hofer@vhs-passau.de



Christina Schwarz
Sachbearbeiterin
Pocking
schwarz@vhs-passau.de



Ildikó Kunz-Mohácsi
Deutsch-Dozentin
Pocking



Andrey Golovinskiy
Deutsch-Dozent
Pocking

ORGANE DER VHS PASSAU

Verbandsversammlung

Stadt Passau

- OB Jürgen Dupper
- SR Oliver Robl
- SR Hans-Jürgen Bauer

Volkshochschule Passau e.V.

- Wilhelm Mixa
- Georg Steiner
- Reinhard Wachtveitl

Verband der Volkshochschulen
im Landkreis Passau e.V.

- Bgm. Franz Krah
- Bgm. Walter Bauer
- Bgmin. Gudrun Donaubauer
- Bgm. Jürgen Fundke
- Bgm. Florian Gams
- Bgm. Stephan Gawlik
- Bgm. Harald Mayrhofer
- Bgm. Günter Straußberger
- Bgm. Hermann Duschl

Landkreis Passau

- LR Raimund Kneidinger
- KR Stefan Lang
- KRin Gerlinde Kaupa
- KR Georg Kinatader
- KRin Jutta Koller
- KR Franz Sebele
- KR Franz Schönmoser
- KR Andreas Winterer

Verbandsausschuss

- KR Stefan Lang
- KR Franz Sebele
- KRin Gerlinde Kaupa
- SR Hans-Jürgen Bauer
- Wilhelm Mixa
- Bgm. Franz Krah
- Bgm. Stefan Gawlik
- Bgm. Walter Bauer

PROGRAMMBEIRAT

- Dr. med. Harald Bähr
- Maria Denkmayr
- Dr. Achim Dilling
- Dr. Markus Eberhardt
- Dr. Wilfried Hartleb
- Elisabeth Herzog-Schaffner
- Mario Puhane
- Prof. Dr. Holm Putzke

ANMELDUNG

Sie können sich ganz einfach und jederzeit online zu Ihrem Kurs anmelden:
www.vhs-passau.de

Sie haben auch die Möglichkeit sich telefonisch unter **0851 95980-0** oder per Mail an info@vhs-passau.de anzumelden.

Für die persönliche Anmeldung begrüßen wir Sie gerne in unserer Hauptgeschäftsstelle in Passau oder in einer vhs Außenstelle im Landkreis zu den jeweiligen Öffnungszeiten (siehe Seiten 2 und 5).

Wissenswert! Ihre Anmeldung können Sie bis 7 Tage vor Kursbeginn kostenlos stornieren. Erhalten Sie nach Ihrer Anmeldung von uns keine Nachricht, findet der Kurs wie geplant statt.

Hausordnung für die Unterrichtsräume:

Die vhs Passau ist mit ihren Dozent*innen und Teilnehmer*innen zu Gast in den Schulen. Im Sinne einer guten Zusammenarbeit mit den Schulträgern bitten wir zu beachten:

- die Räume und Einrichtungen sind pfleglich zu behandeln
- Rauchen ist in den Schulen grundsätzlich verboten
- die Mitnahme von Tieren ist nicht gestattet



Bitte informieren Sie sich!
AGB der vhs Passau

WERBEANZEIGEN

Nutzen Sie unser vhs Programmheft gezielt für Ihre Anzeigenwerbung!

Die vhs für Stadt & Landkreis Passau ermöglicht persönliche Weiterentwicklung, lebenslanges Lernen und sinnvolle Freizeitgestaltung für alle Menschen – unabhängig ihrer sozialen Herkunft. Sie erhalten Informationen, Qualifikation und Orientierung, sodass sie am gesellschaftlichen, kulturellen und wirtschaftlichen Leben kompetent teilhaben können.

Profitieren Sie von den hohen Sympathiewerten unserer Volkshochschule! Wir bieten Ihnen eine effektive Werbemöglichkeit, mit der Sie den Bekanntheitsgrad und Umsatz Ihres Unternehmens steigern können.



Infos und Download:
vhs Mediadaten

LEGENDE



Präventionskurse:

Viele Krankenkassen erstatten bis zu 100 % der Kursgebühren.



Kurse für Kinder und Jugendliche

ZERTIFIZIERUNG

Die DQS GmbH ist eine deutsche Gesellschaft zur Zertifizierung von Managementsystemen und eine von der Bundesagentur für Arbeit anerkannte Zertifizierungsstelle. Der ZV vhs Passau hat für die Wirtschaftsbereiche unternehmensbezogene, personenbezogene und soziale Dienstleistungen eine Zertifizierung als zugelassener Träger für die Förderung der beruflichen Weiterbildung nach dem Recht der Arbeitsförderung erhalten.



Wir setzen auf Qualität!

Der ZV vhs Passau ist über den Bayerischen Volkshochschulverband Mitglied der European Foundation for Quality Management (EFQM). Für die vhs Passau ist eine hohe Kundenzufriedenheit vorrangiges Ziel. Um dies auch in Zukunft sicherzustellen, hat die vhs Passau das Qualitätsmanagement nach dem international anerkannten Excellence-Modell der EFQM mit bayernweit geltenden Qualitätsstandards, die auf eine systematische und kontinuierliche Verbesserung des Angebots und der Organisation zielen, eingeführt. Wir wollen zufriedene Kunden und wünschen uns, dass Sie wieder zu uns kommen.



GESCHENKGUTSCHEINE

Sie suchen ein besonderes Geschenk für jemanden, der eigentlich schon alles hat? Dann verschenken Sie doch **Bildung** mit unseren **Geschenkgutscheinen**!

Erhältlich in der vhs vor Ort oder Bestellung telefonisch unter 0851 95980-0 und per E-Mail an info@vhs-passau.de. Der Gutschein-Wert ist frei wählbar.

Wählen Sie
Ihr liebstes
Motiv!



HINWEISE FÜR MENSCHEN MIT EINSCHRÄNKUNGEN

Wenn Sie an einem vhs Programm teilnehmen möchten und Assistenz benötigen, unterstützt Sie gerne die Lebenshilfe Passau.

- Beratung zum Thema Assistenzleistung für jedes Alter
- Beratung, um den Unterstützungsbedarf festzulegen
- Beratung bei der Kostenübernahme
- Organisation der AssistentInnen



Wenn Sie Fragen haben, rufen Sie gerne bei der Lebenshilfe Passau an!

Michaela Spitzenberger (Bereichsleitung Offene Hilfen)

Tel.: 0851/9 49 94-711

Fax: 0851/9 49 94-82

Lebenshilfe Passau für Menschen mit Behinderung e.V.
Kastenreuth 16-18
94034 Passau

www.lebenshilfe-passau.de

BARRIEREFREIHEIT IN DEN VHS RÄUMEN

Uns ist es ein großes Anliegen, die verschiedenen vhs Angebote für jeden einzelnen zugänglich zu machen. Aus diesem Grund möchten wir Sie gerne über die **Barrierefreiheit** unserer Standorte informieren.

An folgenden Standorten gibt es **barrierefreie** Kursräume:

- Hauptstelle Passau
- Kursort Passau Josefsheim
- Außenstelle Aidenbach
- Außenstelle Bad Griesbach
- Außenstelle Hauzenberg
- Außenstelle Hutthurm
- Außenstelle Ortenburg
- Außenstelle Pocking
- Außenstelle Rotthalmünster



Informieren Sie sich gerne auf unserer Website über die einzelnen Adressen.

Für genaue Infos:
Kontaktieren Sie uns!



Anzeige



Qualifizierung nach Maß

Dazu entwickeln wir maßgeschneiderte Qualifizierungsangebote und begleiten die Seminarteilnehmer individuell und praxisnah



Wir sind ein überregional tätiger gemeinnütziger Träger im Bereich der beruflichen Bildung.

Auszüge aus unserem Programm zur beruflichen Fort- und Weiterbildung:

- Fortbildungen für Pflegefachkräfte, Pflegehilfskräfte und Betreuungskräfte
- Grundkurs für pflegende Angehörige
- Zertifizierte Qualifizierung zur Betreuungskraft nach den Richtlinien §§ 43b, 53b SGB XI des GKV-Spitzenverbandes
- Überbetriebliche Lehrlingsunterweisung (ÜLU) / Prüfungsvorbereitung als Ergänzung der betrieblichen Ausbildung im dualen System
- CNC-Fachkraft - Qualifizierung mit fachtheoretischen und fachpraktischen Inhalten
- Umschulung zum/r Zerspanungsmechaniker/-in (IHK-Abschluss)



Sie haben Ihre Fortbildung nicht gefunden, dann besuchen Sie unsere Homepage oder kontaktieren Sie uns, wir beraten Sie gerne!

ebiz gmbh, Lindau 28, 94034 Passau – 0851 8517060 – www.ebiz-gmbh.de – info@ebiz-gmbh.de

"Bridging Generations for Well-being in Education"

Unsere Volkshochschule ist Teil des großen EU-Projekts „Digital Harmony – Bridging Generations for Well-being in Education“, an dem neun Partnerorganisationen aus ganz Europa beteiligt sind. Im Fokus steht das digitale Wohlbefinden – also ein gesunder, sicherer und bewusster Umgang mit digitalen Medien, der soziale Teilhabe stärkt und Orientierung im digitalen Alltag gibt. Wir haben genauer nachgefragt, wie man sich die Arbeit in so einem großen Projekt vorstellen kann.

Wer kann vom Projekt profitieren?

Vom Projekt profitieren vor allem Schülerinnen und Schüler, ältere Menschen und Lehrkräfte. In generationenübergreifenden Workshops begegnen sich die Generationen auf Augenhöhe – alle bringen ihre Erfahrungen ein und lernen voneinander. Ältere Teilnehmerinnen und Teilnehmer geben zum Beispiel ihre Sichtweisen auf Mediennutzung und digitale Auszeiten weiter, während Jüngere beim Umgang mit Technik unterstützen können.

Lehrkräfte erhalten zusätzlich eigens entwickelte Lernmaterialien rund um das Thema digitales Wohlbefinden, die sie langfristig im Unterricht einsetzen können. Gerade in Schulgemeinschaften zeigt sich, wie dringend nötig das ist: Jugendliche verbringen im Schnitt fast vier Stunden täglich vor dem Bildschirm. Themen wie Cybermobbing und digitale Überforderung nehmen zu – nicht nur bei den Jugendlichen. Gleichzeitig fühlen sich viele ältere Menschen digital abgehängt. Dabei möchten wir unsere Unterstützung anbieten – anhand von Austausch, Verständnis und gemeinsamem Lernen.



Partnerorganisationen:

E.C.S.H. (PT), IFESCOOP (ES), WeLearn (IE), Reintegra (CZ), Cardet (CY), Rafina (EL), Quart de Pobeles (ES), Acumen Training (PL), vhs Passau (DE)

Was sind die nächsten Schritte?

Wir werden uns als Nächstes auf die Entwicklung der Lernmaterialien konzentrieren. Wir stimmen dann mit allen Partnerorganisationen ab, welche Themen aber auch wie beispielsweise das Layout aussehen soll und passen die Inhalte auf nationale Gegebenheiten an. Parallel entscheiden wir über Änderungen bei den Entwürfen unserer digitalen Lernplattform, auf der die Materialien später zur Verfügung stehen werden. Anschließend werden wir in der Pilotierungsphase unsere Lernmaterialien in Workshops testen und anhand der Ergebnisse weiterentwickeln.

Welche Rolle nimmt unsere vhs ein?

Unsere Volkshochschule ist insbesondere im Projektmanagement tätig. Wir übernehmen wichtige Aufgaben, etwa die regelmäßige Bewertung möglicher Risiken, die den Projektverlauf gefährden könnten – sogenannte Risiko-Assessments. Darüber hinaus sind wir in verschiedenen sogenannten „Workpackages“ aktiv und übernehmen dabei unterschiedliche Aufgaben.

Ein Beispiel: Um herauszufinden, welche Risiken digitale Mediennutzung mit sich bringen kann, haben wir eine umfangreiche Literaturrecherche durchgeführt. Die Ergebnisse helfen uns dabei, die Themen der Lernmaterialien gezielt auszuwählen – also dort anzusetzen, wo wirklich Bedarf besteht.

Was begeistert euch als Projektmitarbeitende besonders am Projekt?

Uns begeistert besonders die Möglichkeit, mit diesem Projekt wirklich etwas zu bewirken. Die Herausforderungen rund um Mediennutzung, ständige Erreichbarkeit oder digitale Überforderung betreffen viele Menschen – und wir möchten dazu beitragen, Lösungen zu finden.

Gleichzeitig ist der Austausch mit den anderen Projektpartnern sehr inspirierend. Dazu gehören nicht nur Bildungseinrichtungen wie unsere, sondern auch Forschungseinrichtungen oder Grundschulen. Die Vielfalt an Perspektiven bringt viele neue Ideen – für das Projekt, aber auch für unsere eigene Arbeit hier an der vhs.

Ihre Unterstützung zählt!

Im Zentrum des Projekts stehen praxisnahe Workshops, in denen sich Jung und Alt über ihre Erfahrungen mit digitalen Medien austauschen.

Für die Test- und Durchführungsphase der Workshops im zweiten Halbjahr 2026 suchen wir interessierte Senior:innen, Lehrkräfte und Schüler:innen, die Lust haben, sich einzubringen und gemeinsam dazuzulernen.

Melden Sie sich gerne!

Per E-Mail an schauer@vhs-passau.de
oder standecker@vhs-passau.de,
oder telefonisch unter 08586 6998.



Mehr Infos auf:
www.vhs-passau.de



Das Projekt auf
Facebook entdecken



Kofinanziert von der
Europäischen Union

Von der Europäischen Union finanziert. Die geäußerten Ansichten und Meinungen entsprechen jedoch ausschließlich denen des Autors bzw. der Autoren und spiegeln nicht zwingend die der Europäischen Union oder der Europäischen Exekutivagentur für Bildung und Kultur (EACEA) wider. Weder die Europäische Union noch die EACEA können dafür verantwortlich gemacht werden. Projektnummer: 01195789 — ERASMUS-EDU-2024-POL-EXP-DIGITAL



Gesellschaft



Studium Generale, Literatur	10
Vorsorge & Sicherheit, Bio.logisch!	11
Demokratie	12
Haus am Strom	12
Evolutionspädagogik	13
Passau für Passauer	14
Stark ohne Muckis, Familie	15
Schach, Geocompass	15
Energieberatung, Online-Seminare	16

**STUDIUM GENERALE**

Ein breites Spektrum grundlegender Allgemeinbildung verbirgt sich hinter dem Begriff „Studium generale“: Literatur, Philosophie, Theologie, Geschichte, Kunstgeschichte, Musikgeschichte, Naturwissenschaft, Verbraucherverfragen.

Goethe und Christiane Neu!

Wir beleuchten die Beziehung zwischen Goethe und Christiane Vulpius - seiner langjährigen Geliebten und späteren Ehefrau. Anhand von Texten und der fundierten Recherche von Sigrid Damm wird deutlich, welchen prägenden Einfluss Christiane auf Goethes Leben und Werk hatte.

Passau, Nikolastraße 18

Kurs-Nr. 101008

Di, 30.09.2025, 10:30 - 12:00 Uhr, 1 x, 12,00 €
Benedikt Throll, Germanist, Philosoph

Friedrich Schiller

Leben und Werk Friedrich Schillers werden anhand bedeutender biografischer Stationen und exemplarischer Texte wie "Die Räuber" und "Kabale und Liebe" lebendig. Der Prolog zum Wallenstein zeigt seine Auseinandersetzung mit Geschichte und Zukunft - sprachgewaltig und visionär.

Passau, Nikolastraße 18

Kurs-Nr. 101006

Di, 07.10.2025, 10:30 - 12:00 Uhr, 1 x, 12,00 €
Benedikt Throll, Germanist, Philosoph

Hemingway – Triumph und Tragik seines Lebens Neu!

Hemingways Anziehungskraft liegt in der Verbindung von Lebensfrische, Geheimnis und stilistischer Klarheit. Seine Werke atmen amerikanische Kraft, doch seine Seele wirkt weltgewandt. Geliebt ist die Faszination eines Autors, der Wahrheit als oberstes Ziel seines Schreibens verstand.

Passau, Nikolastraße 18

Kurs-Nr. 101007

Di, 28.10.2025, 10:30 - 12:00 Uhr, 1 x
12,00 €, Benedikt Throll,
Germanist, Philosoph

Hannah Arendt und die Banalität des Bösen

„Die Banalität des Bösen“ - Hannah Arendts Deutung des Eichmann-Prozesses bleibt bis heute umstritten. Gemeint war keine Verharmlosung, sondern die Beschreibung eines pflichtbewussten Täters ohne reflektiertes Gewissen. Im Fokus steht die Wirkung dieses Begriffs auf die Totalitarismusforschung. (Diskussionskurs)

Passau, Nikolastraße 18

Kurs-Nr. 101002

Di, 04.11.2025, 10:30 - 12:00 Uhr, 1 x
12,00 €, Dominik Weiß

„Erkenne dich selbst!“ – Auf den philosophischen Spuren einer alten Aufgabe

Diese philosophische Aufforderung begleitet den Menschen seit der Antike. Der Kurs spannt den Bogen von griechischen und asiatischen Weisheitslehren über philosophische Klassiker bis zur modernen Selbsthilfeliteratur - auf der Suche nach dem Ich.

Passau, Nikolastraße 18

Kurs-Nr. 101001

Di, 18.11.2025, 10:30 - 12:00 Uhr, 3 x, 36,00 €
Dr. Moritz Hildt, Dr. phil., Philosoph, Autor

Aufrüstung oder Pazifismus - was führt eher in den Krieg?

Ein altes lateinisches Sprichwort lautet übersetzt: „Wenn du Frieden willst, bereite den Krieg vor“. Bringt Aufrüstung Frieden oder neue Gewalt? Der Kurs beleuchtet, warum Konflikte trotz ethischer Ideale wie Pazifismus immer wieder eskalieren. Philosophische, politische und historische Perspektiven - von Kant bis zur Gegenwart - hinterfragen Krieg, Frieden und moralische Dilemmata. (Diskussionskurs)

Passau, Nikolastraße 18

Kurs-Nr. 101003

Di, 09.12.2025, 10:30 - 12:00 Uhr, 1 x
12,00 €, Dominik Weiß

Karl Popper – Wissenschaft, Pseudowissenschaft & Ideologiekritik

Was ist Wissenschaft - und was nicht? Karl Popper setzte mit seinem Konzept der Falsifizierbarkeit einen Maßstab: Nur was widerlegbar ist, gilt als wissenschaftlich. Zugleich plädierte er für eine offene, demokratische Gesellschaft und warnte vor geschichtsphilosophischen Utopien als Gefahr für die Freiheit.

Passau, Nikolastraße 18

Kurs-Nr. 101004

Di, 20.01.2026, 10:30 - 12:00 Uhr, 2 x
24,00 €, Dominik Weiß

Die Bretagne – Leben wie Gott in Frankreich Neu!

Eine geheimnisvolle Linie verbindet Orte wie Notre Dame, Carnac und Stonehenge - entlang uralter Kraftorte. Wir folgen Spuren von Druiden, heiligen Stätten und Megalithen, die mit den energetischen Strömen der Erde in Verbindung stehen. Ein Kurs über Mythos, Geomantie und spirituelle Landschaften Europas.

Passau, Nikolastraße 18

Kurs-Nr. 101009

Di, 10.02.2026, 10:30 - 12:00 Uhr, 1 x
12,00 €, Benedikt Throll, Germanist, Philosoph

Mehr Informationen erhalten Sie unter:
www.vhs-passau.de

**LITERATUR** Neu!**Harry Potter für Erwachsene**

Die Harry-Potter-Reihe begeistert seit 1997 weltweit. Im Kurs werfen wir einen tieferen Blick auf Heldentypen, Anspielungen, literarische Zitate und Parodien. Zudem reflektieren wir zentrale Werte und Lebensweisheiten der magischen wie realen Welt.

Passau, Nikolastraße 18

Kurs-Nr. 101005

Mi, 21.01.2026, 18:00 - 19:30 Uhr, 3 x, 32,00 €
Dr. Petra Grond, Anglistin, Redakteurin

Schriftsteller der Region: Der Ponzauer Wigg

Einführung ins Werk mit Diskussion: Zum 20. Todestag von Ludwig Gruber (1922 - 2005), dem "Ponzauer Wigg", ein Bauern- und Heimatdichter aus dem niederbayerischen Rottal.

Passau, Nikolastraße 18

Kurs-Nr. 101010

Mi, 03.12.2025, 15:00 - 16:30 Uhr, 2 x
24,00 €, Dr. Hans Göttler

Zwischen Fels und Feder – Der Gebirgskrieg 1915-1918 und seine literarische Aufarbeitung

Passau, Neuburger Straße 60

Kurs-Nr. 109002

Do, 02.10.2025, 19:00 - 20:30 Uhr, 1 x
12,00 €, Andrea Voggenreiter, Autorin

"Was du erblickst, das schreibe in ein Buch und sende es den sieben Gemeinden in Asien..." - Vortrag

...wie es im Text des Johannes geschrieben steht. Einblick in die frühen christlichen Gemeinden Kleasiens zur Zeitenwende - ihre kulturelle Situation, Sonderstellung und spätere Gefährdung werden anhand archäologischer Funde und historischer Beispiele wie Nagasaki 1945 oder Izmir 1999 anschaulich dargestellt.

Passau, Nikolastraße 18

Kurs-Nr. 101011

Fr, 23.01.2026, 18:00 - 19:30 Uhr, 1 x
10,00 €, Dr. Angela Häring, Buchautorin





Ethik im Wandel - Zwischen Selbstwert und Weltbeziehung

Was wäre, wenn Ethik kein Regelwerk, sondern ein Resonanzfeld wäre? Die vierteilige Vortragsreihe eröffnet einen neuen Zugang zur Ethik auf Basis des Yijing, symbolischer Selbstwertlogik und Wandlungslehre - poetisch, strukturiert, lebensnah und jenseits moralischer Dogmen.

Passau, Neuburger Straße 60

Kurs-Nr. 101012

Di, 11.11.2025, 19:00 - 20:30 Uhr, 4 x

Kurs-Nr. 101013

Di, 20.01.2026, 19:00 - 20:30 Uhr, 4 x

54,00 €, Ludwig Petzi, Philosoph, Psychotherapeut (HPG)

Einstieg ins Selfpublishing

Der Traum vom eigenen Buch muss nicht am Verlag scheitern. In diesem Workshop lernen Sie, wie Sie Ihr Buch selbst veröffentlichen - von der Idee bis zur Vermarktung. Mit praxisnahen Übungen, rechtlichen Infos und passenden Tools bringen Sie Ihr Projekt konkret auf den Weg. Bitte eigene Verpflegung mitbringen.

Passau, Neuburger Straße 60

Kurs-Nr. 103009

Sa, 25.10.2025, 09:30 - 15:00 Uhr, 1 x

70,00 €, Andrea Voggenreiter, Autorin

VORSORGE & SICHERHEIT

Patientenverfügung, General- und Vorsorgevollmacht

Patienten- und Betreuungsverfügung, General- und Vorsorgevollmacht was bedeutet dies für mich und meine Familie und warum sind diese Vorsorgemaßnahmen so wichtig? Es gibt verschiedene Möglichkeiten der Vorsorge, u.a. die Vorsorgevollmacht, die Betreuungs- und Patientenverfügung.

Passau, Neuburger Straße 60

Kurs-Nr. 103010

Di, 28.10.2025, 18:00 - 19:30 Uhr, 1 x

5,00 €, Rechtsanwältinnen Chantal Viviane Roth und Raphaela Dichtl

Verwirrung um die Sterbehilfe in Deutschland

Was ist in Bezug auf die Freitod-Begleitung in Deutschland erlaubt? Ein Vortrag der Interessierten an diesem Thema den Rechtsrahmen aufzeigen soll.

Passau, Neuburger Straße 60

Kurs-Nr. 103011

Do, 30.10.2025, 18:00 - 19:30 Uhr, 1 x

5,00 €, Chantal Viviane Roth, Rechtsanwältin

Erben und Vererben – was muss man wissen?

Neu!

Informationen über Nachlaßregelungen und Testamentsgestaltung, lebzeitige Zuwendungen und Vorsorgevollmacht, und die häufigsten Gestaltungsfehler.

Passau, Neuburger Straße 60

Kurs-Nr. 103012

Do, 06.11.2025, 18:00 - 19:30 Uhr, 1 x

5,00 €, Rechtsanwältinnen Chantal Viviane Roth und Raphaela Dichtl

Das Unternehmertestament – Onlineseminar

Neu!

Übergabe des Unternehmens zu Lebzeiten, Vermeidung von Pflichtteilsansprüchen von Kindern. Wie kann ein Unternehmen übertragen werden, ohne dass einzelne Kinder mit Pflichtteilsansprüchen Ihrer Geschwister belastet werden. Wie wirkt eine Güterstandsschaukel? Steuerfreie Übertragung unter Ehegatten, Grundbegriffe wie Berliner Testament, Gesetzliches Erbrecht, Pflichtteil, Pflichtteilsverzicht, Vor- und Nacherbschaft und Nießbrauch sowie steuerliche Freibeträge und testamentarische Gestaltungen besprochen.

Kurs-Nr. 103008

Mo, 10.11.2025, 18:30 - 20:00 Uhr, 1 x

Kurs-Nr. 103013

Mo, 26.01.2026, 18:30 - 20:00 Uhr, 1 x

12,00 €, Bertram Böhm, Rechtsanwalt

Notfallvorsorge & Krisenbewältigung

Stromausfall, Blackout oder Wassermangel - viele sind nicht vorbereitet. Sie erhalten einen praxisnahen Überblick zu den wichtigsten Themen der Notfallvorsorge: Wasser, Heizen, Notnahrung, Kommunikation, Warnsysteme, Evakuierung und mehr. Mit konkreten Tipps, Checklisten und Planungshilfen für Ihren Haushalt. So bleiben Sie im Ernstfall handlungsfäh - realistisch, umsetzbar und ohne Panik.

Passau, Neuburger Straße 60

Kurs-Nr. 104020

Mi, 29.10.2025, 18:00 - 21:00 Uhr, 1 x

45,00 €, Christian Nennhuber

Notfallvorsorge intensiv und praxisnah - zum Anfassen

Lernen Sie, wie echte Krisenvorsorge funktioniert. Mit hohem Praxisanteil werden Themen wie Stromausfall, Wasseraufbereitung, Heizen ohne Heizung, Notnahrung, Funktechnik und Krisenverhalten behandelt. Sie probieren echte Ausrüstung, testen alternative Kocher, Funkgeräte und Wärmequellen. Eigene Checklisten und ein Haushaltsplaner helfen bei der Umsetzung. Ideal für alle, die vorbereitet sein wollen - praktisch, motivierend und gemeinschaftlich!

Passau, Neuburger Straße 60

Kurs-Nr. 104021

Sa, 31.01.2026, 13:00 - 18:00 Uhr, 1 x

90,00 €, Christian Nennhuber



BIO.LOGISCH!

Biologische Landwirtschaft – Verbraucherinfo

Neu!

Erfahren Sie, was biologische Landwirtschaft ausmacht: Unterschiede zur konventionellen Produktion, Tierhaltung, Pflanzenschutz, Bodenbearbeitung und ethische Aspekte. Der Kurs regt zum bewussteren Umgang mit Lebensmitteln und deren Herkunft an.

Passau, Neuburger Straße 60

Kurs-Nr. 104017

Mi, 21.01.2026, 18:00 - 20:00 Uhr, 1 x

21,00 €, Lena Fischl

Rund um die Kartoffel – Vortrag

Neu!

Erhalten Sie spannendes Wissen rund um die Kartoffel: Herkunft, Geschichte, Sortenvielfalt, Anbau, Ernte und Lagerung. Mit theoretischem Input, praktischen Eindrücken und Tipps zur Verarbeitung, Qualität und Rezepten.

Passau, Neuburger Straße 60

Kurs-Nr. 104018

Mi, 04.02.2026, 18:00 - 20:00 Uhr, 1 x

21,00 €, Lena Fischl

Seife sieden

Aus natürlichen Zutaten, wie Kokosöl, Rapsöl und Kakaobutter sieden wir gemeinsam verschiedene Seifen, die sich auch gut als Geschenk eignen. Diese dekorieren wir mit Blüten oder arbeiten mit Kaffeesatz um einen „Peeling-Effekt“ zu erreichen. Bitte leere Frischkäsebecher, Quarkbecher, ect. als Seifenform mitbringen.

Passau, Neuburger Straße 60

Kurs-Nr. 104019

Sa, 20.09.2025, 15:00 - 18:00 Uhr, 1 x

55,00 €, inklusive Materialkosten, Sonja Urlberger, Kräuterpädagogin



Foto: Alescha Birkenholz

ENTSCIEDEN DEMOKRATISCH

Welche Aspekte werden von verschiedenen Seiten mit dem Begriff „demokratisch“ verbunden? Prof. Dr. Joachim Grzega zeigt, wie der Begriff „Demokratie“ in Deutschland und anderen Ländern zu verschiedenen Zeiten interpretiert wurde.

Passau, Nibelungenplatz 5,
Konzertsaal Europäische Wochen
Kurs-Nr. 102005

Mo, 26.01.2026, 18:30 - 20:00 Uhr, 1 x,
5,00 €, Prof. Dr. Joachim Grzega,
Sprachwissenschaftler

Ein klares Bekenntnis zur Demokratie:

Dr. Ute Eiling-Hütig, MdL, Präsidentin des bvv (Mitte) und Dr. Regina Sgodda, Dr. Christian Hörmann, Vorstand des bvv freuen sich über das frisch verabschiedete Papier.

Im Rahmen der 78. Mitgliederversammlung in Aschaffenburg hat der Bayerische Volkshochschulverband am 09.05.2025 das Positionspapier „Volkshochschulen – entschieden demokratisch!“ verabschiedet. In dem Papier bekennen sich die bayerischen Volkshochschulen deutlich zu ihrer Rolle als demokratische Bildungsorte und setzen damit ein starkes Zeichen für Meinungsfreiheit, Vielfalt und Menschenwürde. Das ist auch für uns Auftrag und Herzensangelegenheit!

DEMOKRATIE IM GESPRÄCH

Eine Kooperation der Volkshochschulen in Bayern mit der Bayerischen Landeszentrale für Politische Bildungsarbeit und der Akademie für Politische Bildung in Tutzing. Expert:innen referieren zu den gesellschaftlichen Auswirkungen der Digitalisierung. Diskutieren Sie mit! Die Veranstaltungen finden als Zoom-Webinar statt – Sie sind nicht sichtbar oder hörbar, können aber per Chatteilnehmen. Die Teilnahme ist kostenlos.

Macht in der digitalen Öffentlichkeit: Wer prägt die öffentliche Meinung im Netz?

Kurs-Nr. 102001
Mi, 24.09.2025, 19:00 - 20:00 Uhr, 1 x

Auf dem Weg zum KI-Rechtsstaat? Die Folgen von KI für die Justiz

Kurs-Nr. 102002
Mi, 15.10.2025, 19:00 - 20:00 Uhr, 1 x

Internationale KI-Regulierung: Wo steht Europa im weltweiten Vergleich?

Kurs-Nr. 102003
Mi, 12.11.2025, 19:00 - 20:00 Uhr, 1 x

HAUS AM STROM

Veranstaltungen in Kooperation mit Haus am Strom gGmbH, Am Kraftwerk 4, 94107 Jochenstein. Anmeldung und Information:

Tel. 08591 4629960,
www.hausamstrom.de

Kräuterhexen und Wurzelzwerge

Thyrnau-Kellberg, Prof.-Dr.-Schedel-Straße
Kurs-Nr. 104004 - Herbstfrucht-Spaziergang
So, 14.09.2025, 13:30 - 15:30 Uhr, 1 x
Erw. 5 €, Kinder frei

Pilze im Dreiburganland

Tittling, Parkplatz Minigolfplatz/Seestrasse
Kurs-Nr. 104005 - Pilzwanderung
So, 21.09.2025, 14:00 - 16:30 Uhr, 1 x
5 € Erwachsene, 4 € Kinder, Familien 12 €

Sternenzauber

Hilgartsberg, kreatives Familienprogramm
Kurs-Nr. 104006
Sa, 27.09.2025, 18:00 - 20:00 Uhr, 1 x, 5,- € p. P.
Untergriesbach, Am Kraftwerk 4, Haus am Strom
Kurs-Nr. 104009
Fr, 03.10.2025, 18:00 - 20:00 Uhr, 1 x, 5 € p. P.

Fische – ihre Mythen und Symbolik

Mythologische Wanderung mit dem Deggen-dorfer Mythenforscher Jakob Wünsch

Untergriesbach, Am Kraftwerk 4, Haus am Strom
Kurs-Nr. 104007
So, 28.09.2025, 14:00 - 17:00 Uhr, 1 x
6 € Erwachsene, Kinder frei

Zugvögel am Inn

Eggfling am Inn, Innbrücke Obernberg,
deutsche Seite
Kurs-Nr. 104008 - Vogelexkursion
Fr, 03.10.2025, 11:00 - 15:00 Uhr, 1 x, 5 € p. P.

Neue Forschungsergebnisse vom Sterlet – Vortrag

Vortrag über den heimischen Stör
Passau, Bräugasse 17, Cafe Museum
Kurs-Nr. 104011
Do, 09.10.25, 19:00 - 20:30 Uhr, 1 x, kostenfrei

Waldwirtschaft in Zeiten des Klimawandels

Nutzen und Schützen - ein Widerspruch?
Passau, Innstraße, Wander-Parkplatz Ingling
Kurs-Nr. 104012
So, 12.10.25, 09:30 - 12:30 Uhr, 1 x, kostenfrei

Pilzwanderung – die faszinierende Welt der Pilze

Passau-Ziegleuth, Scharbachweg,
Endstation Buslinie 2
Kurs-Nr. 104010
So, 05.10.2025, 14:00 - 16:30 Uhr, 1 x
Passau, Innstraße, Wander-Parkplatz Ingling
Kurs-Nr. 104013
So, 19.10.2025, 14:00 - 16:30 Uhr, 1 x
Erw. 5 €, Kinder 4 €, Familien 12 €

Der Uhu – Vortrag über das verborgene Leben unserer größten Eule

Passau, Bräugasse 17, Cafe Museum
Kurs-Nr. 104014
Do, 30.10.25, 19:00 - 20:30 Uhr, 1 x, kostenfrei

Grenzenlose Vielfalt – Entstehen und Vergehen biologischer Diversität – Vortrag

Passau, Bräugasse 17, Cafe Museum
Kurs-Nr. 104015
Do, 13.11.25, 19:00 - 20:30 Uhr, 1 x, kostenfrei

Kürbisgestalten – Basteln mit Kürbis

Untergriesbach, Am Kraftwerk 4, Haus am Strom
Kurs-Nr. 104016 - ab 4 J. mit einem Elternteil
Fr, 31.10.2025, 14:00 - 16:00 Uhr, 1 x
10 € für 1 Erw. und 1 Kind



Zielgruppe: Eltern, Erzieher und pädagogisches Personal.

Dozent: Andrea Held, zertifizierte Evolutionspädagogin IPP

Schnuppertag zur Ausbildung in Evolutionspädagogik®

Möchten Sie lernen, wie Sie mit der Evoped-Methode (Evolutionspädagogik®) das Lernen sowie die emotionale und soziale Entwicklung von Kindern gezielt unterstützen können? Dann ist unser Schnuppertag genau das Richtige! Sie erhalten einen fundierten Einblick in die Grundlagen der Evolutionspädagogik und erleben erste praktische Übungen, die Sie sofort in Alltag und Beruf umsetzen können. Bitte eigene Verpflegung mitbringen.

Passau, Neuburger Straße 60
Kurs-Nr. 105002

Sa, 08.11.2025, 09:00 - 16:00 Uhr, 1 x, 150,00 €

Die Revolution der Erziehung: Vortrag zur Evolutionspädagogik®

Was ist Evolutionspädagogik®? Sie stellt den natürlichen Entwicklungsprozess des Gehirns und die evolutionären Grundlagen von Lernen und Verhalten in den Mittelpunkt. Ziel ist es, individuelle Lernwege zu fördern - abgestimmt auf die Potenziale und Bedürfnisse jedes Kindes.

Passau, Neuburger Straße 60

Kurs-Nr. 105001

Do, 30.10.2025, 18:00 - 19:30 Uhr, 1 x, 29,00 €

Sozial-emotionale Auffälligkeiten bei Kindern – Workshop mit der Evoped-Methode

Sozial-emotionale Auffälligkeiten bei Kindern stellen viele Pädagoginnen und Therapeutinnen vor Herausforderungen. Doch was steckt hinter impulsivem Verhalten, Rückzug oder Wut? In diesem Kurs beleuchten wir die

Ursachen aus Sicht der Evolutionspädagogik®. Bitte eigene Verpflegung mitbringen.

Passau, Neuburger Straße 60

Kurs-Nr. 105003

Sa, 24.01.2026, 09:00 - 16:00 Uhr, 1 x, 150,00 €

Unser Schulsystem aus Sicht der Evolutionspädagogik®

Warum die Ente das Schwimmen verlernt, wenn sie mit den Affen klettern muss. Diese anschauliche Metapher kritisiert das derzeitige Bildungssystem aus Sicht der Evolutionspädagogik®. Jedes Kind bringt individuelle Stärken mit - doch viele dieser Potenziale werden im Schulalltag nicht erkannt oder gefördert. Stattdessen dominieren einseitige Anforderungen und frühes, abstraktes Lernen ohne ausreichend körperliche Erfahrung. Bitte eigene Verpflegung mitbringen.

Passau, Neuburger Straße 60

Kurs-Nr. 105004

Sa, 28.02.2026, 09:00 - 16:00 Uhr, 1 x, 150,00 €

IM CHECK!

5 häufige Mythen über KI



1. KI WIRD DIE WELT BEHERRSCHEN

Science-Fiction. Die echte Gefahr liegt im falschen Einsatz durch Menschen.

2. KI ERSETZT BALD ALLE JOBS

Viele Berufe ändern sich, aber gerade soziale Berufe bleiben wichtig.

3. KI IST OBJEKTIV UND ALLWISSEND

Falsch – sie übernimmt Vorurteile aus den Daten, mit denen sie trainiert wurde.

4. KI DENKT WIE EIN MENSCH

Nein – KI hat kein Bewusstsein, sie verarbeitet nur Daten.

5. KI MACHT KEINE FEHLER

Doch – deshalb sollten Menschen immer mitprüfen.





Sehenswürdigkeiten in Passau. Passau aus der Sicht eines Stadtführers

Lernen Sie Passau besser kennen, für sich selbst und um den nächsten Stadtrundgang mit Gästen noch interessanter gestalten zu können. Lernen Sie mehr als nur die Hauptobjekte des Passauer Tourismus kennen.

Passau, Neuburger Straße 60

Kurs-Nr. 111009

Di, 21.10.2025, 18:00 - 22:00 Uhr, 1 x
25,00 €, Mario Puhane, M.A. Historiker und
Universitätsarchivar

Geographische Stadtexkursion

Erleben Sie auf einem gemeinsamen Rundgang Passau aus geographischer Sicht.

Passau, Oberhaus

Kurs-Nr. 111010

Fr, 24.10.2025, 14:00 - 17:00 Uhr, 1 x
25,00 €, Mario Puhane, M.A. Historiker und
Universitätsarchivar

Jüdische Spuren in Passau

Wir erkunden die Spuren der jüdischen Bevölkerung in Passau: Mittelalter in der Altstadt, angeblicher Hostienfrevler, Abriss der Synagoge, Flucht aus Passau, Rückkehr in der Neuzeit, jüdische Kaufleute und Warenhäuser sowie Arisierung und Nationalsozialismus sind nur einige Schlaglichter der bewegten Geschichte.

Passau, Ferdinand-Wagner-Straße 3, St. Salvator Kirche

Kurs-Nr. 111011

Fr, 07.11.2025, 14:00 - 17:00 Uhr, 1 x
25,00 €, Mario Puhane, M.A. Historiker und
Universitätsarchivar

Passauer Stadtbefestigungen. Die Stadtmauern erzählen Passauer Geschichte

Wandeln Sie zusammen mit dem Historiker Mario H. Puhane auf den Spuren der Stadtbefestigungen.

Passau, Lederergasse 43, Römermuseum
Kastell Boiotro, Parkplatz Jahnstraße
Kurs-Nr. 111012

Fr, 21.11.2025, 14:00 - 17:00 Uhr, 1 x
25,00 €, Mario Puhane, M.A. Historiker und
Universitätsarchivar

Passau und das Salz – eine kleine Geschichte des Salzhandels

Wandeln Sie zusammen mit Historiker Mario H. Puhane auf den Spuren des Salzhandels.

Passau, Innstraße 40, Nikolakloster

Kurs-Nr. 111014

Fr, 16.01.2026, 14:00 - 16:00 Uhr, 1 x
25,00 €, Mario Puhane, M.A. Historiker und
Universitätsarchivar

PASSAU FÜR PASSAUER – UNSERE STADT MIT NEUEN AUGEN SEHEN

Die Kurs-Reihe "Passau für Passauer" richtet sich an all diejenigen, die in die spannende Historie unserer schönen Drei-Flüsse-Stadt eintauchen wollen. Wie gut kennen wir eigentlich die Stadt, in der wir leben? Wir laden dazu ein, die eigene Heimat ganz neu zu entdecken. Mit der Reihe „Passau für Passauer“ öffnen sich Türen zu unbekannten Geschichten, geheimnisvollen Orten und überraschenden Perspektiven. Für alle, die ihre Stadt nicht nur lieben, sondern auch verstehen wollen - mit Herz, Neugier und Heimatgefühl.

Einführung in die Kunstgeschichte

Was zeichnet gotische Architektur aus? Wie unterscheide ich Kunst der Renaissance von Werken aus der Barockzeit? Wie erkenne ich Historismus? Diese und andere Fragen sollten nicht nur Gästeführer beantworten können. Anhand von Beispielen, die in Passau zu finden sind, werden nach einer allgemeinen Einführung die Stilmerkmale der verschiedenen Epochen und die wichtigste Fachterminologie erklärt.

Passau, Neuburger Straße 60

Kurs-Nr. 111004

Mi, 01.10.2025, 18:00 - 20:00 Uhr, 2 x
25,00 €, Alexandra Ulrich, Kunsthistorikerin

Passau wird bayerisch - die Säkularisation 1803, ihre Hintergründe und Folgen – Vortrag **Neu!**

Passau, Luragogasse 4, Archiv des Bistums
Kurs-Nr. 111003

Mi, 25.02.2026, 16:00 - 17:30 Uhr, 1 x, 12,00 €
Dr. Hannelore Putz, Archivdirektorin i. K.

Die Passauer Stadtgeschichte: Mehr als 2000 Jahre Geschichte der Dreiflüssestadt

Erfahren Sie anschaulich die Passauer Geschichte.

Passau, Neuburger Straße 60

Kurs-Nr. 111006

Di, 07.10.2025, 18:00 - 22:00 Uhr, 1 x
25,00 €, Mario Puhane, M.A. Historiker und
Universitätsarchivar

Straßenamen erzählen Geschichte

Unternehmen Sie einen Rundgang durch die Innenstadt, Fußgängerzone und Altstadt von Passau auf den Spuren der Geschichte, die durch die Namen der Passauer Straßen, Gassen und Plätze erzählt werden. Es gibt mehr zu erfahren als nur Lederergasse, Ludwigsplatz oder Rindermarkt.

Passau - Innenstadt, Kirchenplatz

Kurs-Nr. 111008

Fr, 10.10.2025, 14:00 - 16:00 Uhr, 1 x
25,00 €, Mario Puhane, M.A. Historiker und
Universitätsarchivar

Mehr Informationen
erhalten Sie unter:
www.vhs-passau.de





Brunnen, Türme, Tore - Eine Reise in die Vergangenheit der Veste Oberhaus

Hoch über der Stadt Passau thront die Veste Oberhaus - einst Residenz der Passauer Fürstbischöfe, später Festung, heute Museum. Ihre Mauern erzählen von Machtansprüchen und politischen Umbrüchen, aber auch von der Alltagskultur und dem Leben der Menschen durch die Jahrhunderte hindurch. Die Veranstaltung führt durch eine der größten erhaltenen Burganlagen Europas und beleuchtet die wechselvolle Geschichte von ihrer Erbauung im Jahr 1219 bis zur Gegenwart. Entdecken Sie historische Burghöfe, beeindruckende Räumlichkeiten und imposante Aussichtspunkte und erfahren Sie mehr über die Bedeutung der Veste in Vergangenheit und Gegenwart.

Treffpunkt: Kasse Oberhausmuseum

Passau, Veste Oberhaus, Oberhausmuseum
Kurs-Nr. 111016

Di, 11.11.2025, 14:00 - 17:00 Uhr, 1 x
25,00 €, Patricia Lippert

Der Passauer Dom - Barocke Pracht und bischöfliche Geschichte

Der Stephansdom prägt das Bild Passaus wie kein anderes Bauwerk. Seine barocke Pracht, die größte Domorgel der Welt und seine lange Geschichte machen ihn zu einem einzigartigen Zeugnis geistlicher, kultureller und städtebaulicher Bedeutung. In dieser Veranstaltung begeben wir uns auf eine Spurensuche durch die Jahrhunderte: von den Anfängen der Bischofskirche über den barocken Neubau nach dem Stadtbrand bis hin zur heutigen Rolle des Doms als Ort des Glaubens und der Begegnung. Mit Blick auf Architektur, Ausstattung und Geschichte wird der Dom nicht nur als Monument, sondern als lebendiger Teil der Stadt erfahrbar.

Passau, Domplatz, Dom Hauptportal
Kurs-Nr. 111018

Do, 16.10.2025, 14:00 - 16:00 Uhr, 1 x
25,00 €, Alois Brunner, Kunsthistoriker

Das Passauer Rathaus - Geschichte, Macht und Geschichten hinter den Mauern

Bei dieser Veranstaltung öffnen wir die Tore zu einem Stück lebendiger Stadtgeschichte. Erleben Sie die prachtvollen Rathaussäle, entdecken Sie verborgene Details und erfahren Sie, welche Geschichten sich hinter den historischen Mauern verbergen. Vom imposanten Großen Rathaussaal über kunstvolle Wandgemälde - lernen Sie das Rathaus als Herzstück der Passauer Stadtgeschichte neu kennen.

Passau, Rathausurm
Kurs-Nr. 111020

Di, 14.10.2025, 18:00 - 20:00 Uhr, 1 x
25,00 €, Silke Fritz, Dipl.-Kaufrau

STARK AUCH OHNE MUCKIS Neu!

Training nach dem Konzept von Stark auch ohne Muckis

Der Workshop „löwenstark & sonnenklar“ richtet sich an alle Schulkinder - unabhängig von Persönlichkeit oder sozialen Fähigkeiten. Kinder lernen, ihre eigenen Bedürfnisse klar zu äußern und gleichzeitig die Gefühle anderer zu respektieren. Sie werden selbstsicherer im Alltag und finden gewaltfreie Lösungen für Konflikte - ganz ohne „Muckis“. Dabei entdecken sie ihre persönlichen Grenzen und entwickeln ein Gespür für den nötigen Abstand zu ungesunden Einflüssen. Jedes Kind profitiert von den Erfahrungen, um gestärkt, mutig und zuversichtlich durchs Leben zu gehen.



RESILIENZTRAINING UND
MOBBINGPRÄVENTION
FÜR KINDER *löwenstark
& sonnenklar*

Passau, Neuburger Straße 60
Kurs-Nr. 106001 - Kinder von 6 - 8 Jahren
Mi, 10.09.2025, 13:00 - 17:00 Uhr, 1 x
Kurs-Nr. 106003 - Kinder von 6 - 8 Jahren
Do, 19.02.2026, 13:00 - 17:00 Uhr, 1 x
Kurs-Nr. 106002 - Kinder von 9 - 11 Jahren
Mi, 05.11.2025, 13:00 - 17:00 Uhr, 1 x
49,00 €, Eva Schmiedl, Kindercoach

FAMILIE Neu!

Prävention & Aufklärung - für Eltern

Ein Abend für interessierte Eltern von Kindern im Alter von 0 - 9 Jahren. Wie spreche ich mit meinem Kind über Aufklärung? Frühe und altersgerechte Aufklärung stärkt Kinder und ist der beste Schutz vor Missbrauch. Ein Abend voller Wissen und praktischer Tipps, um Kinder selbstbewusst und stark zu machen.

Passau, Bahnhofstr. 24, pro familia
Kurs-Nr. 105012

Mi, 12.11.2025, 16:30 - 18:30 Uhr, 1 x
5,00 €, pro familia

Beikostvortrag - Einführung von Beikost achtsam und entspannt

Wie kann die Einführung von Beikost achtsam, entspannt und genussvoll gelingen? Was ist geeignete Babykost? Wie und wann fange ich an? Mit diesen Fragen beschäftigen wir uns.

Passau, Bahnhofstr. 24, pro familia
Kurs-Nr. 105005

Fr, 31.10.2025, 10:00 - 12:00 Uhr, 1 x
10,00 €, pro familia

SCHACH SPIELEN Neu!

Schachkurs für Anfänger - Zug um Zug zum Spielverständnis

Sie lernen das Schachspiel von Grund auf: Figuren, Regeln, Spielverlauf und erste Taktiken wie Fesselung oder Gabel. Sonderregeln wie Rochade und „en passant“ werden leicht verständlich erklärt. Durch praktische Übungen entwickeln Sie ein erstes taktisches Verständnis, erkennen Spielsituationen und trainieren spielerisch das Vorausdenken. Ziel ist es, selbstständig Partien zu spielen und typische Anfängerfehler zu vermeiden - ideal für alle, die Schach mit Freude und System lernen möchten.

Passau, Neuburger Straße 60
Kurs-Nr. 106004

Do, 09.10.2025, 18:00 - 19:30 Uhr, 6 x
Kurs-Nr. 106005

Do, 15.01.2026, 18:00 - 19:30 Uhr, 6 x
84,00 €, Natia Saller

Schach für Fortgeschrittene - Strategie & Turniervorbereitung

Gezieltes Training für alle, die ihr Schachspiel vertiefen wollen: Eröffnungen verstehen, Mittelspiel planen, taktische Motive erkennen und Endspiele sicher spielen. Ergänzt durch Partienotation, Analyse und Einblicke in Turnierpraxis. Ziel ist es, strukturiert zu denken, strategisch zu spielen und mit Selbstvertrauen gegen stärkere Gegner:innen anzutreten - bei Interesse auch im Turnierschach.

Passau, Neuburger Straße 60
Kurs-Nr. 106006

Fr, 10.10.2025, 18:00 - 19:30 Uhr, 10 x
Kurs-Nr. 106007

Fr, 16.01.2026, 18:00 - 19:30 Uhr, 10 x
140,00 €, Natia Saller

GEOCOMPASS

Veranstaltungen in Kooperation mit GeoComPass. Die Vorträge finden im Hörsaal 9, Audimax-Gebäude der Universität Passau, Innstraße 31, um 19:00 Uhr statt. Anmeldung und Information bei GeoComPass: www.geocompass.de oder Tel. 0851 5092733

HIGHLIGHT: Im Banne des Nordens - Abenteuer am Polarkreis

Kurs-Nr. 109001
Mo, 03.11.2025, 19:00 - 21:00 Uhr, 1 x
Ticket-Preis auf Anfrage

SPECIAL: Hybris - Die Reise der Menschheit: Zwischen Aufbruch und Scheitern

Kurs-Nr. 109003
Mo, 12.01.2026, 19:00 - 21:00 Uhr, 1 x
Eintritt: 5,00 €/ ermäßigt 3,00 €



Online-Seminare. Gebühr: kostenfrei.

Sanierung und Heizung - Förderlandschaft im Überblick

Kurs-Nr. 104022
Di, 02.09.2025, 19:00 - 20:00 Uhr, 1 x

Was bedeutet die kommunale Wärmeplanung für mich?

Kurs-Nr. 104023
Di, 09.09.2025, 12:30 - 13:30 Uhr, 1 x

Heizen mit Holz - So geht's richtig!

Kurs-Nr. 104037
Di, 25.11.2025, 19:00 - 20:00 Uhr, 1 x

Die Wärmepumpe - Vorteile und Einsatzzwecke

Kurs-Nr. 104024
Do, 11.09.2025, 19:00 - 20:00 Uhr, 1 x

E-Mobilität - Elektrisiert in die Zukunft?

Kurs-Nr. 104025
Di, 16.09.2025, 19:00 - 20:30 Uhr, 1 x

Mit Sonne Rechnen - Das eigene Dach nutzen

Kurs-Nr. 104026
Do, 18.09.2025, 19:00 - 20:30 Uhr, 1 x

Der individuelle Sanierungsfahrplan (iSFP) im Überblick

Kurs-Nr. 104027
Mo, 22.09.2025, 12:30 - 13:30 Uhr, 1 x

Dynamische Stromtarife - wann lohnen sie sich?

Kurs-Nr. 104028
Di, 30.09.2025, 19:00 - 20:00 Uhr, 1 x

Energie sparen im Alltag - Tipps

Kurs-Nr. 104029
Do, 02.10.2025, 19:00 - 20:00 Uhr, 1 x

Photovoltaik - Strom selbst erzeugen!

Kurs-Nr. 104035
Di, 04.11.2025, 12:30 - 13:00 Uhr, 1 x

Wärmepumpe im Altbau - So klappt es!

Kurs-Nr. 104036
Di, 11.11.2025, 19:00 - 20:00 Uhr, 1 x

Wärmepumpe - Aufstellung in beengten Verhältnissen / Etagenheizung

Kurs-Nr. 104032
Do, 16.10.2025, 19:00 - 20:30 Uhr, 1 x

Neue Heizung? Gesetze, Förderungen und technische Möglichkeiten

Kurs-Nr. 104033
Di, 21.10.2025, 10:00 - 11:00 Uhr, 1 x

Aus Alt mach Neu: Wie richtig sanieren?

Kurs-Nr. 104034
Do, 23.10.2025, 19:00 - 20:30 Uhr, 1 x

Sanierung und Heizung - Förderlandschaft im Überblick

Kurs-Nr. 104038
Mi, 26.11.2025, 19:00 - 20:00 Uhr, 1 x

Solarstrom selbst erzeugen mit PV-Kleinstanlagen

Kurs-Nr. 104039
Mo, 01.12.2025, 19:00 - 20:00 Uhr, 1 x

Die Wärmepumpe - Planung, Hydraulik und Effizienzsteigerung

Kurs-Nr. 104040
Do, 18.12.2025, 19:00 - 20:00 Uhr, 1 x

Anbieterwechsel - Gewusst wie!

Kurs-Nr. 104030
Mo, 06.10.2025, 12:30 - 13:30 Uhr, 1 x

Energieausweis für Wohngebäude

Kurs-Nr. 104031
Di, 07.10.2025, 19:00 - 20:00 Uhr, 1 x

ONLINE-SEMINARE

Politik für Alle: das vhs-Ringgespräch

Politik geht alle an - nicht nur Politiker. Das digitale Ringgespräch greift eine Tradition von Joseph Beuys auf und lädt zum offenen Austausch ein. Bringen Sie Ihr Thema mit, diskutieren Sie mit acht Teilnehmenden - spontan, frei, gern auch mit einem Glas Wein zu Hause.

Kurs-Nr. 102004
Do, 16.10.2025, 19:00 - 20:30 Uhr, 1 x
12,00 €, Bertram Böhm, Rechtsanwalt

Häusliche Gewalt - von der Grenzverletzung bis hin zur Straftat

Es werden die Erscheinungsformen häuslicher Gewalt erörtert. Ebenso werden Hilfsangebote und der Aufbau der Fachstelle Täterarbeit häusliche Gewalt besprochen. Dies ist eine

Veranstaltung des Aktionskreises „Nein! zu Gewalt an Frauen“ im Rahmen des Internationalen Tages zur Beseitigung von Gewalt an Frauen (Orange Day). In Kooperation mit pro familia

Kurs-Nr. 103001
Mo, 17.11.2025, 19:00 - 20:30 Uhr, 1 x
kostenlos, Sonja Schmid, Dipl. Sozialpädagogin, Fachkraft für Täterarbeit pro familia Niederbayern

Neue Trends in der Geldanlage

Kurs-Nr. 103002
Di, 16.09.2025, 18:30 - 21:00 Uhr, 1 x
18,00 €, Hartmut Nehme

Richtig investieren in Aktien & ETFs

Kurs-Nr. 103003
Sa, 15.11.2025, 10:00 - 12:30 Uhr, 1 x
18,00 €, Hartmut Nehme

Investieren in Aktien - Kompaktkurs

Kurs-Nr. 103004
Sa, 11.10.2025, 09:00 - 13:00 Uhr, 1 x
30,00 €, Hartmut Nehme

NFTs & Metaverse

Kurs-Nr. 103005
Mo, 10.11.2025, 18:30 - 21:00 Uhr, 1 x
18,00 €, Hartmut Nehme

Neue Kontakte im Internet knüpfen

Kurs-Nr. 103006
Sa, 08.11.2025, 10:00 - 12:30 Uhr, 1 x
18,00 €, Hartmut Nehme

KI-Systeme im Alltag nutzen

Kurs-Nr. 103007
Mo, 01.12.2025, 18:30 - 21:00 Uhr, 1 x
18,00 €, Hartmut Nehme

Imkeranfängerschulung: Faszination Honigbienen

Der Kurs ist vor allem für Neuanfänger*innen aber auch für fortgeschrittene Imker*innen geeignet, die ihre Kenntnisse erweitern oder auffrischen möchten. Die zusätzlichen Schulungsunterlagen sind übersichtlich dem jahreszeitlichen Ablauf angepasst.

Kurs-Nr. 104001 - kostenloser Info-Abend
Fr, 26.09.2025, 18:00 - 19:00 Uhr, 1 x
Robert Löffler, Imkermeister
Kurs-Nr. 104002
Fr, 10.10.2025, 18:00 - 20:00 Uhr, 5 x
80,00 €, Robert Löffler, Imkermeister

Imkerschulung: Honigsachkunde - DIB Richtlinien mit Praxisteil

Kurs-Nr. 104003
Mi, 15.10.2025, 19:00 - 20:30 Uhr, 1 x
40,00 €, Robert Löffler, Imkermeister



Kultur

Tagesfahrten	18
Ausstellungen, Vernissagen	18
Fotografie, Schreiben	18
Theater & Schauspiel,	19
Blick hinter die Kulissen, Kalligraphie	19
Malen & Zeichnen	20
Töpfern	21
Kreatives Gestalten	22
Nähen & Filzen, Musik	23
Tanz	24



TAGESFAHRTEN

Kulturfahrt nach Reichersberg, Obernberg und Bad Füssing

Erleben Sie einen Tag voller Kultur, Kulinarik und Natur bei unserer Fahrt nach Reichersberg und Obernberg. Nach einer Führung durch das Stift Reichersberg mit exklusivem Blick in Keller und Sakristei genießen wir ein Mittagessen im Stiftsstüberl. Am Nachmittag besuchen wir eine Kaffeerösterei mit Verkostung sowie die Falknerei in Obernberg - inkl. Greifvogelschau. Rückkehr gegen 17 Uhr. Reiseveranstalter im Sinne des Reiserechts: Fürst-Reisen

Passau, Bahnhofstr., Parkplatz Güterbahnhof
Kurs-Nr. 201001

Sa, 11.10.2025, 10:00 - 17:00 Uhr, 1 x 55,00 €, zzgl. Eintritte Führung und Falknerei, Christine Hochreiter, Journalistin und Autorin

AUSSTELLUNGEN / VERNISSAGEN

Ausstellungen in der **Produzentengalerie**:
Passau, Ecke Bräugasse/Jesuitengasse 9.
Öffnungszeiten: Donnerstag bis Sonntag 15 bis 17 Uhr. Eintritt frei.

Ernst Zahnweh – Neue Arbeiten

Ausstellungsdauer: 18.09.–05.10.2025
Vernissage: 14.09.2025 um 11:00 Uhr

Wolfgang Kretzer – Der Verlust der Flügel

Ausstellungsdauer: 18.10.–09.11.2025
Vernissage: 17.10.2025 um 18:00 Uhr

Produzenten – Druckgrafik – Multiples – Skizzen

Ausstellung 30.11.–14.12.2025
Vernissage: 29.11.2025 um 18:00 Uhr

Ausstellungen in der **Galerie ART ACTIVE für Gegenwartskunst**, Passau - Innenstadt, Schmiedgasse 11. Öffnungszeiten: Donnerstag bis Samstag 15 bis 18 Uhr. Eintritt frei.

Freiheit – Konzeptausstellung der ART ACTIVE Künstlergruppe 23 ...

Sylvia Gnatz, Beat Luethi, Sigrid Worlitscheck, Hans Morhard, Barbara Moritz und Jutta Leitner
Eröffnung: Samstag, 06.09.2025
Ausstellungsdauer: 06.09– 27.09.2025

Inn|Stadt|Kunst – Kunst & Kultur in der INNstadt Passau

Multimediamprojekt von Jutta Leitner / ART ACTIVE Kunst und Kultur e. V., Offene Ateliers und Galerien, Diverse Künstler*innen, Kunstaktionen, Musik, Performance, Lesungen, etc.
Samstag, 13.09.2025, 14 - 22 Uhr



Entlagerte Augenblicke

Wilhelm Holderied ... Bilder und Skulpturen
Eröffnung: Samstag, 04.10.2025
Ausstellungsdauer: 04.–25.10.2025

Formgewordene Fiktion

Sigrid Worlitscheck ... Digital-Art,
Hans Morhard ... Keramikobjekte
Eröffnung: Samstag, 01.11.2025
Ausstellungsdauer: 01.–29.11.2025

Vier – Bilder und Objekte

Eggerl Hans-Peter, Lechner Regina,
Paul Andreas, Sylvia Gnatz
Eröffnung: Samstag, 06.12.2025
Ausstellungsdauer: 06.12.25–02.01.26

FOTOGRAFIE

Besser fotografieren statt knipsen – mit Exkursion

Sie wollen die Bildqualität Ihrer Fotos verändern, einen aussagekräftigeren Bildaufbau erzeugen; Licht, Schatten und Strukturen herausarbeiten? Eine Exkursion im Raum Passau schließt den praktischen Kursteil ab. Er richtet sich nach den Wünschen und Fragen der Teilnehmer. Bitte Digitalkamera mitbringen.

Passau, Nikolastraße 18
Kurs-Nr. 203001
Mo, 22.09.2025, 18:30 - 20:30 Uhr, 7 x 98,00 €, Richard Bumberger, StD a.D., Mitglied Fotoverein Passau

SCHREIBEN

Schreibwerkstatt für Literatur: Aufbruch

Am Anfang steht eine Idee. Doch wie gelangt man von dort zu einem fertigen literarischen Text? In unserer Schreibwerkstatt werden wir uns zunächst, in Form eines Impulsgesprächs, mit der Frage befassen, welche „Grundzutaten“ jede Geschichte braucht. Im weiteren Verlauf wird dann das eigene literarische Ausprobieren im Vordergrund stehen, unter dem Stichwort „Aufbruch“. Ohne Vorkenntnisse! Bitte Papier und Stift mitbringen.

Passau, Nikolastraße 18
Kurs-Nr. 211001
Sa, 08.11.2025, 09:30 - 16:00 Uhr, 1 x, 65,00 €, Dr. Moritz Hildt, Dr. phil., Philosoph, Autor

Einstieg ins Selfpublishing **Neu!**

Der Traum vom eigenen Buch muss nicht am Verlag scheitern. In diesem Workshop lernen Sie, wie Sie Ihr Buch selbst veröffentlichen - von der Idee bis zur Vermarktung. Mit praxisnahen Übungen, rechtlichen Infos und passenden Tools bringen Sie Ihr Projekt konkret auf den Weg. Bitte eigene Verpflegung mitbringen.

Passau, Neuburger Straße 60
Kurs-Nr. 103009
Sa, 25.10.2025, 09:30 - 15:00 Uhr, 1 x 70,00 €, Andrea Voggenreiter, Autorin, historische Romane



THEATER & SCHAUSPIEL

Schauspiel-Schnuppertag

Wollten Sie schon immer mal auf der Bühne stehen? Dann sind Sie herzlich eingeladen, einen Tag lang Bühnenluft zu schnuppern, sich auszuprobieren und neu kennenzulernen! Im geschützten Raum lernen wir Bühnentechniken kennen, schaffen neue Figuren und sind beim gemeinsamen Spiel ganz im Hier und Jetzt. Vorkenntnisse sind nicht notwendig! Bitte bequeme Kleidung, warme Socken und eigene Verpflegung für den Tag mitbringen.

Passau, Neuburger Str. 106, vhs
Kurs-Nr. 221001

Sa, 27.09.2025, 10:00 - 16:30 Uhr, 1 x
100,00 €, Eva Marianne Schulz,
staatl. gepr. Schauspielerin und Sprecherin

Improvisationstheater für alle – Schauspielkurs

Improvisationstheater heißt spielen um des Spielens willen, aus dem Moment heraus. Eine Kraftquelle, die wir anzapfen können in einem Alltag voll Verantwortung und wichtiger Aufgaben. Spielen bringt nicht nur Spaß; es ist auch ein guter Weg, um Stress loszuwerden - und es macht uns sogar produktiver und fördert auch die persönliche Entwicklung. Ohne Vorkenntnisse. Bitte bequeme Kleidung, warme Socken und eigene Verpflegung für den Tag mitbringen.

Passau, Neuburger Str. 106, vhs
Kurs-Nr. 221002

Di, 13.01.2026, 18:00 - 20:00 Uhr, 4 x
120,00 €, Eva Marianne Schulz,
staatl. gepr. Schauspielerin und Sprecherin

Theater-Werkstatt für Kinder und Jugendliche

Lust auf Schauspiel Kreativität und Teamgeist? Dann mach mit bei unserer 4-wöchigen Theater Werkstatt! Gemeinsam proben wir ein Theaterstück, arbeiten an den Rollen, und zeigen am Ende das Ergebnis in einer Werkstattaufführung vor Publikum. Egal ob mit oder ohne Vorerfahrung. Alle sind herzlich willkommen.

Passau, Neuburger Straße 60
Kurs-Nr. 221003 - von 11 - 16 Jahren
Fr, 10.10.2025, 17:00 - 19:00 Uhr, 4 x
Kurs-Nr. 221004 - von 11 - 16 Jahren
Fr, 16.01.2026, 17:00 - 19:00 Uhr, 4 x
85,00 €, Sandra Meier, Schauspielerin

Mehr Informationen
erhalten Sie unter:

www.vhs-passau.de



BLICK HINTER DIE KULISSEN

Die Dramaturgen des Landestheaters führen allein oder mit Gästen in neue Produktionen ein. Die Einführungen zu Neuproduktionen des Musiktheaters finden in der Regel am Sonntag vor einer Premiere um 11.00 Uhr im Foyer statt. Einführungen zu Schauspielproduktionen gibt es um 18.45 Uhr am Premiertag. Eintritt frei.
Passau, Gottfried-Schäffer-Straße 2+4,
Theater im Fürstbischöflichen Opernhaus

Einführungsmatinee: Trail by Jury & Gianni Schicchi

Trail by Jury von Gilbert & Sullivan und Gianni Schicchi von Giacomo Puccini, Operndoppelabend.

Kurs-Nr. 212001

So, 02.11.2025, 11:00 - 12:30 Uhr, 1 x

Einführungsmatinee: Così fan tutte

Oper von W. A. Mozart

Kurs-Nr. 212002

So, 14.12.2025, 11:00 - 12:30 Uhr, 1 x

Einführungsmatinee: Giulio Cesare in Egitto

Barockoper von G. F. Händel

Kurs-Nr. 212003

So, 01.02.2026, 11:00 - 12:30 Uhr, 1 x

Theaterführung – Ein Blick hinter die Kulissen

Gehen Sie mit erfahrenen Theatermachern auf eine spannende Reise hinter die Kulissen, entdecken neue Perspektiven, lernen Arbeitstechniken und -abläufe kennen und erkunden Räume, die Sie sonst nicht zu sehen bekommen. Karten für die Führungen zum Preis von 5 € (Kinder, Schüler, Studenten 3 €) gibt es im Vorverkauf an den Theaterkassen bis zum Freitag vor der betreffenden Führung.

Passau, Gottfried-Schäffer-Straße 2+4,
Theater im Fürstbischöflichen Opernhaus
Kurs-Nr. 212004

Sa, 15.11.2025, 13:00 - 14:30 Uhr, 1 x

Kurs-Nr. 212005

Sa, 31.01.2026, 13:00 - 14:30 Uhr, 1 x
5 € pro Person, Karten im Vorverkauf an der Theaterkasse erhältlich.

KALLIGRAPHIE

„Momente in Tusche“ - tauche ein in die faszinierende Welt der Kontraste

Wir gestalten abstrakte Kunstwerke mit klaren Formen, starken Kontrasten und besonderen Details in Gold. Mit speziellen Brushpens entstehen einzigartige Linien und Strukturen. So entsteht minimalistische Kunst mit Ausdruck - ganz im Zeichen deiner individuellen Handschrift. Inklusive Materialset.

Passau, Neuburger Straße 60
Kurs-Nr. 252010

Fr, 30.01.2026, 19:00 - 22:00 Uhr, 1 x
99,00 €, Kerstin Rackerseder

Anzeige

**FÜRSTBISCHÖFLICHES
OPERNHAUS PASSAU**

Karten unter 0851/929 19 13
Informationen zu unserem Jahresprogramm unter
WWW.LANDESTHEATER-NIEDERBAYERN.DE



MALEN & ZEICHNEN

Aquarellmalerei für Anfänger und Fortgeschrittene

Sie lernen die Grundlagen des Aquarells und wie Sie Ihr Bild perspektivisch und farblich richtig aufbauen, zu Themen wie: Stadtansichten, am Meer, Schiffe, Steine, Bäume, Menschen und vieles mehr. Bitte Aquarellmalkasten, Aquarellblock, Pinsel 8 u. 14, Wasserglas, Lappen, Bleistift, Radiergummi mitbringen. Das Material kann auch beim Kursleiter bezogen werden (115 €). Bitte bei der Anmeldung angeben.

Passau, Neuburger Straße 60

Kurs-Nr. 252011

Di, 11.11.2025, 19:00 - 21:00 Uhr, 4 x, 64,00 €
Wolfgang Zoidl, Kunst- und Musiklehrer

Ölmalerei: Landschaft

Ob von einer Fotovorlage, oder draußen sitzen vor dem Gebäude mit der Staffelei und das malen, was man vor Augen hat. In diesem Kurs ist alles erlaubt. Die Landschaft sehen, sie beobachten und den Moment auf die Leinwand bringen, Schritt für Schritt. Material wird vom Kursleiter gegen Gebühr gestellt.

Passau, Neuburger Straße 60

Kurs-Nr. 252017 - Wochenendkurs

Sa, 20.09.2025, 10:00 - 15:00 Uhr

So, 21.09.2025, 10:00 - 15:00 Uhr

95,00 €, zzgl. 10 € Materialkosten,
Kevin Schafner

Acrylmalerei für Einsteiger

Wir lernen die Grundlagen der Acrylmalerei – vom Umgang mit Pinseln bis zum Farben mischen - und gestalten am Ende gemeinsam ein eigenes Kunstwerk. Material wird vom Kursleiter gegen Gebühr gestellt.

Passau, Neuburger Straße 60

Kurs-Nr. 252018 - Wochenendkurs

Sa, 27.09.2025, 10:00 - 15:00 Uhr

So, 28.09.2025, 10:00 - 15:00 Uhr

95,00 €, zzgl. 10 € Materialkosten, Kevin Schafner

Modern Art, Street Art, Pop Art - von der Idee zum fertigen Kunstwerk

Im Vordergrund steht ein Wunschmotiv, das mit einer speziellen Technik auf die Leinwand übertragen wird. Dann werden verschiedene Techniken aus den Bereichen Abstrakte Kunst, Pop Art, Street Art, etc. vorgestellt und das Bild nach eigenen Vorstellungen ausgearbeitet. Das Material ist im Kurspreis enthalten.

Passau, Große Messergasse 1,

Art Factory ncstreetsart

Kurs-Nr. 252006

Sa, 15.11.2025, 16:00 - 18:00 Uhr, 3 x

Kurs-Nr. 252009

Sa, 24.01.2026, 16:00 - 18:00 Uhr, 3 x

125,00 €, Nadine Straßer, Künstlerin, Galeristin

Kunst & KI EINE STARKE KOMBI

Hey KI,
wie kannst du mich auf
meinem KREATIVEN WEG
begleiten?

Ob beim Malen, Schreiben oder Handwerken – kreative Prozesse brauchen echtes Tun, Austausch und Erfahrung. Genau das bieten unsere Kurse an der vhs. Künstliche Intelligenz kann diesen Weg sinnvoll begleiten. Hier vier Möglichkeiten, wie KI deine Kreativität anregen kann:

TEXTE ALS STARTPUNKT NUTZEN

Prompt: „Schreibe eine Szene für ein Anfänger-Theaterstück über Freundschaft.“ → Hilft bei Schreibkursen, Theater oder Impro.

BILDER-IDEEN GENERIEREN

Prompt: „Erstelle ein Bild von einem Fuchs mit Schal im Herbstwald“ → Inspiration oder Vorlage zum Zeichnen, Nähen oder Basteln.

STRUKTURHILFE FÜR PROJEKTE

Prompt: „Erstelle eine einfache Strick-Anleitung für eine Mütze.“ → Ergänzend zum Praxislernen im Kurs.

KREATIVBLOCKADEN ÜBERWINDEN

Prompt: „Gib mir drei neue Ideen für ein abstraktes Acrylbild.“ → Wenn die Ideen nicht fließen wollen.

GEWUSST WIE
MIT »KI«



Freies Mal-Atelier mit Anleitung

Tauchen Sie ohne Leistungsdruck in die Welt der Malerei ein! Entdecken Sie verschiedene Techniken, erhalten Sie professionelle Tipps und experimentieren Sie mit Materialien. Für Einsteiger und Kreative – in inspirierender Gruppenatmosphäre.

Passau, Neuburger Straße 60

Kurs-Nr. 252013

Do, 18.09.2025, 18:00 - 20:00 Uhr, 5 x

80,00 €, zzgl. 10 - 20 € Materialkosten, je nach Verbrauch, Ursula Dichtl, Künstlerin, Kunsttherapeutin M.A., Dipl. Sozialpädagogin

Zeichnen mit und nach der Natur

Entdecken Sie das Zeichnen als kreative Form der Naturwahrnehmung. In entspannter Atmosphäre probieren Sie verschiedene Techniken und Werkzeuge aus und finden einen persönlichen Zugang zur Natur und zur eigenen Kreativität. Eigenes Material kann mitgebracht werden. Bitte gutes Schuhwerk & warme Kleidung für kurze Exkursionen mitbringen!

Passau, Neuburger Straße 60

Kurs-Nr. 252012

Sa, 25.10.2025, 14:00 - 16:00 Uhr, 4 x

64,00 €, zzgl. ca. 10 € Materialkosten, je nach Verbrauch, Ursula Dichtl, Künstlerin, Kunsttherapeutin M.A., Dipl. Sozialpädagogin



Zeichnen – Intensivkurs: Fundamentales Zeichnen

Es werden verschiedene Ansätze und Techniken gelehrt: Kontur, Schatten, Perspektiven, Skizze, Blindzeichnungen und Komposition. Dargestellt werden Objekte, Raum, Landschaft, Stillleben, Figur, Bewegung und Atmosphäre (Stimmung). Bitte 1 weichen Bleistift und 1 Skizzenbuch DIN A 4 (oder Block) mitbringen.

Passau, Nikolastraße 18

Kurs-Nr. 252007

Di, 07.10.2025, 18:00 - 19:30 Uhr, 4 x

Kurs-Nr. 252008

Di, 13.01.2026, 18:00 - 19:30 Uhr, 4 x

99,00 €, Christian Zeitler, Bildhauer

Wir zeichnen mit Bleistift

Einsteigerkurs Zeichnen: Wir üben Grundlagen wie Linienführung und Schattierung, lernen verschiedene Bleistiftarten und Papiersorten kennen - mit freier Motivwahl für kreative Entfaltung. Material wird vom Kursleiter gegen Gebühr gestellt.

Passau, Neuburger Straße 60

Kurs-Nr. 252019

Di, 30.09.2025, 18:00 - 21:00 Uhr, 1 x,

30,00 €, zzgl. 3,00 € Materialkosten,

Kevin Schafner

Kreatives Gestalten nach berühmten Vorbildern

Lernen Sie die Methoden bedeutender Künstler:innen wie Richter, Kahlo oder Uecker kennen. Nach Einblicken in Leben und Werk setzen Sie deren Strategien praktisch um - für neue kreative Impulse und persönliche Ausdruckskraft.

Passau, Neuburger Straße 60

Kurs-Nr. 252014

Do, 23.10.2025, 18:00 - 20:00 Uhr, 4 x

64,00 €, zzgl. 10 - 20 € Materialkosten,

je nach Verbrauch,

Ursula Dichtl, Künstlerin, Kunsttherapeutin M.A., Dipl. Sozialpädagogin

Mixed Media – experimentelle Acrylmalerei

In dem spannenden Wochenend-Workshop wird mit Effekten und verschiedenen Malwerkzeugen gearbeitet und mit innovativen Schütt- und Maltechniken experimentiert. Es sind keinerlei Vorkenntnisse nötig. Material wird bereitgestellt und nach Verbrauch berechnet.

Passau - Innstadt, Schmiedgasse 11,

Galerie Art Active für Gegenwartskunst

Kurs-Nr. 252016 – Wochenend-Workshop

Fr, 27.02.2026, 16:00 - 18:00 Uhr

Sa, 28.02.2026, 15:00 - 18:00 Uhr

So, 01.03.2026, 15:00 - 18:00 Uhr

130,00 €, zzgl. ca. 25,00 € Materialkosten,

Jutta Leitner, bildende Künstlerin



Töpfern nach Herzenslust

Sie erlernen verschiedene Grundtechniken der Aufbauseramik und können damit Gebrauchsgegenstände und Dekorationen für Haus und Garten tonen. Bei der Umsetzung Ihrer Ideen werden Sie individuell und fachgerecht unterstützt. In der letzten Kurseinheit können Sie Ihre Werkstücke glasieren. Bitte Schürze mitbringen.

Passau, Neuburger Straße 60

Kurs-Nr. 261001

Do, 18.09.2025, 18:00 - 20:00 Uhr, 5 x, 106,00 €

Kurs-Nr. 261002

Do, 30.10.2025, 18:00 - 20:00 Uhr, 5 x, 106,00 €

Kurs-Nr. 261003

Do, 08.01.2026, 18:00 - 20:00 Uhr, 5 x, 106,00 €

Kurs-Nr. 261004

Do, 26.02.2026, 18:00 - 20:00 Uhr, 4 x, 85,00 €

zzgl. Materialkosten (4,50 € pro kg gebranntes Werkstück), Monika Flatau

Töpfern für Eltern und Kinder

Eltern können gemeinsam mit ihren Kindern das Material Ton kennenlernen und mit Hilfe einfacher Techniken schöne Dinge töpfen. Beim zweiten Termin werden die Werkstücke glasiert. Bitte Schürze und Brotzeit mitbringen.

Passau, Neuburger Straße 60

Kurs-Nr. 261005

Sa, 27.09.2025, 14:00 - 17:00 Uhr, 2 x

Kurs-Nr. 261006

Sa, 17.01.2026, 14:00 - 17:00 Uhr, 2 x

65,00 €, für 1 Erw. und 1 Kind, zzgl. Materialkosten (4,50 € pro kg gebranntes Werkstück)

Monika Flatau

Töpfer- und Keramikkurs: Deko

Wir fertigen aus Ton einzigartige Deko-Objekte mit eigener und besonderer Bedeutung, z.B.: Blume des Lebens, Chakra-Scheiben, Koru-Spirale, Sonne & Mond, Lotus Blume u.v.m. Beim

ersten Termin werden die Objekte getöpft, beim zweiten mit Keramikfarben bemalt & beim dritten können sie abgeholt werden. Bitte Schürze, Nudelholz und Getränk mitbringen.

Passau, Neuburger Straße 60

Kurs-Nr. 261007

Di, 14.10.2025, 17:00 - 20:00 Uhr, 2 x

95,00 €, zzgl. Materialkosten (6 € pro kg gebranntes Werkstück), Nicole Bachhuber

Töpfer- und Keramikkurs: Engel

In diesem Kurs kann jeder seinen ganz individuellen und persönlichen Engel töpfen und gestalten. Für sich selbst oder auch für einen besonderen Menschen. Beim ersten Termin werden die Objekte getöpft, beim zweiten Termin mit speziellen Keramikfarben bemalt. Bei einem kurzen dritten Termin können die Stücke abgeholt werden. Bitte Schürze, Nudelholz und Getränk mitbringen.

Passau, Neuburger Straße 60

Kurs-Nr. 261010

Di, 04.11.2025, 17:00 - 20:00 Uhr, 2 x

95,00 €, zzgl. Materialkosten (6 € pro kg gebranntes Werkstück), Nicole Bachhuber

Schmuck herstellen aus Ton/Keramik

In diesem Kurs werden individuelle, einzigartige Schmuckstücke und Unikate aus Ton gefertigt: Ketten, Armbänder, Perlen, Ohringe...der Phantasie und Vorliebe für das Besondere sind keine Grenzen gesetzt. Beim ersten Termin werden die Objekte getöpft und beim zweiten Termin mit speziellen Keramikfarben bemalt. Bei einem kurzen dritten Termin können die Stücke abgeholt werden und zu Hause fertig gestellt werden. Bitte Schürze, Nudelholz und Getränk mitbringen.

Passau, Neuburger Straße 60

Kurs-Nr. 261011

Di, 09.09.2025, 17:00 - 20:00 Uhr, 2 x

75,00 €, zzgl. 7 € Materialkosten pauschal, Nicole Bachhuber

Töpfer- und Keramikkurs für Eltern und Kinder (ab 6 Jahre)

Eltern und Kinder können gemeinsam das Arbeiten mit Ton kennen lernen. Es erdet uns und gibt Raum um diesen wertvollen Naturstoff mit allen Sinnen zu erfahren. Auf einfache Art und Weise kann jedes Kind, mit Unterstützung eines Erwachsenen, sein gewünschtes Keramikobjekt anfertigen. Beim zweiten Termin werden die gefertigten Werke nach Herzenslust bemalt. Bitte Schürze, Nudelholz und Getränk mitbringen.

Passau, Neuburger Straße 60

Kurs-Nr. 261012

Di, 13.01.2026, 16:00 - 19:00 Uhr, 2 x

75,00 €, für einen Erwachsenen und ein Kind, für jedes weitere Kind 37 €. Zzgl. Materialkosten (6 € pro kg gebranntes Werkstück), Nicole Bachhuber



KREATIVES GESTALTEN

Dekorieren einer Öko-Tasche mit Stempeln aus Naturmaterialien

Wir gestalten eine Einkaufstasche im Stil des Textildrucks. Diese alte Technik der Stoffverzierung ist auch heute noch sehr beliebt. Ornamente werden mithilfe von vorgefertigten Stempeln, die aus natürlichen Materialien bestehen, auf das Gewebe aufgetragen. So entsteht eine fantastische Kombination aus Mustern und Formen - und am Ende halten wir unser eigenes kleines Meisterwerk in den Händen.

Passau, Neuburger Straße 60
Kurs-Nr. 261014

Sa, 28.02.2026, 16:00 - 18:00 Uhr, 1 x
29,00 €, zzgl. 10,00 € Materialkosten,
Tetyana Gerasymenko, Oksana Hlynska

Glasmalerei: Landschaft

Wir gestalten ein Bild in der Technik der Hinterglasmalerei. Dabei handelt es sich um eine dekorative Kunstform, bei der das Motiv auf der Rückseite des Glases entsteht. Im Workshop lernen wir, mit Acrylfarben auf Glas zu arbeiten und gestalten eine Landschaft nach einer der vorgeschlagenen Skizzen.

Passau, Neuburger Straße 60
Kurs-Nr. 261015
Fr, 14.11.2025, 15:00 - 17:30 Uhr, 1 x
29,00 €, zzgl. 10,00 € Materialkosten,
Tetyana Gerasymenko, Oksana Hlynska

Collage Workshop – FINE-Art Papercut und Materialcollage

Durch Papercutting und experimentieren mit diversen Materialien entstehen wirklich außergewöhnliche und einzigartige Collagen. Tipps und Tricks der Künstlerin zeigen, wie verschiedene Materialien kombiniert werden können und wie Farben und Formen auf der Collage gut zum Ausdruck kommen. Vorkenntnisse oder künstlerische Kenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte Schürze mitbringen.

Passau - Innstadt, Schmiedgasse 11,
Galerie Art Active für Gegenwartskunst
Kurs-Nr. 252015 - Wochenend-Workshop
Fr, 17.10.2025, 16:00 - 18:00 Uhr
Sa, 18.10.2025, 15:00 - 18:00 Uhr
So, 19.10.2025, 15:00 - 18:00 Uhr
130,00 €, zzgl. ca. 25,00 € Materialkosten, je
nach Verbrauch, Jutta Leitner,
bildende Künstlerin, Schmuckdesignerin

Weihnachtskugeln kreativ bemalen – Ihr persönlicher Baumschmuck

Verleihen Sie Ihrem Weihnachtsbaum eine ganz persönliche Note! In diesem Kurs gestalten Sie unter fachkundiger Anleitung individuelle Weihnachtskugeln mit verschiedenen Farben, Mustern und Techniken. Ob klassisch, modern oder verspielt - Ihrer Kreativität sind keine Grenzen gesetzt.

Passau, Neuburger Straße 60
Kurs-Nr. 261016
Sa, 29.11.2025, 11:00 - 13:00 Uhr, 1 x
29,00 €, zzgl. 8,00 € Materialkosten,
Tetyana Gerasymenko, Oksana Hlynska

Verschenken Sie doch mal
Kreativität mit unseren

Geschenkgutscheinen!



Weihnachtskarten zeichnen

Wir gestalten selbst eine originelle Weihnachtskarte - das schönste Geschenk für Familie und Freunde. Im Workshop lernen wir, mit Acrylfarben in Aquarelltechnik zu malen sowie Grafik und Papierschnitt zu kombinieren.

Passau, Neuburger Straße 60
Kurs-Nr. 261017
Sa, 29.11.2025, 14:00 - 16:00 Uhr, 1 x
29,00 €, zzgl. 10,00 € Materialkosten, Tetyana Gerasymenko, Oksana Hlynska

Individuelles Schmuckdesign

Unter professioneller Anleitung der Schmuckdesignerin entstehen besondere Schmuckstücke aus hochwertigen Materialien. Selbst Schmuck gestalten wie Ohrringe, Armreifen oder Halsketten... der Phantasie sind keine Grenzen gesetzt. Material und Werkzeug wird bereitgestellt und nach Verbrauch berechnet.

Passau - Innstadt, Schmiedgasse 11,
Galerie Art Active für Gegenwartskunst
Kurs-Nr. 262001
Di, 02.12.2025, 18:00 - 19:30 Uhr, 3 x
95,00 €, zzgl. ca. 25 € Materialkosten, je
nach Verbrauch, Jutta Leitner, bildende
Künstlerin, Schmuckdesignerin

Anzeige

Produzierst Du noch oder verkaufst Du schon?

Deine regionalen, kreativen, nachhaltigen
Produkte verkaufe ich in Deinem Namen!

Miete Deinen günstigen Mini-Shop
in der Passauer Altstadt.

Sprich mit Fachlmeisterin Beate Anders:

Passau - Grabengasse 24 mo. - fr. 10-18 Uhr
sa. 10-17 Uhr
Tel. +49 175 2970838

's Fachl



Bild: detail Schaller Passau



NÄHEN & FILZEN

Nähkurs für Anfänger und Fortgeschrittene

Seien Sie kreativ - realisieren Sie Ihre eigenen Ideen! Sie werden in die Grundkenntnisse des Schneiderhandwerks eingeführt. Geübte Teilnehmende erweitern ihre Fertigkeiten in der Nähtechnik. Bitte Nähmaschine und Nähutensilien mitbringen. Bitte Nähmaschine und Nähutensilien mitbringen.

Passau, Neuburger Straße 60

Kurs-Nr. 263001

Mi, 01.10.2025, 18:00 - 21:00 Uhr, 4 x

Kurs-Nr. 263002

Mi, 14.01.2026, 18:00 - 21:00 Uhr, 4 x

99,00 €, Christine Drexler, Damenschneiderin

Nähmaschinenführerschein-Party: Kindernähkurs - ab 6 Jahre (Grundkurs)

Dieser Kurs ist der Einstieg für die "Kinder-nähparty". Die Kinder lernen durch eine Mitmachgeschichte das Einfädeln. Am Kursende erhalten die Kinder einen Nähmaschinenführerschein und ein selbstgemachtes Nähprojekt. Nähmaschinen werden gestellt. Das Material ist bar im Kurs an die Dozentin zu zahlen. Ggf. Getränk mitnehmen. Lange Haare bitte zusammenbinden.

Passau, Neuburger Straße 60

Kurs-Nr. 263003

Sa, 25.10.2025, 10:00 - 12:30 Uhr, 1 x

26,00 €, zzgl. 20,00 € Materialkosten, Tina Califano, Schneiderin, Montessoripädagogin

Kindernähparty - ab 7 Jahre (Folgekurs)

Ziel des Kurses ist, dass sich die Kinder ganz alleine ihr eigenes Nähprojekt anfertigen können. Es wird ein Stück genäht, das die Kinder mit nach Hause nehmen können. Nähmaschinen werden gestellt. Das Material ist bar im Kurs an die Dozentin zu zahlen. Ggf. Getränk mitnehmen. Lange Haare bitte zusammenbinden.

Passau, Neuburger Straße 60

Kurs-Nr. 263004

Sa, 08.11.2025, 10:00 - 13:30 Uhr, 1 x

35,00 €, zzgl. 35,00 € Materialkosten, Tina Califano, Schneiderin, Montessoripädagogin

Filz - Werkstatt: Weihnachtsfilzen für Groß und Klein

Allein oder gemeinsam mit dem Kind etwas Kreatives für Weihnachten gestalten! Aus weicher bunter Filzwolle entstehen mit Hilfe von Seife, Wasser und den Händen schöne Dinge für Weihnachten: Bunte Weihnachtskugeln, Schneemänner, Weihnachtsmänner, ... Bitte eine Schüssel und 2 Handtücher mitbringen.

Passau, Neuburger Straße 60

Kurs-Nr. 263005

Fr, 21.11.2025, 15:00 - 17:30 Uhr, 1 x

22,00 €, zzgl. 8,00 € Materialkosten pro Person, Petra Niekrawitz, Lehrerin

Filz-Werkstatt: Wärmflaschenhülle

Aus bunter Filzwolle, Wasser, Seife und mit viel Kreativität entsteht eine kuschelige Hülle für Ihre Wärmflasche und die kalten Wintertage. Bitte eine Schüssel, Handtücher und Wärmflasche mitbringen.

Passau, Neuburger Straße 60

Kurs-Nr. 263006

Fr, 21.11.2025, 18:00 - 22:00 Uhr, 1 x

33,00 €, zzgl. 10,00 € Materialkosten, Petra Niekrawitz, Lehrerin

Filz-Werkstatt: Figurenfilz – kleine Figuren aus Nadelfilz

Aus bunter Filzwolle und einem Drahtunterbau entstehen mit Hilfe der Filznadel besondere Figuren für den Jahreszeitentisch. Bitte eine Schüssel, Handtücher mitbringen.

Passau, Neuburger Straße 60

Kurs-Nr. 263007

Fr, 31.10.2025, 18:00 - 22:00 Uhr, 1 x

33,00 €, zzgl. 10,00 € Materialkosten, Petra Niekrawitz, Lehrerin

MUSIK

Hubert Hofherr, der gebürtige Niederbayer, entdeckte schon früh seine Liebe zum Chicago-Blues. 1998 gründet Hubert Hofherr in München seine Band HUBERT HOFHERR & THE BOTTOM LINE.

Blues Harp Intensiv-Training

Hier können individuell Grundkenntnisse, wie Atmung, Handhaltung, Lippenansatz, Tongebung, Einzeltonspiel und Akkordspiel erworben bzw. vertieft werden. Spieltechnische Probleme werden analysiert und gezielt behoben. Mit professionellen Tipps und Tricks wird die Freude an Improvisation und Solospiel geweckt. Bitte eine diatonische Blues Harp in C-Dur, Schreibzeug und Papier mitbringen.

Passau, Neuburger Str. 106, vhs

Kurs-Nr. 281002 - für Anfänger und Fortgeschrittene

Montag, 08.09.2025 ab 15:00 Uhr. Weitere Termine auf Anfrage

33,00 € für 45 Minuten Einzelunterricht

Musikgarten für Babys (6 bis 18 Monate)

Dies ist die empfänglichste Phase für das Nervensystem. Die Grundstruktur des Kurses bilden Lieder und Verse. Durch eine ausgewogene Mischung aus Fingerspielen, Kniereitern, Tanz, Spielen mit Tüchern und Instrumenten (z. B. Rasseln, Klanghölzer) werden sich Anregungen für die musikalische Kommunikation zu Hause ergeben. Bitte rutschfeste Socken und Babydecke mitnehmen.

Passau, Neuburger Str. 106, vhs

Kurs-Nr. 282005

Mo, 06.10.2025, 09:00 - 09:45 Uhr, 8 x

Kurs-Nr. 282006

Mo, 12.01.2026, 09:30 - 10:15 Uhr, 8 x

64,00 €, für 1 Kind und 1 Begleitperson, jede weitere Person 32,00 €, Elisabeth Salzinger, Musikpädagogin M.A., lizenzierte Musikgarten-Lehrkraft

Musikgarten für Kinder (18 Monate bis 3 Jahre)

Altersgemäß geht es um Themen wie "Zuhause", "Tierwelt", "beim Spiel" und "Draußen". Eine ausgewogene Mischung aus Singen, Bewegung, Hörbeispielen und dem Erkunden von Instrumenten ermöglicht ein vielfältiges musikalisches Spiel. Bitte rutschfeste Socken und Babydecke mitnehmen.

Passau, Neuburger Str. 106, vhs

Kurs-Nr. 282007

Fr, 10.10.2025, 15:30 - 16:15 Uhr, 8 x

Kurs-Nr. 282008

Fr, 09.01.2026, 15:30 - 16:15 Uhr, 8 x

64,00 €, für 1 Kind und 1 Begleitperson, jede weitere Person 32,00 €, Elisabeth Salzinger, Musikpädagogin M.A., lizenzierte Musikgarten-Lehrkraft



Line Dance

Eine choreographierte Tanzform zur Country und Pop Musik. Line Dance ist mehr als nur tanzen, es ist das Zusammentreffen verschiedenster Menschen mit einer besonderen Art von Lebensfreude. Das Alter spielt dabei keine Rolle. Kein Partner erforderlich!

Passau, Neuburger Str. 106, vhs
Kurs-Nr. 292018 - für Anfänger
 Fr, 26.09.2025, 20:00 - 21:30 Uhr, 6 x
Kurs-Nr. 292002 - Folgekurs
 Fr, 09.01.2026, 19:00 - 20:30 Uhr, 6 x
 45,00 €, Gerald Grandl

Mabrock - die schwungvolle Art zu tanzen!

Tanzen ohne Grenzen! Mabrock ist ein lebendiger, spontan getanzter Paartanz für jedes Alter und jede Gelegenheit. Ohne feste Schrittfolgen und mit viel Spaß lässt er sich leicht erlernen und sofort tanzen - ob locker-romantisch oder schwungvoll-rockig. Getanzt wird zu nahezu jeder Musik - Hauptsache, sie bewegt!

Passau, Neuburger Straße 60
18 - 25 Jahre:
Kurs-Nr. 292003
 Sa, 06.09.2025, 14:00 - 16:30 Uhr, 4 x
Kurs-Nr. 292005
 Sa, 04.10.2025, 14:00 - 16:30 Uhr, 4 x
Kurs-Nr. 292007
 Sa, 08.11.2025, 14:00 - 16:30 Uhr, 4 x
Kurs-Nr. 292009
 Sa, 10.01.2026, 14:00 - 16:30 Uhr, 4 x

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

Square Dance - für Einsteiger

Eine gelungene Kombination aus Tanz, Sport und Konzentration zu schwungvoller Musik. Square Dance ist ein Tanz den man in fast jedem Alter lernen kann und macht unheimlich Spaß. Tanzerfahrung, Tanzpartner und Englischkenntnisse sind nicht erforderlich! Kostenloser Schnupperkurs!

Passau, Bräuhausplatz 7, Fürstenbau - Brauerei Hacklberg
Kurs-Nr. 292019 - Open House
 Di, 14.10.2025, 19:30 - 21:00 Uhr, 1 x
Kurs-Nr. 292024 - Open House
 Di, 21.10.2025, 19:30 - 21:00 Uhr, 1 x
 kostenfrei
Kurs-Nr. 292020 - Kurs
 Di, 28.10.2025, 19:30 - 21:00 Uhr, 6 x
 63,00 €, Square Wolves Passau e. V.

Orientalischer Tanz

Durch orientalischen Tanz erlangen wir ein Körpergefühl, das uns unsere weiblichen Wurzeln erahnen lässt. Spielerisch bewegen wir die einzelne Körperpartien und tanzen mit Freude und locker zu orientalischer Musik. Alle Frauen in jedem Alter sind willkommen. Bitte bequeme Kleidung und ein Tuch für die Hüfte mitbringen.

Passau, Neuburger Straße 60
Kurs-Nr. 292013
 Mi, 01.10.2025, 17:00 - 18:00 Uhr, 8 x
 65,00 €, Doris Jodl

Tango Argentino

Workshop. Bitte mitbringen: bequeme Schuhe (möglichst mit Ledersohle)!

Passau, Neuburger Straße 60
Kurs-Nr. 292014 - für Anfänger
 Mi, 14.01.2026, 19:00 - 20:30 Uhr, 6 x
 120,00 €, Magali Saikin, Tanzlehrerin, Jürgen Schwenkglenks, Tanzlehrer, Musiker

Passau, Neuburger Straße 60
Kurs-Nr. 292015 - für Fortgeschrittene
 Sa, 25.10.2025, 10:00 - 15:00 Uhr, 1 x
 90,00 €, Magali Saikin, Tanzlehrerin, Jürgen Schwenkglenks, Tanzlehrer, Musiker

Orientalischer Tanz: Tanz und Technik

Erlern werden fließende Tanzkombinationen, sowie Bewegungsabläufe im Raum und am Platz. Bitte Gymnastikschuhe oder Socken und ein großes Tuch mitbringen!

Passau, Neuburger Str. 106, vhs
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

Ein Solo-Tanz zu mitreißender aktueller brasilianischer Musik. Wir lernen Samba von Grund auf und verbessern dabei unsere Körperhaltung, straffen die Muskeln und verbrennen Kalorien!

Passau, Neuburger Str. 106, vhs
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 €

Mehr Informationen erhalten Sie unter:
www.vhs-passau.de





TEAMBUILDING!

*Jetzt
anfragen!*

Motivation. Zusammenhalt. Spaß. Erfolg.

Planen Sie mit uns Ihr individuelles Teamevent – auf Basis eines Kurses aus unserem Programm! Ob kreativ, kulinarisch oder aktiv: Gemeinsam schaffen wir unvergessliche Erlebnisse für Ihr Team.

Beispiele:

- Kochkurse, Cocktailmixen
- Kreativkurse wie Töpfern oder Malen
- Fitness, Meditation oder Yoga
- Exkursionen und Ausflüge

Das Ergebnis: Mehr Teamgeist, Motivation und Zufriedenheit – und damit auch mehr Erfolg im Arbeitsalltag.

Jeder Kurs kann Ihr Teamevent werden. Kontaktieren Sie uns – wir beraten Sie gern!



Anna Silbereisen
Programmbereichsleiterin



0851 95980-26



silbereisen@vhs-passau.de



Anzeige

200
Jahre

S Sparkasse
Passau



Zahlen im **Blick**.
Menschen im **Fokus**.

Seit 200 Jahren begleiten wir Menschen in die Zukunft.
sparkasse-passau.de/200



DRESDEN - ADVENTSSCHIFF-FAHRT - MORITZBURG

Besuchen Sie das adventliche „Elbflorenz“ in all seiner funkelnden Pracht. Barocker Glanz erwartet Sie rund um die Frauenkirche und Zwinger. Freuen Sie sich auf die abendliche Schifffahrt zum „Blauen Wunder“ vorbei an Elbschlössern im Lichterglanz.

REISEPROGRAMM:

1. Tag: Anreise nach Dresden. Stadtrundgang mit Führung. Unser Tipp: Adventsspektakel im Innenbereich des Residenzschlosses; Handwerker bieten auf historische Weise ihre Waren an (Eintritt extra). Besuch des weltberühmten Striezelmarktes.

2. Tag: Zeit für Ihr „Dresden-Wunschprogramm“. Möglichkeit zum Ausflug zum Schloss Moritzburg. Kulisse für die Märchenverfilmung „Drei Haselnüsse für

Aschenbrödel“. Schifffahrt auf der Elbe. Genießen Sie die Kulisse des winterlichen Dresdens.

3. Tag: Abreise nach Meißen. Möglichkeit zum Besuch der Porzellan-Manufaktur. Oder Bummel durch die Altstadt zur Albrechtsburg und dem Dom. Auch die Meißner Weihnacht lädt zum Verweilen ein. Rückkunft ca. 20.00 Uhr.



3 Tage Fr 28.11. – So 30.11.2025

Preis p. P.: € **399,-** Einzelzimmer + € 59,-

INKLUSIV-LEISTUNGEN:

- » Fahrt im modernen FÜRST Reisebus
- » Hotel am Terrassenufer
- » 2 x Übernachtung / Frühstücksbuffet
- » Stadtführung
- » Adventsschifffahrt
- » Ortstaxe

ZUBUCHBARE LEISTUNGEN:

- » Ausflug Moritzburg inkl. Ausstellung (Vorausbuchung) p. P. € 25,-
- » Porzellan-Manufaktur inkl. Eintritt (Vorausbuchung) p. P. € 15,-

ZUSTIEG:

- » Huthurm 5.30, Passau 6.00, Vilshofen 6.25, Deggendorf 6.50



ADVENT IN LJUBLJANA - WELLNESSWOCHENENDE

Gönnen Sie sich eine Auszeit im wunderschönen Zrece, in Slowenien. Dabei genießen Sie Wellness in der Thermalbadelandschaft, die sich direkt beim Hotel befindet und erleben zauberhafte Weihnachtsmärkte in Graz, Ljubljana und Maribor.

REISEPROGRAMM:

1. Tag: Anreise nach Graz. Besuch der funkelnden Weihnachtsmärkte in den Gassen und Innenhöfen, am Schlossberg und die lebensgroße Eiskrippe. Weiterfahrt nach Zrece.

2. Tag: Vormittags Aufenthalt im Hotel. Nutzen Sie die Einrichtungen der Wellnessanlage und genießen Sie das Thermalbad. Mittagessen im Rahmen der Halbpension. Anschl. Fahrt nach Ljubljana. Besuch

des Weihnachtsmarktes in der Altstadt am Fluss Ljubljanica. Kosten Sie slowenische Nationalspezialitäten an den Ständen. Highlight ist die Fahrt mit der Standseilbahn zur Burg mit herrlichem Ausblick.

3. Tag: Fahrt nach Maribor, Besichtigung und Besuch des Weihnachtsmarktes auf dem Schlossplatz. Heimreise. Rückkunft ca. 20.00 Uhr.



3 Tage Fr 12.12. – So 14.12.2025

Preis p. P.: € **378,-** Einzelzimmer + € 50,-

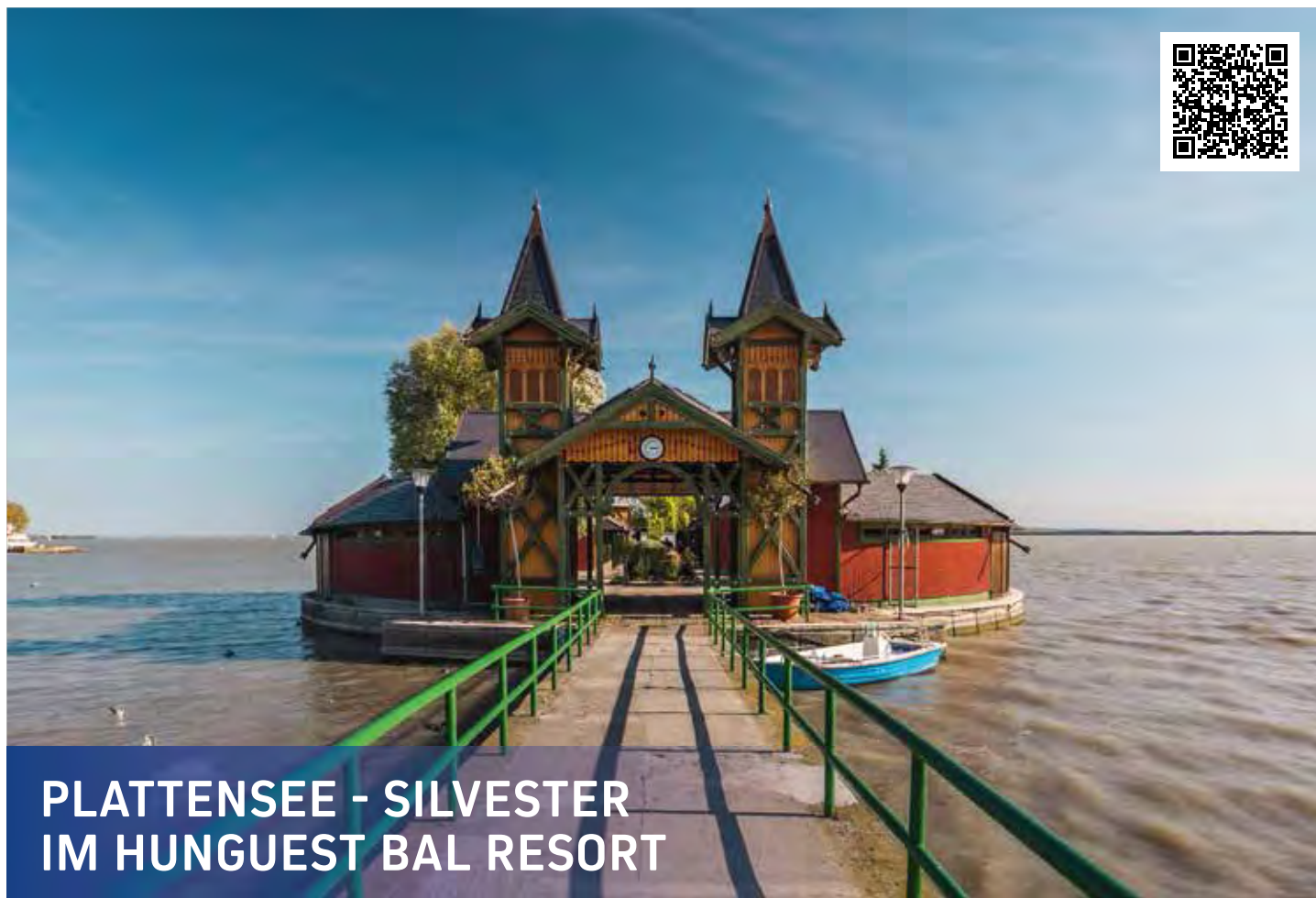
INKLUSIV-LEISTUNGEN:

- » Fahrt im modernen FÜRST Reisebus
- » ****+Hotel Atrij in Zrece
- » 2 x Frühstücksbuffet
- » 1 x Abendessen, 1 x Mittagessen
- » Unbegrenzter Tageseintritt in die Thermalbadelandschaft
- » 1 x pro Tag Eintritt ins Saunadort
- » Kuscheriger Bademantel
- » Stimmungsmusik Freitag und Samstag
- » Ausflug Ljubljana mit Reiseleitung
- » Standseilbahn zur Burg in Ljubljana
- » Reiseleitung Maribor

ZUSTIEG:

- » Huthurm 5.30, Passau 6.00, Pocking 6.25





PLATTENSEE - SILVESTER IM HUNGUEST BAL RESORT

Kommen Sie mit uns ins ****Hotel Hunguest Bál Resort am Plattensee. Komfortable Zimmer und eine hochwertige Gastronomie garantieren einen unbeschwerten Aufenthalt. Der SPA-Bereich bietet Ihnen ein großzügiges Hallenbad mit Saunawelt und Whirlpool.

REISEPROGRAMM:

1. Tag: Anreise über Wien an den Plattensee. Nutzen Sie die großzügige Wellnesswelt. Abendessen vom Buffet mit Livemusik.

2. Tag: Balaton-Ausflug mit Reiseführung. Fahrt nach Balatonfüred mit Aufenthalt. Villen und Herrenhäuser prägen das Stadtbild. Weiterfahrt nach Tihany mit Besichtigung der barocken Benediktiner Abteikirche und Stadtbesichtigung in Keszthely sowie Bademöglichkeit im Thermalwassersee in Héviz.

Rückfahrt zum Hotel. Silvesterabend mit Buffet, Show, Musik und Tanz und Mitternachtsbuffet.

3. Tag: Neujahrsfrühstück. Am Nachmittag Ausflug ins mittelalterliche Veszprem mit sehenswerter Burganlage. Abendessen vom Buffet.

4. Tag: Rückreise über Wien. Rückfahrt ca. 20.00 Uhr.

4 Tage

Di 30.12. – Fr 02.01.2026

Preis p. P.: €

649,-

Einzelzimmer
+ € 229,-

INKLUSIV-LEISTUNGEN:

- » Fahrt im modernen FÜRST Reisebus
- » ****Hunguest Bál Resort, Balatonalmádi
- » 3 x Übernachtung/Frühstücksbuffet
- » 2 x Abendessen vom Buffet
- » Silvesterprogramm mit Show, Musik und Tanz
- » Welcome Sekt
- » Silvester-Abendbuffet
- » Mitternachtsbuffet
- » Nutzung SPA: Erlebnisbecken, Saunawelt, Bademantel
- » Reiseführung Plattensee
- » Eintritt Abteikirche Tihany
- » Reiseführung Veszprem
- » Ortstaxe

ZUSTIEG:

- » Huthurm 5.30, Vilshofen 5.30, Passau 6.00, Pocking 6.25





ZITRONENFEST MENTON & BLUMENKORSO NIZZA

100%
Durchführungsgarantie

Die ersten warmen Sonnenstrahlen des Jahres und mediterranes Flair einfangen. Erleben Sie auf der „Promenade des Anglais“ die bunt geschmückten Wagen der Blumenparade des Karnevals in Nizza und das „Fête du Citron®“, das Zitronenfest, welches die Stadt Menton Jahr für Jahr in leuchtendes Gelb und knalliges Orange taucht.

REISEPROGRAMM:

1. Tag: Anreise zur Blumenriviera – Ihr Traumziel erwartet Sie!

Ihre Reise beginnt mit der Ankunft an der malerischen Blumenriviera. In Ihrem Hotel werden Sie herzlich empfangen. Lassen Sie den ersten Tag entspannt ausklingen und genießen Sie die Vorfreude auf die kommenden Erlebnisse in dieser bezaubernden Region, die für ihre herrlichen Landschaften und blühenden Gärten bekannt ist.

2. Tag: Sanremo und Dolceacqua – Kultur und Genuss an der ligurischen Küste

Nach dem Frühstück erkunden Sie Sanremo mit dem berühmten Casino, der lebendigen Altstadt und den umliegenden Blumenfeldern. Anschließend geht es weiter nach Dolceacqua, ein charmantes Dorf mit verwinkelten Gassen und mittelalterlichem Flair. Der Besuch einer lokalen Kellerei mit Weinprobe rundet den Tag genussvoll ab.

3. Tag: Côte d'Azur – Ein Tag voller Düfte und Farben

Sie fahren zur Côte d'Azur und besuchen zu-

erst den Parfümeur Fragonard in Èze-Village. Danach geht es weiter nach Nizza mit ihrer farbenfrohen Altstadt und dem lebhaften Blumenmarkt. Ein Highlight ist die „Promenade des Anglais“, Kulisse des berühmten Blumenkorsos mit prächtigen Wagen und fantasievollen Kostümen.

4. Tag: Menton und Monaco – Gartenpracht und Glamour

Vormittags entdecken Sie Monaco mit seiner charmanten Altstadt und dem exotischen Garten voller seltener Pflanzen. Danach besuchen Sie Menton, das durch sein mildes Klima ein wahres Gartenparadies ist. Besonders beeindruckend: die farbenfrohe Ausstellung beim Zitronenfest, ein Fest für alle Sinne.

5. Tag: Heimreise – Abschied mit unvergesslichen Erinnerungen

Nach dem Frühstück treten Sie die Heimreise an – im Gepäck zahlreiche schöne Eindrücke eines unvergesslichen Frühlingsurlaubs.

5 Tage Do 19.02. – Mo 23.02.2026

Preis p. P.: €

869,-

Einzelzimmer
+ € 145,-

INKLUSIV-LEISTUNGEN:

- » Fahrt im komfortablen bus dich weg! Fernreisebus
- » 4 x Übernachtung inkl. Frühstück im ****Hotel des Angles in Sanremo
- » 4 x Abendessen (3-Gang-Menü oder Buffet)
- » 1 x Willkommensgetränk
- » 1 x Ganztagesausflug Sanremo und Dolceacqua mit örtl. Reiseleitung
- » 1 x Weinprobe mit kleinem Imbiss
- » 1 x Ganztagesausflug Nizza und Côte d'Azur mit örtl. Reiseleitung
- » 1 x Besichtigung einer Parfümproduktion
- » 1 x Eintritt Blumenkorso in Nizza, Stehplatz
- » 1 x Ganztagesausflug Zitronenfest Menton und Monaco mit örtl. Reiseleitung
- » 1 x Eintritt Zitronenfest in Menton, Stehplatz
- » Audioguides

ZUBUCHBARE LEISTUNGEN:

- » Aufpreis Tribüne Blumenkorso Nizza, 21.02.26 p. P. € 20,-
- » Aufpreis Tribüne Zitronenfest Menton, 22.02.26 p. P. € 20,-

NICHT INKLUDIERT LEISTUNGEN:

- » Kurtaxe
- » Evtl. weitere Eintritte



LAPPLAND - POLARLICHTER & EISBRECHERFAHRT

100%
Durchführungsgarantie

Hier in Lapland sind Sie den Nordlichtern ganz nah. Bei klarem Himmel tanzen die mystischen Lichter über den nördlichen Himmel – ein ganz besonderes Schauspiel. In bester Lage für eine Nordlichtbeobachtung verbringen Sie erholsame Tage im Winterwunderland Lapland.

REISEPROGRAMM:

1. Tag: Anreise nach Travemünde und Einschiffung

Ihre Reise beginnt mit der Ankunft in Travemünde. Am späten Abend gehen Sie an Bord der Finnlines-Fähre. In der Nacht legt das Schiff Richtung Finnland ab.

2. Tag: Entspannung auf See

Genießen Sie einen Tag auf See. Entspannen Sie in den Lounges, lassen Sie sich kulinarisch verwöhnen und genießen Sie die Aussicht. Übernachtung an Bord.

3. Tag: Helsinki und Jyväskylä

Nach Ankunft in Helsinki entdecken Sie bei einer Führung die Hauptstadt. Danach Weiterfahrt über Heinola nach Jyväskylä, dem kulturellen Zentrum Mittelfinnlands.

4. Tag: Durch die Seenplatte nach Oulu

Die Route führt durch die finnische Seenplatte nach Oulu, der größten Stadt Nordfinnlands – umgeben von schöner Natur.

5. Tag: Expedition ins Eis

Mit einem Eisbrecher erleben Sie eine besondere Fahrt über das gefrorene Meer. Danach überqueren Sie den Polarkreis und reisen nach Levi/Sirkka in Lapland.

6. Tag: Husky-Safari

Heute besuchen Sie eine Husky-Farm. Nach Einführung geht es mit dem Schlitten durch die verschneite Winterlandschaft – ein unvergessliches Erlebnis.

7. Tag: Schneemobil- und Rentiererlebnis

Nach Einweisung fahren Sie per Schneemobil zu einer Rentierfarm und lernen mehr über die Kultur der Sami.

8. Tag: Umeå und Skellefteå

Über Luleå und Skellefteå geht es nach Umeå, bekannt für Birkenalleen und moderne Architektur.

9. Tag: Höga Kusten & Stockholm

Fahrt durch das UNESCO-Gebiet Höga Kusten über Gävle nach Stockholm.

10. Tag: Stockholm entdecken

Stadtführung mit u. a. Gamla Stan, Stadshuset und Vasa-Museum. Nachmittag zur freien Verfügung.

11. Tag: Malmö und Einschiffung

Reise über Jönköping, Lund und Malmö. Abends Einschiffung nach Travemünde.

12. Tag: Rückreise

Heute endet Ihre Reise – mit vielen Eindrücken im Gepäck.

12 Tage Sa 07.03. – Mi 18.03.2026

Preis p. P.: € 3.769,-

Einzelzimmer ab
+ € 647,-

INKLUSIV-LEISTUNGEN:

- » Fahrt im komfortablen bus dich weg! Fernreisebus
- » 1 x Fährüberfahrt Travemünde – Helsinki in 2-Bettkabinen, innen
- » 1 x Mahlzeiten-Paket an Bord (1 x Brunch, 1 x Dinner superior, 1 x Frühstück)
- » 1 x Fährüberfahrt Malmö – Travemünde in 2-Bettkabinen, innen
- » 1 x Frühstück an Bord
- » 8 x Übernachtung inkl. Frühstück im Hotel der guten bdw! Mittelklasse
- » 8 x Abendessen (3-Gang-Menü oder Buffet)
- » 1 x Abendessen (3-Gang-Menü) in einem Restaurant in Malmö
- » 2 x Mittagessen im Grand Hotel Arctic Resort
- » 1 x 3 Std. Eisbrecher Cruise inkl. Ice-floating Kemi
- » 1 x 2,5 Std. Ausflug zur Huskyfarm inkl. Transfer, 5 km Schlittenfahrt (2 Personen pro Schlitten)
- » 1 x 3,5 Std. Schneemobilsafari zur Rentierfarm inkl. 1 km Schlittenfahrt (2 Personen pro Schneemobil)
- » 1 x Besuch einer Rentierfarm
- » 1 x Stadtführung Helsinki
- » 1 x Stadtführung Stockholm

ZUBUCHBARE LEISTUNGEN:

- » Einzelzimmer (Innenkabine) p. P. € 647,-
- » Einzelzimmer (Außenkabine) p. P. € 714,-
- » Doppelzimmer (Außenkabine) p. P. € 50,-

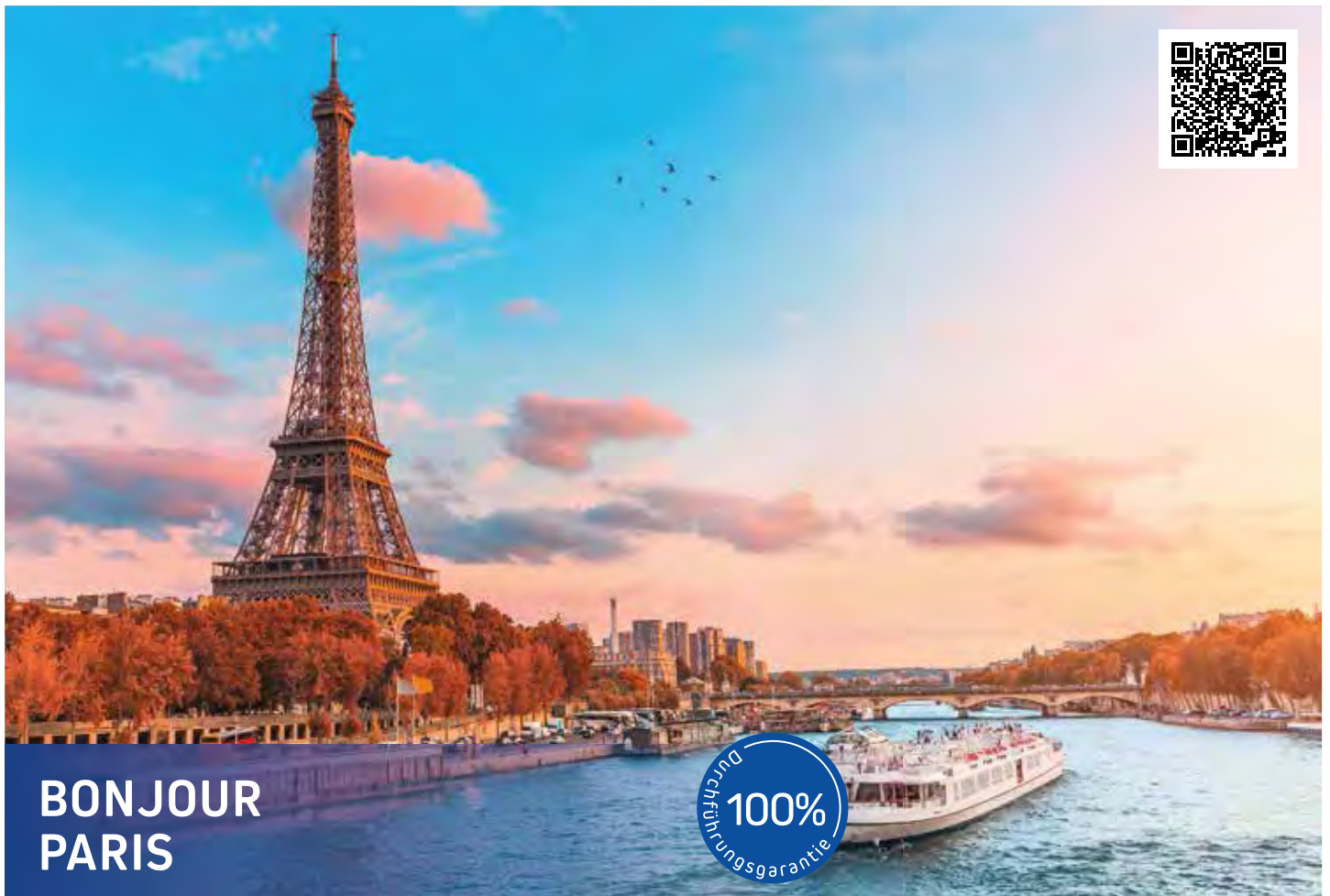
NICHT INKLUDIERT LEISTUNGEN:

- » Kurtaxe
- » Evtl. weitere Eintritte

WEITERE INFORMATIONEN:

- » Thermo-Kleidung für die Aktivitäten sowie der Floating-Anzug auf dem Eisbrecher wird vor Ort gestellt.





BONJOUR PARIS

Erleben Sie Paris bei einem Shopping-Ausflug. Flanieren Sie über die Champs-Élysées und entdecken Sie Boutiquen in Le Marais. Besuchen Sie Galeries Lafayette und genießen Sie französische Spezialitäten in charmanten Cafés. Lassen Sie sich von der Schönheit und dem Flair der Stadt verzaubern.

REISEPROGRAMM:

1. Tag: Ankunft in der Stadt der Lichter

Willkommen in Paris, der Stadt der Mode und Romantik! Am Nachmittag erreichen Sie das bezaubernde Paris und beziehen Ihr Hotel. Lassen Sie sich von der einzigartigen Atmosphäre dieser lebendigen Metropole verzaubern. Nach dem Check-in erwartet Sie ein gemeinsames Abendessen im Hotel, um den ersten Abend entspannt ausklingen zu lassen.

2. Tag: Entdeckung der Pariser Highlights

Nach einem stärkenden Frühstück beginnt Ihre geführte Besichtigungstour durch die faszinierende Stadt. Erleben Sie berühmte Sehenswürdigkeiten hautnah: Der Eiffelturm beeindruckt mit seiner imposanten Präsenz, der Triumphbogen erzählt von der reichen Geschichte. Ihr Guide vermittelt spannende Geschichten und Anekdoten. Anschließend schlendern Sie entlang der prachtvollen Bou-

levards und bewundern die einzigartigen Päläste.

3. Tag: Freizeit zur individuellen Erkundung

Der heutige Tag steht Ihnen zur freien Verfügung, um Paris ganz nach Ihren Wünschen zu erkunden. Kulturinteressierte können Museen wie das Musée d'Orsay, den Louvre oder das Centre Pompidou besuchen. Shopping-Liebhaber entdecken elegante Boutiquen, exklusive Outlets und charmante Geschäfte. Alternativ lockt ein fakultativer Ausflug ins magische Disneyland für einen Tag voller Spaß und Abenteuer.

4. Tag: Abreise aus der Stadt der Träume

Nach vier erlebnisreichen Tagen heißt es Abschied nehmen von Paris. Sie treten die Heimreise an, bereichert durch unvergessliche Eindrücke und Erinnerungen an die Stadt der Lichter. Genießen Sie die Rückreise und freuen Sie sich auf ein baldiges Wiedersehen.

4 Tage Di 07.04. – Fr 10.04.2026
Alle Termine unten

Preis p. P.: AB € **579,-** Einzelzimmer
+ € 120,-

INKLUSIV-LEISTUNGEN:

- » Fahrt im komfortablen bus dich weg! Fernreisebus
- » 3 x Übernachtung inkl. Frühstück im ***Hotel Ibis Paris 17 Clichy-Batignolles in Paris
- » 1 x Abendessen (3-Gang-Menü oder Buffet) im Hotel in Paris (am 1. Tag)
- » 1 x 3-stündige Stadtführung Paris inkl. Audioguides
- » Kurtaxe

ZUBUCHBARE LEISTUNGEN:

- » Fakultativer Ausflug Disneyland € 150,- p. P.

NICHT INKLUDIERT LEISTUNGEN:

- » Evtl. weitere Eintritte

ALLE TERMINE:

TERMINE	PREIS P. P.	EZZ
07.04. - 10.04.2026	€ 629,-	+ € 150,-
09.08. - 12.08.2026	€ 579,-	+ € 120,-



Beratung & Buchung ☎ **08505 - 90090**

**BUS
DICH
WEG!**



Gesundheit



Meditation & Entspannung	32
Yoga	33
Rücken & Beckenboden	34
Tai Chi & Qigong	35
Reha-Sport: Herzsport	35
Pilates	35
Zumba & Fitness	36
Selbstverteidigung	37
Konzentrationsstraining	37
Tennis, Schwimmen, Bogenschießen	38
Vorträge & Seminare, Styling	39
Selbstbewusstsein & Psyche	40
Onlineseminare	41
Erste Hilfe, Ernährung	42
Tastings in der Journey Bar	43
Kochkurse	43



MEDITATION & ENTSPANNUNG

Sheng Zhen Meditation – Ruhe & Kraft in Bewegung

Neu!

Mit sanft fließenden Bewegungen und Momenten der Stille finden Sie zu innerer Balance und stärken gleichzeitig Immunsystem und Beweglichkeit. Die Übungen fördern Entspannung, Koordination, Schlaf und allgemeines Wohlbefinden.

Passau, Neuburger Str. 106, vhs
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

Entdecken Sie die Kraft der bewussten Atmung. Sie lernen Grundlagen gesunder Alltagsatmung und effektive Atemtechniken zur Stressbewältigung und Förderung Ihrer Vitalität kennen. Bitte bequeme Kleidung und eine Decke mitbringen.

Passau, Neuburger Str. 106, vhs
Kurs-Nr. 311004

Do, 09.10.2025, 19:00 - 20:30 Uhr, 1 x, 18,00 €

Passau, Neuburger Straße 60
Kurs-Nr. 311005

Do, 11.12.2025, 19:00 - 20:30 Uhr, 1 x, 18,00 €

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

Neu!

Erleben Sie alltagstaugliche Achtsamkeitsübungen mit Wurzeln in der buddhistischen Meditation und moderner Praxis nach Jon Kabat-Zinn. Die einfachen Methoden fördern



Ruhe, Körperwahrnehmung und helfen bei Stress, Anspannung und Ängstlichkeit. Bitte bequeme Kleidung und Decke mitbringen.

Passau, Neuburger Straße 60

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 (6-12J.)



Autogenes Training wird spielerisch vermittelt. Übungen mit formelhaften Sätzen können die Kinder auch zu Hause durchführen. Fantasie-reisen zu anderen Kontinenten, Körperwahrnehmungs- und Bewegungsspiele lassen die Kinder aktiv teilnehmen. Bitte Kuscheldecke, Getränk und Federmäppchen mit Schere und Kleber mitbringen.

Passau, Neuburger Straße 60

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

Eine einfach zu erlernende Entspannungsmethode. Regelmäßig geübt und in den Alltag integriert verbessert es die gesundheitliche Situation, Stress wird aufgelöst, die Kreativität gefördert und das Selbstvertrauen verbessert. Bitte Decke und warme Socken mitbringen.

Passau, Neuburger Straße 60

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, Sozialpäda-
gogin, Entspannungspädagogin

Die Fünf Tibeter und Entspannung

Durch die Kombination von einfachen Körperübungen, Atmung und geistiger Achtsamkeit aktivieren und harmonisieren die Fünf Tibeter die Organfunktionen und unsere Lebensenergie. Sie steigern unser Wohlbefinden und fördern die Ruhe im Alltag.

Passau, Neuburger Straße 60

Kurs-Nr. 312007

Mi, 14.01.2026, 17:00 - 18:00 Uhr, 6 x

48,00 €, Karin Schmid, Yoga-Lehrerin

Online-Kurs: Autogenes Training

Kurs-Nr. 312005

Mo, 20.10.2025, 19:10 - 19:55 Uhr, 8 x

Kurs-Nr. 312006

Mo, 12.01.2026, 19:10 - 19:55 Uhr, 8 x

75,00 €, Richard Ondr, M.A. Prävention und
Gesundheitsmanagement

WUSSTEN SIE, DASS...

Präventionskurse von Krankenkassen **bis zu 100 %** bezuschusst werden? Mehr Infos auf S. 37



Jetzt scannen und alle zertifizierten
Präventionskurse entdecken!



Zertifizierte Präventi-
onkurse erkennen Sie
an dieser Markierung
im vhs Programm.

Mehr Informationen
erhalten Sie unter:
www.vhs-passau.de





Hatha Yoga - am Morgen

Passau, Neuburger Str. 106, vhs
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

Hatha-Yoga - für einen gesunden Rücken

Passau, Neuburger Straße 60
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

Passau, Neuburger Straße 60
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

Hatha Yoga - mit & auf dem Stuhl

Auch bei eingeschränkter Beweglichkeit muss man nicht auf Yoga verzichten - man verlegt die Praxis einfach auf den Stuhl. Dieser Kurs zeigt, wie man mit Hatha Yoga-Elementen wie asana, pranayama und Meditation Körper, Atem und Geist aktiviert - für mehr Beweglichkeit, Kraft und innere Ruhe.

Passau, Neuburger Str. 106, vhs
Kurs-Nr. 313027
 Mi, 24.09.2025, 10:30 - 12:00 Uhr, 8 x
 120,00 €, Marion Bögner, Yoga-Lehrerin

Yogalates

Ausgleichende Wirkungen des Yoga werden mit kräftigenden Übungen aus Pilates vereint. Die Körperhaltungen fordern mental sowie körperlich und stärken die Konzentration.

Passau, Neuburger Str. 106, vhs
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 €
Kurs-Nr. 313028 - Afterwork
 Fr, 17.10.2025, 16:30 - 17:30 Uhr, 3 x, 24,00 €
Kurs-Nr. 313029 - Afterwork
 Fr, 14.11.2025, 16:30 - 17:30 Uhr, 6 x, 54,00 €
Kurs-Nr. 313030 - Afterwork
 Fr, 09.01.2026, 16:30 - 17:30 Uhr, 7 x, 63,00 €
 Julieta Zapata, Fitness-Trainerin



Zeit für Dich - mit Vinyasa Yoga und Yoga Nidra

Erlebe dynamisches Vinyasa Yoga für mehr Flexibilität und Fokus, gefolgt von tief entspannendem Yoga Nidra. Fließende Bewegungen bringen Körper, Atem und Geist in Einklang, eine geführte Meditationsreise führt Dich in tiefe Ruhe. Tanke neue Kraft und Gelassenheit für deinen Alltag.

Passau, Neuburger Str. 106, vhs
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

Hatha Yoga für Nacken, Schultern und Rücken - Workshop

Mit Yogahaltungen und weichen Flows speziell zur Mobilisierung der Wirbelsäule und des Schultergürtels lösen wir Verhärtungen und bringen den Körper wieder in eine gute Ausrichtung. Muskelstärkende Übungen tragen zu einer aufrechten und rückenschonenden Haltung bei. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Passau, Neuburger Str. 106, vhs
Kurs-Nr. 313010
 Sa, 11.10.2025, 10:45 - 12:15 Uhr, 1 x
 15,00 €, Anja Giese, Yoga-Lehrerin

TriYoga Flows® - Workshop

TriYoga Flows® ist ein sanft-dynamischer Hatha-Yoga-Stil aus den USA. Fließende Übergänge zwischen den Asanas, kombiniert mit Atem und Hand-Mudras, aktivieren besonders die Wirbelsäule. Die Praxis wirkt dehnend, kräftigend und stressreduzierend - mit meditativer Tiefe.

Passau, Neuburger Str. 106, vhs
Kurs-Nr. 313008 - für Anfänger
 Sa, 11.10.2025, 09:00 - 10:30 Uhr, 1 x
Kurs-Nr. 313009 - mit Vorkenntnissen
 Sa, 15.11.2025, 09:00 - 10:30 Uhr, 1 x
 15,00 €, Anja Giese, Yoga-Lehrerin

Yoga am Morgen

Passau, Neuburger Str. 106, vhs
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

Mama-Baby/Kleinkind-Yoga - zur Rückbildung nach Schwangerschaft

Die Rückbildung nach der Schwangerschaft steht im Vordergrund, insbesondere die Stärkung des Körpers und die Lösung von Verspannungen. Man sagt „9 Monate kommt das Baby und 9 Monate geht es wieder“. Der Kurs eignet sich hervorragend als Anschluss an einen Hebammen-Rückbildungskurs.

Passau, Neuburger Str. 106, vhs
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 Lindemeyer, Yogalehrerin

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

Yoga unterstützt Sie dabei, sich während der Schwangerschaft seelisch balanciert und zufriedener zu fühlen; den Körper und die Körperwahrnehmung zu stärken und zeitgleich durch Techniken wie der Ujayi-Atmung sich auf die Geburt bestens vorzubereiten. Hinweis: etwaige Risiken bitte im Vorfeld mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt klären.

Passau, Neuburger Straße 60
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, 80,00 €
Kurs-Nr. 313016
 Do, 15.01.2026, 10:00 - 11:15 Uhr, 5 x, 80,00 €
 Mariana Lindemeyer, Yogalehrerin

Kundalini-Yoga

Kundalini Yoga, eine „Oase im Alltag“, in der wir Körper, Geist und Seele in Einklang bringen. Kundalini Yoga (KY) kombiniert Körperübungen mit energetischen und geistigen Techniken. Ein KY Set besteht immer aus einer Übungsreihe, einer Entspannung und einer Meditation.

Passau, Neuburger Str. 106, vhs
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

After-Work Yoga - Online-Kurs

Kurs-Nr. 313022
 Do, 18.09.25, 18:00 - 18:45 Uhr, 10 x, 105,00 €
Kurs-Nr. 313023
 Do, 08.01.2026, 18:00 - 18:45 Uhr, 6 x, 63,00 €
 Leonie Palinkas, Yogalehrerin BDY



RÜCKEN & BECKENBODEN & CO.

Rückenfit - Rückenkräftigung

Der Rücken steht im Mittelpunkt von Haltung und Bewegung. Durch spezielle Übungen wird die Muskulatur gekräftigt, gedehnt und mobilisiert. Bitte Turnschuhe oder rutschfeste Socken und 2 Handtücher mitbringen.

Passau, Neuburger Str. 106, vhs

Kurs-Nr. 321010

Mi, 17.09.25, 10:10 - 11:10 Uhr, 10 x, 100,00 €

Kurs-Nr. 321011

Mi, 07.01.26, 10:10 - 11:10 Uhr, 10 x, 100,00 €

Stephanie Knödlseider, Physiotherapeutin

Kräftigende Beckenbodengymnastik

Bewegungsübungen, Körperwahrnehmung und Entspannung stärken den Beckenboden. Bitte Turnschuhe oder rutschfeste Socken und 2 Handtücher mitbringen.

Passau, Neuburger Str. 106, vhs

Kurs-Nr. 321008

Mi, 17.09.25, 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

Passau, Neuburger Str. 106, vhs

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.

Passau, Neuburger Str. 106, vhs

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 €

54,00 €, Doris Frai, Trainer C

Ganzkörpertraining nach Liebscher & Bracht®

Neu!

Gezielte Übungen fördern Flexibilität, Stabilität und Kraft, um bewegungsbedingte Schmerzen zu lindern. Für alle geeignet - auch bei längerer Bewegungspause. Diese Methode ist ein ganzheitlicher Ansatz zur Behandlung und Vorbeugung von Schmerzen, der vom Ehepaar Roland Liebscher-Bracht und Dr. med. Petra Bracht entwickelt wurde. Ziel ist es, Schmerzen, die durch muskulär-fasziale Fehlspannungen entstanden sind, auf natürliche Weise zu lindern.

Passau, Neuburger Straße 60

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

Fitte Füße, flotter Gang

Neu!

Gezielte Fuß-Fitness stärkt das Fußgewölbe, entlastet Knie und Hüften und wirkt Fußfehlstellungen wie Platt- oder Spreizfuß entgegen. Mit speziellen Übungen fördern Sie eine bewusste, ausgewogene Belastung der Füße, verbessern Ihre Haltung und beugen Schmerzen vor. Für mehr Stabilität bei jedem Schritt!

Passau, Neuburger Str. 106, vhs

Kurs-Nr. 321017

Mo, 06.10.2025, 10:45 - 11:45 Uhr, 8 x

Kurs-Nr. 321018

Mo, 12.01.2026, 10:45 - 11:45 Uhr, 8 x

72,00 €, Anja Giese, Liebscher & Bracht®
Bewegungslehrerin

Fitte Füße, flotter Gang - Workshop

Passau, Neuburger Str. 106, vhs

Kurs-Nr. 321019

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

9,00 €, Anja Giese, Liebscher & Bracht®
Bewegungslehrerin

Rückenkräftigung - Onlone Kurs

Ein starker Rücken kennt keine Schmerzen und Einschränkungen. Aktiv Rückenkräftigung ist ein Kursprogramm zum Kennenlernen verschiedener Möglichkeiten zur Kräftigung der wirbelsäulen-, rumpf- und rückenstabilisierenden Muskulatur.

Kurs-Nr. 321015

Mi, 22.10.2025, 19:10 - 19:55 Uhr, 8 x

Kurs-Nr. 321016

Mi, 14.01.2026, 19:10 - 19:55 Uhr, 8 x

75,00 €, Richard Ondr, M.A. Prävention und Gesundheitsmanagement

DEHNÜBUNGEN...

können eine große Hilfe bei Rückenschmerzen sein, da sie Verspannungen lösen, die Beweglichkeit verbessern und Muskeln geschmeidiger machen. Es ist wichtig, die Übungen **langsam und kontrolliert auszuführen**.

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

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

UNSER
»KI«
Tipp



SEITLICHE RUMPFDEHNUNG

KIND POSE



KNIE-ZUR-BRUST POSE



KATZE-KUH POSE



TAI CHI & QIGONG

Tai Chi -Taijiquan: Yangstil - Kurzform

Sanfte Bewegungen, Atem- und Energieübungen fördern Entspannung, Beweglichkeit und innere Balance. Blockaden werden gelöst, die Lebensenergie kann wieder frei fließen - für mehr Wohlbefinden und Harmonie im Alltag. Bitte bequeme Kleidung und Socken mitbringen. Bitte beachten Sie, dass bei den Vormittagskursen keine Parkplätze zur Verfügung stehen.

Passau, Neuburger Straße 60

Für Anfänger:

Kurs-Nr. 314001

Do, 09.10.2025, 09:00 - 10:00 Uhr, 8 x

Kurs-Nr. 314002

Do, 15.01.2026, 09:00 - 10:00 Uhr, 8 x

Kurs-Nr. 314003

Mo, 06.10.2025, 18:00 - 19:00 Uhr, 8 x

Kurs-Nr. 314004

Mo, 19.01.2026, 18:00 - 19:00 Uhr, 8 x

Kurs-Nr. 314005

Do, 09.10.2025, 19:00 - 20:00 Uhr, 8 x

Kurs-Nr. 314008

Do, 22.01.2026, 19:00 - 20:00 Uhr, 8 x

Für Fortgeschrittene:

Kurs-Nr. 314006

Mo, 06.10.2025, 19:15 - 20:15 Uhr, 8 x

Kurs-Nr. 314007

Mo, 19.01.2026, 19:15 - 20:15 Uhr, 8 x

Kurs-Nr. 314009

Do, 09.10.2025, 17:45 - 18:45 Uhr, 8 x

Kurs-Nr. 314010

Do, 22.01.2026, 17:45 - 18:45 Uhr, 8 x

80,00 €, Johanna Beer, Taijiquan-Lehrerin

Qigong: stilles Qigong

Qigong ist eine Säule der traditionell chinesischen Medizin und dient der Gesunderhaltung und Prävention. Der Schwerpunkt liegt auf einer Auswahl von Übungen aus dem Stillen Qigong, die Entspannung und Konzentration fördern, und auf den vier Basisübungen aus dem Wirbelsäulen-Qigong. Bitte Decke und kl. Kissen mitbringen.

Passau, Neuburger Straße 60

Kurs-Nr. 314011

Mi, 07.01.2026, 19:30 - 20:30 Uhr, 8 x

90,00 €, Alexandra Vogl, Qigong-Lehrerin

Qigong

Wir finden unsere eigene Mitte, das Immunsystem verbessert sich, Konzentration, Vitalität und Beweglichkeit werden gesteigert und Körper und Geist finden zu einem harmonischen Gleichgewicht. Bitte leichte Turnschuhe oder Noppensocken mitbringen.

Passau, Neuburger Str. 106, vhs

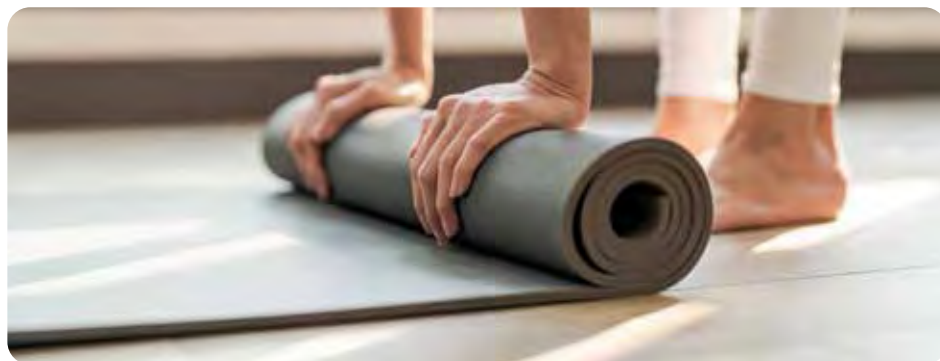
Kurs-Nr. 314012

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: Für ein entspanntes Bindegewebe

Spezielle Qigong-Übungen werden mit faszialen Trainingsreizen kombiniert. Das achtsame und langsame Ausführen der Bewegungen wirkt positiv auf unseren Umgang mit Stress und reicht aus um unseren Faszienkörper wieder zu einem geschmeidigen Ganzkörpernetzwerk zu erneuern. Bitte leichte Turnschuhe oder Noppensocken mitbringen.

Passau, Neuburger Str. 106, vhs

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

REHA-SPORT: HERZSPORT

Die folgenden Kurse finden wöchentlich statt, außer in den Ferien. Bitte ärztliche Verordnung mitbringen. Einstieg/Schnupperstunde jederzeit möglich. **Kursleitung:** Johann Christian Weigelt, Arzt, Jarek Nolte, Dipl. Sportlehrer, Übungsleiter Reha-Sport. **Kursort:** Passau, Freudenhain 2, Auersperg-Gymnasium, Turnhalle. **Anmeldung:** vhs, Ingrid Ziegler, Tel.: 0851 95980-44

Herzsportgruppe

Unter ärztlicher Leitung wird ein Übungsprogramm, speziell für Herz-, Kreislauf-Erkrankungen, erstellt und durchgeführt. Auch der soziale Aspekt kommt nicht zu kurz. Mitmachen können auch weniger belastbare Patienten. Bitte Turnschuhe mitbringen.

Kurs-Nr. 321006

immer mittwochs 17:30 - 19:00 Uhr

Herzinsuffizienzgruppe

Für Teilnehmende mit einem hohen Ereignisrisiko, die in der üblichen Herzgruppe nicht betreut werden können, gibt es die Möglichkeit, an einer Spezialgymnastik teilzunehmen. Der Kurs findet unter ärztlicher Betreuung statt. Bitte Turnschuhe mitbringen.

Kurs-Nr. 321007

immer mittwochs 16:30 - 17:30 Uhr

PILATES

Fit für den Alltag - Ganzkörperkräftigung mit Pilates

Passau, Neuburger Str. 106, vhs

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 - für Anfänger

Passau, Neuburger Straße 60

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

Pilates

Passau, Neuburger Str. 106, vhs

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 €

Julietta Zapata, Fitness-Trainerin

Online-Kurs Aktiv Pilates

Kurs-Nr. 322009

Mo, 20.10.2025, 18:10 - 18:55 Uhr, 8 x

Kurs-Nr. 322010

Mo, 12.01.2026, 18:10 - 18:55 Uhr, 8 x

75,00 €, Richard Ondr, M.A. Prävention und Gesundheitsmanagement

LERNEN MIT KI
SCANNEN UND AUSPROBIEREN





ZUMBA® & FITNESS

Zumba Fitness®

Passau, Neuburger Str. 106, vhs
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

Samba no Pé

Passau, Neuburger Str. 106, vhs
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

Cardio Dance Workout

Willkommen zu unserem dynamischen Fitness- und Cardiodance-Kurs, der die perfekte Kombination aus HIIT, Pilates und Cardio bietet.

Passau, Neuburger Straße 60
Kurs-Nr. 324007
 Mi, 24.09.2025, 18:15 - 19:15 Uhr, 6 x, 48,00 €
Kurs-Nr. 324008
 Mi, 12.11.2025, 18:15 - 19:15 Uhr, 6 x, 48,00 €
Kurs-Nr. 324009
 Mi, 07.01.2026, 18:15 - 19:15 Uhr, 7 x
 56,00 €, Johanna Bucur, Aerobic Trainerin

Step und Body

Das Ganzkörpertraining bringt durch einfache Schrittbewegungen auf dem Stepper unseren Kreislauf in Schwung. Wir kräftigen und straffen die Problemzonen und runden das Training mit Dehnübungen ab.

Passau, Neuburger Str. 106, vhs
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



Personaltraining / STRONG Nation®

Bist du bereit, an Deine Grenzen und darüber hinauszugehen? Der Kurs vereint Eigengewichts-, Muskel-, Cardio- und plyometrisches Training, bei dem die Bewegungen synchron zur extra dafür komponierten Musik ausgeführt werden. Du wirst Unmengen von Kalorien verbrennen. Bitte Turnschuhe, Handtuch und Getränk mitbringen.

Passau, Neuburger Straße 60
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

Flexmobil - Fitnessstraining

Ein Mix aus Mobilität, Kräftigung, Koordination, Kraft und Beweglichkeit. Die Übungen werden mit dem eigenen Körpergewicht oder diversen Hilfsmitteln und in der individuellen Intensität durchgeführt. Stretching, Entspannungs- und Atemübungen bilden den Abschluss.

Passau, Neuburger Str. 106, vhs
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

Mehr Beweglichkeit mit Faszientraining



Sie lernen effektive Methoden zur Steigerung der Beweglichkeit und Mobilität. Aber auch Kraft und Koordinationsfähigkeit werden trainiert. Dabei werden sie an die eigen- verantwortliche Belastungsdosierung herangeführt.

Passau, Neuburger Straße 60
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

Koordinationstraining mit Life Kinetik®



Unfälle oder Verletzungen sind häufig auf einen Mangel an Koordinationsfähigkeit zurückzuführen. Der Kurs konfrontiert die Übenden mit visuellen, auditiven und koordinativen Aufgaben, die dessen Gehirn in Zusammenarbeit mit dem Körper durch geeignete Maßnahmen bewältigen muss. Das Training ist körperlich wenig belastend, äußerst ungewöhnlich und macht deshalb sehr viel Spaß.

Passau, Neuburger Str. 106, vhs
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

LERNEN MIT KI
 SCANNEN UND AUSPROBIEREN





Shape Up – Dein Weg zur Traumfigur

Du willst deinen Körper in Form bringen und dich dabei rundum wohlfühlen? Das effektive Ganzkörper-Workout ist ideal, um gezielt Muskeln zu straffen, Fett zu verbrennen und die eigene Fitness zu steigern.

Passau, Neuburger Str. 106, vhs

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

Gymnastik von Kopf bis Fuß

Passau, Neuburger Str. 106, vhs

Kurs-Nr. 324017 - Workshop

Sa, 15.11.2025, 10:45 - 12:15 Uhr, 1 x, 15,00 €
Anja Giese, Hatha-Yoga Lehrerin, TriYoga-Flows®-Lehrerin, Liebscher & Bracht® Bewegungslehrerin

Fit für den Alltag – Ganzkörperkräftigung



Mit vielfältigen Kräftigungs- und Dehnungsübungen und Lockerung verspannter Muskulatur, Körperwahrnehmung und Entspannung, lernen Sie im Kurs verschiedene Möglichkeiten kennen Bewegungsmangel, Rückenbeschwerden, Muskelverspannungen sowie Muskelschwäche vorzubeugen. Bitte Turnschuhe oder rutschfeste Socken und Handtuch mitbringen.

Passau, Neuburger Str. 106, vhs

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

Get in Shape! – Online Workout

Kurs-Nr. 324023

Do, 18.09.2025, 19:00 - 19:45 Uhr, 10x, 105,00 €

Kurs-Nr. 324024

Do, 08.01.2026, 19:00 - 19:45 Uhr, 6 x, 63,00 €
Leonie Palinkas, Yogalehrerin BDY

Online Workout – Functional Fitness (Kraftausdauer)



Das Kraftausdauertraining mit dem eigenen Körpergewicht birgt ein großes gesundheitliches Potenzial und hat positive Effekte auf das Herz-Kreislauf-System. Der Kurs vermittelt zudem Spaß und Freude an Bewegung.

Kurs-Nr. 324025

Di, 21.10.2025, 19:10 - 19:55 Uhr, 8 x

Kurs-Nr. 324026

Di, 13.01.2026, 19:10 - 19:55 Uhr, 8 x
75,00 €, Richard Ondr, M.A. Prävention und Gesundheitsmanagement

SELBSTVERTEIDIGUNG

Krav Maga: taktische Selbstverteidigung

Krav Maga ist eine sehr realitätsnahes Selbstverteidigungssystem. Wenige effektive Techniken bauen auf natürlichen Bewegungen und Reflexen auf, weshalb sie im Ernstfall schnell abrufbar sind. Bitte Turnschuhe und lange Trainingskleidung mitbringen.

Passau, Neuburger Str. 106, vhs

Kurs-Nr. 326001

Mo, 08.09.2025, 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

Wir lernen Techniken und Strategien, mit deren Hilfe wir uns auch gegen größere und



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

4. KÖRPER FIT HALTEN

Das Training verbessert zusätzlich deine Kraft und Beweglichkeit.

stärkere Personen wehren können - auch bei Gewalt im Alltag. Bitte Turnschuhe und lange Trainingskleidung mitbringen.

Passau, Neuburger Str. 106, vhs

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

Gewaltprävention – Frauenselbstverteidigung

Strategien zur Früherkennung von Konflikten, Techniken zur Selbstbehauptung und praktisches Wissen für mehr Sicherheit werden vermittelt. Ziel: Gefahren besser einschätzen, Risiken minimieren und mit mehr Selbstvertrauen auftreten.

Passau, Neuburger Straße 60

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

Selbstverteidigung – Eltern/Kind-Kurs (ab 10 J.)



Schlagfertige Antworten - richtige Körpersprache - selbstbewusstes Auftreten! Gemeinsam erlernen wir wirksame Techniken und Strategien, womit wir uns auch gegen größere und stärkere Personen wehren können.

Passau, Neuburger Str. 106, vhs

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 und 1 Kind,

Hossi Meknatgoo, Kampfrichter

KONZENTRATIONSTRAINING

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



Mit Spielen wird überschüssige Energie abgebaut, kreative Übungen fördern Konzentration, Aufmerksamkeit und Gehirnvernetzung. Zum Abschluss helfen Fantasiereisen, Atemübungen oder Massagen dabei, entspannt und gestärkt in den Alltag zu gehen. Bitte Kuschelsocken und eine Decke mitbringen.

Passau, Neuburger Straße 60

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

**TENNIS****Tennis für Anfänger**

Tennis Schnupperkurs: schon nach ein paar Stunden können Sie Ihre Grundkenntnisse mit einem Tennispartner vertiefen. Tennisschläger und passende Bälle werden vor Ort gestellt. In Kooperation mit DJK TC Passau-Grubweg. Bitte Tennis- bzw. Hallenschuhe mitbringen.

Passau, Schützenstr. 27,
Tennisclub Passau Grubweg

Kurs-Nr. 327001

Sa, 20.09.2025, 10:00 - 11:00 Uhr, 5 x
Kurs-Nr. 327002

Sa, 08.11.2025, 16:00 - 17:00 Uhr, 5 x
Kurs-Nr. 327003

Sa, 17.01.2026, 16:00 - 17:00 Uhr, 5 x
60,00 €, Dieter Liebl, BTV B- und C-Lizenz,
Breitensporttrainer

SCHWIMMEN

Schwimmkurse finden in Kooperation mit dem Tauchsportverein Poseidon Sub und dem Schwimmsportverein Poseidon Sub e.V. statt. Es gelten die AGB der Kooperationspartner. Bitte Badesachen und ein großes Handtuch mitbringen. Zzgl. Gebühren: Eintritt für die Bäder. Anmeldung direkt bei Poseidon Sub: Tel. 0170 54709506 oder 08509 9387512

**Babyschwimmen (4 - 12 Monate)**

Kurs-Nr. 328001

Do, 25.09.2025, 08:45 - 09:30 Uhr, 10 x
Kurs-Nr. 328002

Do, 08.01.2026, 08:45 - 09:30 Uhr, 10 x
Kurs-Nr. 328003

Do, 25.09.2025, 10:45 - 11:30 Uhr, 10 x
Kurs-Nr. 328004

Do, 08.01.2026, 10:45 - 11:30 Uhr, 10 x
125,00 €

Aqua Kids® - nur für Schwimmer

Kurs-Nr. 328013

Di, 07.10.2025, 17:00 - 17:45 Uhr, 8 x, 90,00 €

Kurs-Nr. 328014

Di, 13.01.2026, 17:00 - 17:45 Uhr, 8 x, 90,00 €

Kleinkinderschwimmen (1 - 3 Jahre)

Kurs-Nr. 328005

Do, 25.09.2025, 09:45 - 10:30 Uhr, 10 x, 125,00 €
Kurs-Nr. 328006

Do, 08.01.2026, 09:45 - 10:30 Uhr, 10 x, 125,00 €
Kurs-Nr. 328007

Di, 07.10.2025, 16:00 - 16:45 Uhr, 8 x, 100,00 €

Kurs-Nr. 328008

Di, 13.01.2026, 16:00 - 16:45 Uhr, 8 x, 100,00 €

"Zwergelr" – Schwimmkurs (ca. 3 - 5 Jahre)

Kurs-Nr. 328009

Di, 07.10.2025, 16:00 - 16:45 Uhr, 8 x

Kurs-Nr. 328010

Di, 13.01.2026, 16:00 - 16:45 Uhr, 8 x

Kurs-Nr. 328011

Mi, 01.10.2025, 15:15 - 16:00 Uhr, 8 x

Kurs-Nr. 328012

Mi, 07.01.2026, 15:15 - 16:00 Uhr, 8 x
100,00 €

Aqua Kids® – nur für Schwimmer

Kurs-Nr. 328015

Mi, 01.10.2025, 16:00 - 16:45 Uhr, 8 x, 90,00 €

Kurs-Nr. 328016

Mi, 07.01.2026, 16:00 - 16:45 Uhr, 8 x, 90,00 €

Aquafit – Ausdauertraining im Wasser (auch für Schwangere)

Kurs-Nr. 328017

Di, 07.10.2025, 17:30 - 18:15 Uhr, 8 x

Kurs-Nr. 328018

Di, 13.01.2026, 17:30 - 18:15 Uhr, 8 x

Kurs-Nr. 328019

Mi, 01.10.2025, 17:40 - 18:25 Uhr, 8 x

Kurs-Nr. 328020

Mi, 07.01.2026, 17:40 - 18:25 Uhr, 8 x

Kurs-Nr. 328021

Mo, 12.01.2026, 19:45 - 20:30 Uhr, 8 x
90,00 €

Aqua Gymnastik – Ausdauertraining im Wasser

Kurs-Nr. 328022

Mo, 06.10.2025, 19:45 - 20:30 Uhr, 8 x, 90,00 €

Kurs-Nr. 328023

Di, 03.02.2026, 19:45 - 20:30 Uhr, 8 x, 90,00 €

Kinder – Elternschwimmkurs (ab 5 Jahre)

Kurs-Nr. 328024

Mi, 01.10.2025, 16:00 - 16:45 Uhr, 5 x, 100,00 €

Kurs-Nr. 328025

Mi, 07.01.2026, 16:00 - 16:45 Uhr, 5 x, 100,00 €

Erwachsenenschwimmkurs

Kurs-Nr. 328026

Di, 07.10.2025, 17:30 - 18:15 Uhr, 5 x

Kurs-Nr. 328027

Di, 13.01.2026, 17:30 - 18:15 Uhr, 5 x
100,00 €

Kraul-Schwimmkurs

Kurs-Nr. 328028

Di, 07.10.2025, 17:30 - 18:15 Uhr, 5 x

Kurs-Nr. 328029

Di, 13.01.2026, 17:30 - 18:15 Uhr, 5 x
100,00 €

BOGENSCHIESSEN**Bogenschießen für Anfänger: Erste Schritte im Bogensport**

Bogenschießen bietet eine perfekte Balance aus körperlicher, geistiger und sozialer Herausforderung und Entspannung. In 135 Minuten lernst du die Grundlagen des Bogensports und die Verhaltensregeln auf einem 3D Parcours. Nach der Einschulung übst du dein Wissen direkt an Scheiben und 3D-Zielen. Platzgebühr & Leihausrüstung inklusive. Der Kurs findet im Freien statt! Bitte wetterangepasste Kleidung (an den Armen anliegende Oberbekleidung!) und festes, geschlossenes Schuhwerk anziehen. Bitte Alter der Schützen angeben (bzgl. der passenden Ausrüstung). Kinder ab 7 Jahren sind nur in Begleitung eines selbst teilnehmenden Erziehungsberechtigten erlaubt (max. 2 Kinder pro Kurs). Nicht für Rollstuhlfahrer geeignet.

Passau, Reibnerstraße,
Übungsplatz Bogenschützen

Kurs-Nr. 327004

Fr, 19.09.2025, 16:00 - 18:15 Uhr, 1 x

Kurs-Nr. 327005

Fr, 14.11.2025, 13:00 - 15:15 Uhr, 1 x
76,00 €, Eva-Maria Degenhart

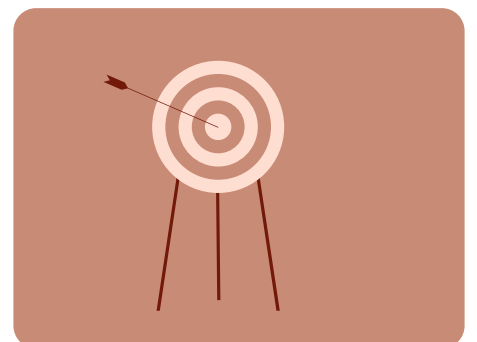
Bogenschießen für Fortgeschrittene: Schussablauf vertiefen

In 3 Einheiten à 135 Minuten wiederholen und üben wir die Elemente des Schussablaufs mit dem Bogen neu ein. Zum Abschluss vertiefen wir die Erkenntnisse auf dem 3D Parcours. Für Schützen geeignet, die schon Praxiserfahrung in 3D Parcours haben und ihren Schussablauf verbessern möchten. Platzgebühr inklusive. Der Kurs findet im Freien statt! Bitte mitbringen: Eigene Ausrüstung mit wetterangepasster Kleidung und festem Schuhwerk, Theraband, Notizbuch (DINA5) und Stift. Voraussetzung: Für Schützen von traditionellen Bögen, Blank- und Langbögen. Jugendliche ab 12 Jahren nur in Begleitung eines selbst teilnehmenden Erziehungsberechtigten erlaubt. Nicht für Rollstuhlfahrer geeignet.

Passau, Reibnerstraße,
Übungsplatz Bogenschützen

Kurs-Nr. 327006

Mo, 15.09.2025, 15:00 - 17:15 Uhr, 4 x
270,00 €, Eva-Maria Degenhart





VORTRÄGE UND SEMINARE

Traditionelle Chinesische Medizin

Neu!

Sie lernen das Grundprinzip von TCM, Yin und Yang, kennen und die Wandlungsphasen der 5 Elemente. Sie erhalten einen Einblick in die Funktionskreise der 5 Elemente und den dazugehörigen Meridianen und die Entstehung von Krankheiten.

Passau, Neuburger Straße 60

Kurs-Nr. 342001

Mi, 12.11.2025, 18:00 - 20:00 Uhr, 1 x

Kurs-Nr. 342002

Mi, 28.01.2026, 18:00 - 20:00 Uhr, 1 x

15,00 €, Anke Biel

Traditionelle Chinesische Medizin – Workshop

Neu!

Wir erarbeiten uns das Grundprinzip von TCM, Yin und Yang, und lernen die 5 Elemente kennen. Die einzelnen Elemente können miteinander oder gegeneinander wirken. Wir werden versuchen, uns den Elementen zuzuordnen und sie für uns selbst zu nutzen.

Passau, Neuburger Straße 60

Kurs-Nr. 342003

Sa, 29.11.2025, 10:00 - 14:00 Uhr, 1 x

Kurs-Nr. 342004

Sa, 21.02.2026, 10:00 - 14:00 Uhr, 1 x

40,00 €, Anke Biel

Schmerzfrei durch die Power-Point-Therapie

Neu!

Werde und bleibe Schmerzfrei mit der Power-Point-Therapie - Vortrag zu wissenschaftlich anerkannter Therapie zur Unterstützung der Selbstheilungskräfte und Steigerung der Gesundheit und des Wohlbefindens. Durch lösen von Beckenblockaden kommt die Energie wieder in Fluss für raschere Schmerzfreiheit.

Passau, Neuburger Straße 60

Kurs-Nr. 342015

Do, 16.10.2025, 18:30 - 20:00 Uhr, 1 x,

9,00 €, Susanne Höfinger, Dipl. Diät und

Ernährungstherapeutin, Dipl. Power-Point-Therapy

Gesunde Zellen

Neu!

Was gesunde Zellen wirklich brauchen und warum: Was leisten unsere Zellen? Was brauchen sie dafür? Was passiert wenn sie dies nicht bekommen? Welche Rolle übernimmt die Zellnahrung dabei?

Passau, Neuburger Straße 60

Kurs-Nr. 342016

Mi, 08.10.2025, 18:30 - 20:00 Uhr, 1 x,

9,00 €, Susanne Höfinger, Dipl. Diät und

Ernährungstherapeutin, Dipl. Power-Point-Therapy

Tinnitus verstehen – Wege zur Stille

Was steckt hinter Tinnitus und welche Wege es gibt, die Beschwerden zu lindern? Wir stützen uns auf aktuelle Erkenntnisse aus der Forschung und langjährige Erfahrung in der Begleitung von Betroffenen. Was sind mögliche Ursachen von Tinnitus? Welche Rolle spielen Körperhaltung, Stress oder Kieferprobleme? Welche Behandlungen können helfen? Sie erhalten fundiertes Wissen, Raum für Ihre Fragen und neue Perspektiven für mehr Ruhe im Kopf.

Passau, Neuburger Straße 60

Kurs-Nr. 342013

Do, 11.09.2025, 18:30 - 19:30 Uhr, 1 x

Online-Seminar

Kurs-Nr. 342014

Do, 04.09.2025, 19:00 - 20:00 Uhr, 1 x

kostenlos, Klaus Gröbl, Tinnitus-Experte

Räuchern mit einheimischen Kräutern rund um die Weihnachtszeit

Die Tradition des Räucherns ist seit jeher bekannt und diente der Reinigung, dem Wohlbefinden und der Begleitung feierlicher Anlässe. Vorgestellt werden heimische Räucherpflanzen und verschiedene Räuchermethoden. Bitte dicke Socken oder Hausschuhe mitbringen.

Passau-Neustift, Alte Poststraße 9 e,

Praxis "Quellwege"

Kurs-Nr. 342009

Di, 18.11.2025, 19:00 - 21:00 Uhr, 1 x

25,00 €, Anne Auberger, Psychologin, Beraterin für Räucherkunde und Ritualarbeit

Nimm deine Gesundheit in die eigenen Hand

Sie erhalten leicht umsetzbare Impulse, wie Sie Ihre Gesundheit bewusst und nachhaltig stärken können - ganz ohne Leistungsdruck. Wir kümmern uns gezielt um die Themen Ernährung, Schlaf, Stress und Nahrungsergänzung.

Passau, Neuburger Straße 60

Kurs-Nr. 342010

Fr, 10.10.2025, 18:00 - 19:00 Uhr, 4 x

64,00 €, Miriam Schnieber, Ernährungscoach, Renata Koch, Personal Coach

Stärken und Potential erkennen

Die Persönlichkeitstypologie erklärt das Verhalten verschiedener Menschen und gibt Hilfestellungen im Umgang mit den verschiedenen Persönlichkeiten. Wir lernen das Vier-Farben-Modell kennen und welche Stärken und Schwächen sich daraus für uns selbst und für andere ergeben. Diese Erkenntnis können wir persönlich und beruflich hilfreich einsetzen.

Passau, Neuburger Str. 106, vhs

Kurs-Nr. 343002

Do, 16.10.2025, 18:30 - 20:00 Uhr, 1 x

15,00 €, Karin Kronawitter

AYURVEDA für Beginner

Neu!

Der Kurs thematisiert Blähungen, Sodbrennen, Hautproblemen, Diabetes Typ 2, Gelenks-schmerzen oder Übergewicht. Durch einen Konstitutionstest lernen die Teilnehmer ihren individuellen Ayurveda-Typ kennen. Darauf aufbauend wird gezeigt, wie gezielte Ernährung und Lebensweise helfen können, Beschwerden zu lindern und neues Wohlbefinden zu erlangen. Bitte Schreibzeug mitbringen.

Passau, Neuburger Straße 60

Kurs-Nr. 342011

Sa, 08.11.2025, 13:00 - 15:00 Uhr

Sa, 15.11.2025, 13:00 - 16:00 Uhr

Kurs-Nr. 342012

So, 11.01.2026, 13:00 - 15:00 Uhr

So, 18.01.2026, 13:00 - 16:00 Uhr

50,00 €, Sabine Brunner, Geprüfte

Ayurveda-Gesundheitsberaterin

Worte wirken - wie tickt mein Gegenüber?

Worte wirken - positiv oder negativ - auf uns. Wie tickt mein Gegenüber? Die Ursache und Wirkung der Kommunikation wird beleuchtet, ebenso wie Konflikt-Arten und negative Denkweisen. Bedürfnisse, Emotionen und Gefühle lenken die soziale Kompetenz und Lösungen können mit einfachen Kommunikations-Methoden auf den Punkt gebracht werden.

Passau, Neuburger Straße 60

Kurs-Nr. 343001

Mi, 15.10.2025, 18:00 - 21:00 Uhr, 1 x

49,00 €, Elfi Pauli, Kommunikationstrainerin

STYLING

Das perfekte Styling: Farb und Typ- und Stilberatung für Damen

Eine Farbtypberatung auf Basis der Jahreszeiten-Typen zeigt Ihnen, welche Farben Ihnen perfekt zu Gesicht stehen. Sollte es der Zeitrahmen zulassen, setzen wir die passenden Farben in einem schnellen Make-up um. Danach folgt der Stilcheck: Silhouettenform, Gesichtsform, Stilformen. Bitte kleines Handtuch, eigene Schminkutensilien und mehrere verschiedene Outfits mitbringen.

Passau, Nikolastraße 18

Kurs-Nr. 352001

Fr, 07.11.2025, 15:00 - 21:50 Uhr, 1 x

105,00 €, zzgl. 15,00 € für Material und

Skript, Yvonne Ranseder, Kosmetikerin

Mehr Informationen erhalten Sie unter:

www.vhs-passau.de





SELBSTBEWUSSTSEIN & PSYCHE

Endlich selbstbewusst auftreten - dank Theater Techniken

Harmoniebedürfnis, Konfliktvermeidung, Zurückstecken bei eigenen Bedürfnissen - erkennen Sie sich wieder? In kleiner Gruppe und geschütztem Rahmen erproben wir mit Theater Techniken, wie Körpersprache, Stimme und innere Haltung zu mehr Präsenz, Klarheit und einem selbstbewussten Nein führen können. Bequeme Kleidung, warme Socken und Verpflegung für den Tag mitbringen.

Passau, Neuburger Str. 106, vhs
Kurs-Nr. 343003

Sa, 25.10.2025, 10:00 - 16:30 Uhr, 1 x,
100,00 €, Eva Marianne Schulz, staatl. gepr.
Schauspielerinnen und Sprecherinnen

Kunsttherapie im Alltag **Neu!**

Sie erhalten einen Einblick in die kunsttherapeutische Theorie und Praxis und lernen verschiedene Methoden sowie Techniken kennen und erarbeiten die Bedeutung von Farbe, Form und Linien. Das Angebot soll Sie in die Lage versetzen, innere Vorstellungen in eine künstlerische Arbeit umzusetzen. Dabei ist keine künstlerische Vorbildung notwendig.

Passau, Neuburger Straße 60
Kurs-Nr. 343012

Mi, 14.01.2026, 18:00 - 19:00 Uhr, 6 x
56,00 €, zzgl. ca. 12,00 € Materialkosten,
Alexandra Vogl, Heilpraktikerin

Stärken und Potential bei sich und anderen erkennen **Neu!**

Die Persönlichkeitstypologie erklärt das Verhalten verschiedener Menschen und gibt Hilfestellungen im Umgang mit den verschiedenen Persönlichkeiten. Wir lernen das Vier-Farben-Modell kennen und welche Stärken und Schwächen sich daraus für uns selbst und für andere ergeben. Diese Erkenntnisse können wir persönlich und beruflich hilfreich einsetzen.

Passau, Neuburger Str. 106, vhs
Kurs-Nr. 343013

Sa, 25.10.2025, 09:30 - 16:30 Uhr, 1 x
65,00 €, Karin Kronawitter

Erkenne Dich selbst! Selbst-erfahrung mit kreativen Mitteln

Mit Methoden aus Kunsttherapie und Erwachsenenbildung erkunden Sie kreativ Ihre Stärken und Empfindsamkeiten. Ausdruck, Selbstwahrnehmung und Kommunikation werden gefördert.

Passau, Neuburger Straße 60
Kurs-Nr. 343014

Di, 13.01.2026, 18:00 - 19:30 Uhr, 5 x
65,00 €, Ursula Dichtl, Dipl. Sozialpädagogin,
Heilpraktikerin für Psychotherapie



Zeit für mich - Entspannen mit der Kraft des Atmens **Neu!**

Richtiges Atmen steuert unsere Befindlichkeit und hilft dabei, gesund zu bleiben. Wir üben uns in der Beobachtung dieses unwillkürlichen Tuns und darin, unsere Atmung zu verbessern, damit mehr Wohlbefinden und Entspannung in unserem Leben Einzug halten kann. Kombiniert wird das alles mit einfachen Körperübungen und auch Fantasiereisen. Bitte dicke Socken oder Hausschuhe und bequeme Kleidung mitbringen.

Passau, Alte Poststraße 9 e
Kurs-Nr. 343015

Mi, 14.01.2026, 19:00 - 21:00 Uhr, 1 x, 25,00 €
Anne Auberger, Psychologin, Supervisorin BDP

Verborgene Prägungen: Die unsichtbare Macht unserer Kindheit

Kennst du das Gefühl, wenn dich eine Situation mit deinem Partner oder deinen Kindern so stark berührt, dass du plötzlich weinen musst? Solche Reaktionen sind oft Anzeichen dafür, dass alte Verletzungen aus der Kindheit wachgerufen wurden. Diese unbewussten Muster können unser Leben und unsere Beziehungen erheblich belasten.

Passau, Neuburger Straße 60
Kurs-Nr. 343016

Mi, 12.11.2025, 19:00 - 20:30 Uhr, 1 x
12,00 €, Susann Neiß, Beziehungscoach

Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg

Was ist und was kann Gewaltfreie Kommunikation und wie kann sie hilfreich sein? Wenn wir wissen, wie es uns selbst geht und was wir wirklich brauchen und verstehen, wie es auch dem anderen geht, können wir klarer und friedlicher mit uns selbst und anderen sprechen umgehen.

Passau, Neuburger Straße 60
Kurs-Nr. 343017

Sa, 22.11.2025, 09:30 - 16:00 Uhr, 1 x, 70,00 €
Romana Rupp, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Familien-Coach, syst. Therapeutin

Wohltuend – sich selbst und anderen gegenüber - NEIN sagen!

"Nein sagen" mit Hilfe der Gewaltfreien Kommunikation nach Marshall Rosenberg. Wir gucken, wozu wir „ja“ sagen, wenn wir uns eine „nein“ wünschen, welche Gefühle und Bedürfnisse sich dabei zeigen und wie wir ein „nein“ so formulieren können, damit es sich „gut“ für uns anfühlt und auch „leichter“ angenommen werden kann.

Passau, Neuburger Straße 60
Kurs-Nr. 343018

Sa, 24.01.2026, 09:30 - 16:00 Uhr, 1 x, 70,00 €
Romana Rupp, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Familien-Coach, syst. Therapeutin

Selbst-Wert – Selbst-Wirksamkeit – Selbst-Fürsorge: Gestärkt durch den Alltag gehen

Selbstwert beeinflusst, wie wir uns sehen, Beziehungen gestalten und Herausforderungen meistern. Lernen Sie, wie Selbstwert entsteht, wie Glaubenssätze wirken und wie Sie mit passenden Strategien Ihr Selbstbild stärken und Ihr Leben selbstbewusst und positiv gestalten können.

Passau, Neuburger Straße 60
Kurs-Nr. 343019

Di, 14.10.2025, 18:00 - 20:00 Uhr, 2 x, 32,00 €
Kurs-Nr. 343020
Sa, 17.01.2026, 10:00 - 15:00 Uhr, 1 x, 40,00 €
Marie-Luise Kümmerl, Dr. (Univ. Padua),
Psychologische Psychotherapeutin (VT)

Mein Lebensweg - eigene Stärken entdecken und Zukunft gestalten

Unser Leben ist von Veränderungen, Herausforderungen und Rollen geprägt - ob in Schule, Familie, Beruf oder Ruhestand. Der Kurs bietet Raum, den roten Faden im eigenen Leben zu entdecken, persönliche Stärken sichtbar zu machen und neue Perspektiven zu entwickeln. Mit Methoden der Biografiearbeit lernen Sie, das eigene Leben besser zu verstehen, einzuordnen und bewusst zu gestalten.

Passau, Neuburger Straße 60
Kurs-Nr. 343021

Mi, 26.11.2025, 18:30 - 20:00 Uhr, 2 x
Kurs-Nr. 343022
Mi, 04.02.2026, 18:30 - 20:00 Uhr, 2 x
28,00 €, Marie-Luise Kümmerl, Dr. (Univ. Padua),
Psychologische Psychotherapeutin (VT)

Mehr Informationen erhalten Sie unter:
www.vhs-passau.de





DIGITALE GESUNDHEITSIMPULSE

Gut informiert älter werden im Landkreis Passau – Eine Initiative der Projektkoordination Gesunde Gemeinden Landkreis Passau und der Fachstelle Senioren Landkreis Passau. Einmal monatlich bieten wir älteren Menschen, aber auch allen Interessierten, Impulsvorträge zu den Themen Gesundheit, Prävention, Stärkung der Gesundheitskompetenz oder digitales Gesundheitswesen an.

Kursort: Online-Seminar
Gebühr: Kostenfrei

*In Kooperation mit Landkreis Passau
Fachstelle Senioren, Gesundheitsregion plus und AOK.*



Abwechslung in der Brotzeitbox: KITA, KIGA & Schule

Bunte, leckere und gesunde Brotzeiten - aber wie? Der Vortrag liefert kreative Anregungen für die tägliche Lunchbox von Kindergarten- und Schulkindern. Sie erfahren, wie Sie mit einfachen Mitteln ausgewogene Snacks zusammenstellen, Zuckerfallen umgehen und Kindern gesunde Ernährung spielerisch näherbringen. Perfekt für Eltern, Großeltern und Betreuungspersonen.

Kurs-Nr. 342005
Di, 23.09.2025, 18:00 - 19:00 Uhr, 1 x, Dörthe Arnold-Dahmen, Diplom Ökotrophologin

Atem und innere Ruhe: Wie Dir Dein Atem hilft zu entspannen

Der Atem ist unser wichtigster Begleiter - und ein direkter Schlüssel zur Entspannung. Sie erfahren, wie bewusstes Atmen Stress reduzieren, das Nervensystem beruhigen und das allgemeine Wohlbefinden stärken kann. Jasmin Gassler stellt einfache Atemübungen vor, die sich leicht in den Alltag integrieren lassen.

Kurs-Nr. 342006
Di, 21.10.2025, 18:30 - 19:30 Uhr, 1 x
Jasmin Gassler, Yogalehrerin

Sicher auf den Beinen: Sturzprävention im Alltag

Stürze gehören zu den häufigsten Unfallursachen im Alter. Der Vortrag zeigt, wie Sie durch gezielte Übungen, kleine Wohnraum-Anpassungen und bewusstes Verhalten Ihre Sturzgefahr reduzieren können. Auch Themen wie Gangunsicherheit, Hilfsmittel und Selbstvertrauen werden thematisiert.

Kurs-Nr. 342007
Di, 04.11.2025, 10:00 - 11:00 Uhr, 1 x
Kristina Hatzinger, Sturzpräventionstrainerin

Alkoholkonsum – in jedem Alter riskant?!

Alkohol ist gesellschaftlich akzeptiert - doch seine Wirkung verändert sich mit dem Alter. Sie erfahren, wie sich Alkoholkonsum auf den Körper im mittleren und höheren Lebensalter auswirkt, wo Risiken beginnen und wie ein bewusster Umgang möglich ist. Mit Raum für Reflexion und Austausch bietet der Vortrag auch Anregungen für alternative Genussmomente.

Kurs-Nr. 342008
Di, 02.12.2025, 14:00 - 15:00 Uhr, 1 x
Martina Matheisl-Schmid, Leiterin Psycho-soziale Beratung Caritas

ONLINESEMINARE

Mental stark dank Resilienz – auch in schwierigen Situationen: Die 7 Säulen psychischer Widerstandskraft

Kurs-Nr. 343007
Di, 23.09.2025, 19:00 - 20:30 Uhr, 1 x
9,00 €, Steve Windisch

Gesundheit beginnt im Kopf: wie Gedanken den Körper beeinflussen

Kurs-Nr. 343004
Do, 30.10.2025, 19:00 - 20:30 Uhr, 1 x
9,00 €, Steve Windisch

Innere Balance trotz vollem Alltag: Die 3 Säulen der Selbstfürsorge -

Kurs-Nr. 343005
Mo, 29.09.2025, 19:00 - 20:30 Uhr, 1 x
9,00 €, Steve Windisch

Erfolg beginnt im Kopf - Mental stark, selbstmotiviert und leistungsfähig

Kurs-Nr. 343006
Mo, 03.11.2025, 19:00 - 20:30 Uhr, 1 x
9,00 €, Steve Windisch

Irgendwie anders“ - Hochsensibilität erkennen und verstehen

Kurs-Nr. 343008
Di, 23.09.2025, 19:00 - 20:30 Uhr, 1 x
12,00 €, Katrin Lehmann, Psychologische Beratung & Gesundheits-/Mentalcoaching

Burnout: Wer für etwas brennt, kann auch ausbrennen

Kurs-Nr. 343009
Mi, 08.10.2025, 19:00 - 20:30 Uhr, 1 x
12,00 €, Katrin Lehmann, Psychologische Beratung & Gesundheits-/Mentalcoaching

"Boxenstopp" - Ein Auftankprogramm für zwischendurch

Kurs-Nr. 343010
Mo, 03.11.2025, 19:00 - 20:30 Uhr, 1 x
12,00 €, Katrin Lehmann, Psychologische Beratung & Gesundheits-/Mentalcoaching

Stress lass nach – Entspannt in den Feierabend

Kurs-Nr. 343011
Do, 30.10.2025, 17:00 - 18:00 Uhr, 8 x
64,00 €, Katrin Lehmann, Psychologische Beratung & Gesundheits-/Mentalcoaching



LERNEN MIT KI
SCANNEN UND AUSPROBIEREN



**Erste Hilfe Ausbildung**

Kooperation mit Malteser Hilfsdienst e.V.
Infos und Anmeldung:  **Malteser**
www.malteser.de ...weil Nähe zählt.

Passau, Neuburger Str. 106, vhs
Kurs-Nr. 351001
Sa, 06.09.2025, 08:15 - 16:15 Uhr, 1 x
Kurs-Nr. 351002
Do, 11.09.2025, 08:15 - 16:15 Uhr, 1 x
Kurs-Nr. 351003
Sa, 20.09.2025, 08:15 - 16:15 Uhr, 1 x
Kurs-Nr. 351004
Sa, 04.10.2025, 08:15 - 16:15 Uhr, 1 x
Kurs-Nr. 351005
Sa, 18.10.2025, 08:15 - 16:15 Uhr, 1 x
Kurs-Nr. 351006
Di, 04.11.2025, 08:15 - 16:15 Uhr, 1 x
Kurs-Nr. 351007
Sa, 08.11.2025, 08:15 - 16:15 Uhr, 1 x
Kurs-Nr. 351008
Sa, 22.11.2025, 08:15 - 16:15 Uhr, 1 x
Kurs-Nr. 351009
Sa, 06.12.2025, 08:15 - 16:15 Uhr, 1 x
Kurs-Nr. 351010
Sa, 20.12.2025, 08:15 - 16:15 Uhr, 1 x
60,00 €

GEWUSST WIE
MIT »KI«

Hey KI,
nenne mir **3 GRÜNDE** wieso
ein **ERSTE-HILFE-KURS**
wichtig ist!

1. LEBEN RETTEN:

In Notfällen können Sie richtig handeln und schwerwiegende Folgeschäden minimieren.

2. SELBSTSICHERHEIT:

Wer Erste-Hilfe-Kenntnisse hat, fühlt sich in Notfällen sicherer und kann ruhiger handeln.

3. VERANTWORTUNG:

In einer Notsituation zu helfen, zeigt Mitgefühl und Verantwortungsbewusstsein.

Hey KI,
nenne mir **4 EINFACHE TIPPS**,
für eine **GESUNDE ERNÄHRUNG**
im Alltag!

UNSER
»KI«
Tipp

FÜR EINE GESUNDE ERNÄHRUNG ...

... fang einfach mit kleinen Änderungen an:

- Bewusst essen und auf Sättigung achten
- Mahlzeiten planen und vorbereiten
- Mehr Obst und Gemüse integrieren
- 2 -3 Liter Wasser täglich trinken

Ein gesünderer Alltag beginnt oft mit kleinen, aber konsequenten Veränderungen!

ERNÄHRUNG**Emotionales Essen adé - Advent und Feiertage ohne Essensstress!**

Sie lernen, emotionales Essen zu erkennen und zu überwinden. Statt Diäten setzen wir auf Selbstfürsorge, Motivation und einen neuen Lebensstil - einfach, alltagstauglich und dauerhaft wirksam.

Online-Seminar
Kurs-Nr. 331001
Sa, 22.11.2025, 10:00 - 12:00 Uhr, 1 x
15,00 €, Marion Bornscheuer,
Abnehm-Coach für emotionales Essen

Neu!

„Lifestyle schlank“ - frei von emotionalem Essen ins neue Jahr!

Hier geht es um Selbstfürsorge statt Diäten. Gemeinsam erkennen wir emotionale Essmuster, stärken Selbstvertrauen und entwickeln einen nachhaltigen, alltagstauglichen Lebensstil für mehr Wohlbefinden und Balance.

Online-Seminar
Kurs-Nr. 331002
Sa, 17.01.2026, 10:00 - 12:00 Uhr, 1 x
15,00 €, Marion Bornscheuer,
Abnehm-Coach für emotionales Essen

Neu!

Ernährung - Top in Form - gut essen, trinken & gesund abnehmen

Gesund abnehmen mit Genuss und Alltags-

tauglichkeit! Im Fokus steht eine ausgewogene Ernährung, die leicht umzusetzen ist. Sie erhalten praktische Tipps zu Essen, Trinken und Zeitmanagement sowie Anregungen für Ihren Essalltag - mit Austausch und Motivation.

Online-Kurs
Kurs-Nr. 331003
Do, 09.10.2025, 19:10 - 19:55 Uhr, 8 x
Kurs-Nr. 331004
Do, 22.01.2026, 19:10 - 19:55 Uhr, 8 x
75,00 €, Richard Ondr, M.A. Prävention und Gesundheitsmanagement

Essen mit Spaß statt Stress: gesunde Ernährung für Kinder

Hier dreht sich alles darum, wie Sie Ihre Kinder liebevoll an gesunde Ernährung heranzuführen - ganz ohne Druck, sondern mit Spaß, Mitmachen und Kreativität. Lasst uns gemeinsam alltagstaugliche Wege finden, wie gesunde Ernährung für Kinder wieder Spaß machen darf. Keine Verbote, kein Stress - sondern einfache Ideen, die sich im Familienleben integrieren lassen.

Passau, Neuburger Str. 106, vhs
Kurs-Nr. 331005
Mi, 08.10.2025, 10:00 - 11:30 Uhr, 1 x, 15,00 €,
Passau, Neuburger Straße 60
Kurs-Nr. 331006
Mi, 29.10.2025, 18:00 - 19:30 Uhr, 1 x, 15,00 €, Miriam Schnieber, Ernährungscoach



TASTINGS & WORKSHOPS IN DER JOURNEY BAR

WICHTIGE INFOS:

Bei den Tastings wird Alkohol serviert. Bitte reisen Sie nicht selbst mit dem PKW an. Teilnahme erst ab 18 Jahren.

Kursort: Passau, Schustergasse 1, Journey Cocktailbar

Dozent: Hubert Scheungraber

Whisk(e)y Tasting - Scotch

Lernen Sie die wunderbare Vielfalt dieser außergewöhnlichen Spirituose kennen. Wie wird Whisk(e)y hergestellt, was sorgt für seine besondere Aromatik und was ist der angel's share? Verkosten Sie acht ausgewählte Schottische Whiskys und erfahren Sie Grundlagen und Hintergründe zu dieser tollen Spirituose.

Kurs-Nr. 374001

Sa, 06.09.2025, 15:30 - 17:30 Uhr, 1 x

Kurs-Nr. 374012

So, 28.12.2025, 15:30 - 17:30 Uhr, 1 x

59,00 €

Whisk(e)y Tasting - International

Lernen Sie die wunderbare Vielfalt dieser außergewöhnlichen Spirituose kennen. Wie wird Whisk(e)y hergestellt, was sorgt für seine besondere Aromatik und was ist der angel's share? In einer flüssigen Reise um die Welt werden diese und weitere Fragen beantwortet. Sie verkosten acht internationale Whisk(e)y's und erfahren viel Wissenswertes zur Herstellung dieser Spirituose. Ein Tasting für „Einsteiger“.

Kurs-Nr. 374004

Sa, 04.10.2025, 16:00 - 18:00 Uhr, 1 x, 59,00 €

Cocktail Workshop

Sie erhalten umfangreiche Informationen über die gängigen Zutaten, die Arbeitsgeräte an der Bar sowie die geschichtlichen Hintergründe zu Bars und Cocktails. Unter Anleitung bereiten Sie selbst leckere Drinks zu & erhalten viele Tipps, die Ihnen dabei helfen, bei der nächsten Party der „Held hinter der Bar“ zu sein.

Kurs-Nr. 374002

So, 07.09.2025, 14:00 - 18:00 Uhr, 1 x

Kurs-Nr. 374008

Sa, 15.11.2025, 14:00 - 18:00 Uhr, 1 x

89,00 €

Gin Tasting

Gin ist seit jeher eine wichtige Zutat an der Bar. Bei diesem Tasting lernen Sie die komplexe Sortenvielfalt dieser Spirituose kennen. Zusätzlich verkosten Sie unterschiedliche Tonic Water und weitere aufregende Filler oder Aromageber für Ihren zukünftigen „perfekten“ Gin Tonic.

Kurs-Nr. 374003

Sa, 27.09.2025, 15:30 - 17:30 Uhr, 1 x, 59,00 €

Kurs-Nr. 374006

So, 02.11.2025, 15:30 - 17:30 Uhr, 1 x, 59,00 €

Cocktail Aktivmixing

Im Kurs erlernen Sie die Zubereitung verschiedenster international bekannter Mixgetränke. Sie erhalten Informationen über wichtige Arbeitsgeräte an der Bar, die richtige Verwendung von Eis, verschiedene Arbeitstechniken und vieles mehr. Anschließend kann jeder Kursteilnehmer das Wissen anwenden und selbst leckere Cocktails zubereiten.

Kurs-Nr. 374005

Sa, 11.10.2025, 15:30 - 17:30 Uhr, 1 x, 59,00 €

Kurs-Nr. 374007

Sa, 08.11.2025, 15:30 - 17:30 Uhr, 1 x, 59,00 €

Kurs-Nr. 374009

So, 16.11.2025, 15:30 - 17:30 Uhr, 1 x, 59,00 €

Kurs-Nr. 374010

So, 21.12.2025, 15:30 - 17:30 Uhr, 1 x, 59,00 €

Rum Workshop

Rum hat viel Facetten und kann dadurch sowohl für den Pur-Genuss, als auch zum Mixen sehr gut eingesetzt werden. Sie verkosten sieben Rumsorten pur, erhalten viele Informationen über die Herstellung und Lagerung von Rum und erfahren, wie Sie Rum als Basis toller Mixgetränke einsetzen können.

Kurs-Nr. 374011

Sa, 27.12.2025, 14:30 - 18:00 Uhr, 1 x, 89,90 €

KOCHKURSE

Bei allen Kochkursen erhebt der Dozent, wenn nicht anders angegeben, zusätzlich eine Kochumlage für die Lebensmittel, die er für den Kurs eingekauft hat. Diese Kochumlage ist am Kurstag bar zu bezahlen und hängt vom tagesaktuellen Preis der Waren ab. Bitte bringen Sie immer eine Schürze, Schreibzeug und Behälter für die Kostproben mit.

Kursort: Passau, Neustifter Str. 52, Schule Neustift, Schulküche

Schnelle Küche zum Abnehmen

Sie suchen Anregungen für schnelle, leichte Rezepte? Sie erhalten Tipps und Tricks für die schnelle Küche zum Abnehmen: leckere und ausgewogene Gerichte, die nicht nur zeitlich kaum ins Gewicht fallen. Damit klappt das Abnehmen auch im stressigen Alltag!

Kurs-Nr. 371014

Mi, 03.12.2025, 19:00 - 22:00 Uhr, 1 x
40,00 €, zzgl. Kosten für die Zutaten, Dr. habil. oec. troph. Gülin Tunalı, Vitalstofftherapeutin

Orientalische Küche: intensiv und aromatisch

Lamm und Kichererbsen, als Beilagen Cous-cous, Bulgur oder Fladenbrot. - zum Dessert: Süßes mit Datteln, Mandeln und Honig. Kulinarische Köstlichkeiten mit Safran, Cayennepfeffer, Zimt, Koriander, Kurkuma, Petersilie, Minze.

Kurs-Nr. 371013

Mi, 12.11.2025, 19:00 - 22:00 Uhr, 1 x
40,00 €, zzgl. Kosten für die Zutaten, Dr. habil. oec. troph. Gülin Tunalı, Vitalstofftherapeutin

Richtig gesund kochen! - für Anfänger

Sie lernen, wie man einen Speiseplan zusammenstellt, richtig einkauft, worauf man achten sollte, wie man eine gute Soße bekommt und was man bei der Zubereitung von Gemüse wissen muss damit Vitamine erhalten bleiben.

Kurs-Nr. 371015

Mi, 17.12.2025, 19:00 - 22:00 Uhr, 1 x
40,00 €, zzgl. Kosten für die Zutaten, Dr. habil. oec. troph. Gülin Tunalı, Vitalstofftherapeutin

Kochen & Backen mit Esskastanien

Maronen, auch Edel- oder Esskastanien genannt, sind über den gesamten Mittelmeerraum bis in unsere Breiten bekannt. Wir zaubern mit ihnen ein wunderbares Menü: Esskastanien-suppe mit Birne und weißem Portwein, Hirsch- oder Rehrücken unter Esskastanienkruste dazu Blaukraut und Schupfnudeln und als Dessert gibt es eine herrliche Esskastanientorte.

Kurs-Nr. 371003

Sa, 29.11.2025, 10:00 - 15:00 Uhr, 1 x, 65,00 €, zzgl. ca. 20 € für die Zutaten, Bernd Dornbusch

**KOCHKURSE**

Bei allen Kochkursen erhebt der Dozent, wenn nicht anders angegeben, zusätzlich eine Kochumlage für die Lebensmittel, die er für den Kurs eingekauft hat. Diese Kochumlage ist am Kurstag bar zu bezahlen und hängt vom tagesaktuellen Preis der Waren ab. Bitte bringen Sie immer eine Schürze, Schreibzeug und Behälter für die Kostproben mit.

Kursort: Passau, Neustifter Str. 52, Schule Neustift, Schulküche

Weihnachtsmenü im Handumdrehen

Schnell und fein soll das Weihnachtsmenü in diesem Jahr sein. Also: Kleine Käse mit grüner Sauce, Porreecrèmesuppe mit Bacon und Datteln, Zanderfilet auf Kürbispüree mit Salbeibutter, Entenbrust mit Feigen auf Waldpilzrisotto und Bratapfel mit Marzipansauce. Alles in wenigen Stunden zubereitet. Lassen Sie sich von den leckeren Rezepten überraschen!

Kurs-Nr. 371004

Sa, 30.11.2025, 10:00 - 15:00 Uhr, 1 x, 65,00 €, zzgl. ca. 20 € für die Zutaten, Bernd Dornbusch

Fanie's Party-Kochkurs für Feiern & Buffet

Party, Familienfeier oder Geburtstagsfeier im Büro? Was kann man für eine größere Gruppe kochen? Schon mal Cheesburger-Auflauf, Lasagne-Suppe oder Flammkuchen-Brezen zubereitet? Wir kochen uns durch eine Auswahl an würzigen Partysuppen, leckeres aus dem Ofen, überraschende Partysalate, Partybrote, süße Party-Desserts und leckeres Fingerfood.

Kurs-Nr. 371005

Sa, 20.09.2025, 15:00 - 18:00 Uhr, 1 x, 75,00 €, inkl. Kosten für Zutaten, Stefanie Schmid-Kölbl

Fanie's Vegetarisches 5-Gänge Herbstmenü

Wir kochen ein vegetarisches Menü, das kein Fleisch vermissen lässt: samtige Maronen-Haselnuss-Suppe mit Zimt-Croutons, Rote-Beete-Carpaccio mit Ziegenkäse, Brezenknödel mit Pilzrahmsoße, cremige Kürbis-Pasta mit Burrata - und zum Abschluss dreierlei Birnendesserts, von Crumble bis Honig-Zimt-Birne im Schlafrock - und vieles mehr.

Kurs-Nr. 371006

Sa, 04.10.2025, 15:00 - 18:00 Uhr, 1 x, 75,00 €, inkl. Kosten für Zutaten, Stefanie Schmid-Kölbl

Fanie's „Pasta Sensazione“ – Nudeln selbst gemacht

Wir stellen gemeinsam hausgemachten Pastateig und Pastasorten her. Wir werden verschiedene Füllungen, Soßen und Pestos zubereiten. Leckere gefüllte Nudeln, dazu den passenden Wein. Fans von hausgemachten Nudeln sind in diesem Kurs genau richtig! Veggies willkommen – bitte bei der Buchung angeben!

Kurs-Nr. 371007

Sa, 08.11.2025, 15:00 - 18:00 Uhr, 1 x, 75,00 €, inkl. Kosten für Zutaten, Stefanie Schmid-Kölbl

Fanie's bayerischer Kochkurs „O' Zapft is“ – Altbayerische Küche

Wir kochen uns durch Omas Klassiker: Dunkelbier-Kümmel-Braten mit Knödel & Kraut, Sterz mit Apfelmus, Baunzal mit Vanillesoße, Schnittlsupp'n, Hoiba-Schebal (Heidelbeer-Dessert) und Jaganockal mit Gurkensalat. Alles regional, zünftig - Veggies willkommen! Ein Bier für alle gibt's obendrauf - Prost!

Kurs-Nr. 371008

Sa, 24.01.2026, 15:00 - 18:00 Uhr, 1 x 75,00 €, inkl. Kosten für die Zutaten, Stefanie Schmid-Kölbl

Fanie's Indische Küche

Curry ist nicht gleich Curry! Schon mal ein eigenes Naan Brot gebacken? Dazu ein leckeres Butter Chicken, ein würziges Kichererbsen Kokos Curry oder Hackbällchen auf indische Art mit duftenden Basmatireis und viele weitere leckere Gerichte, werden wir zubereiten. Veggies willkommen – bitte bei der Buchung angeben!

Kurs-Nr. 371009

Sa, 07.02.2026, 15:00 - 18:00 Uhr, 1 x 75,00 €, inkl. Kosten für die Zutaten, Stefanie Schmid-Kölbl

Asiatisch kochen

Sehen Sie, wie einfach es sein kann, die asiatische Küche zu Hause selbst zuzubereiten. Nach einer Einführung, mit den wichtigsten Unterschieden zur heimischen Küche, tasten wir uns an die ersten Gerichte heran. Von mild bis extra scharf ist alles dabei. Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, scharfes Messer, Getränk und Behälter für die Kostproben.

Kurs-Nr. 371011

Sa, 11.10.2025, 15:00 - 19:00 Uhr, 1 x, 75,00 €, inkl. Kosten für die Zutaten, Undine Zemke

Thailändische Küche

Sie lieben die exotische Küche und wollten schon immer einmal zu Hause kochen, was Sie sonst nur im Restaurant essen? Nach einer Einführung, mit den wichtigsten Unterschieden zur heimischen Küche, tasten wir uns an die ersten Gerichte heran. Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, scharfes Messer, Getränk und Behälter für die Kostproben.

Kurs-Nr. 371012

Sa, 22.11.2025, 15:00 - 19:00 Uhr, 1 x, 75,00 €, inkl. Kosten für die Zutaten, Undine Zemke

Kochen nach den 5 Elementen - TCM - Kochkurs – "Herbst"

Welche Jahreszeit gehört zu welchem Element & welche Lebensmittel werden dazu geordnet? Wir kochen zusammen nach der Jahreszeit – Element Metall: Grießsuppe mit Lauch, Fischfilet in Kokosmilch, Aprikosen-Seitan-Gulasch, (vegetarisch), Reis, Apfelschnee.

Kurs-Nr. 371016

Mi, 22.10.2025, 18:00 - 21:00 Uhr, 1 x, 48,00 €, inkl. Kosten für die Zutaten, Anke Biel





Kochen nach den 5 Elementen - TCM - Kochkurs – "Winter"

Welche Jahreszeit gehört zu welchem Element & welche Lebensmittel werden dazu geordnet? Wir kochen zusammen nach der Jahreszeit – Element Wasser: Rote-Linsen-Suppe, Rinderfilet in Kokossauce, Lauchgratin (vegetarisch), Quinoa, Birnen-Mandel-Creme.

Kurs-Nr. 371017

Mi, 14.01.2026, 18:00 - 21:00 Uhr, 1 x, 48,00 €, inkl. Kosten für die Zutaten, Anke Biel

Temari & Oshizushi - Sushi für Partys

Temari sind kleine runde Sushi Bällchen, die sich ideal für Partys als japanisches Finger Food eignen. Oshizushi wird hergestellt, indem Sushi-Reis mit Fisch und anderen Zutaten gepresst und anschließend in kleinere Stücke geschnitten wird, um bei jedem Bissen ein köstliches Erlebnis zu bieten.

Kurs-Nr. 371018

Mi, 10.12.2025, 18:00 - 21:00 Uhr, 1 x

Kurs-Nr. 371019

Sa, 13.12.2025, 11:00 - 14:00 Uhr, 1 x 42,00 €, zzgl. ca. 20,00 € für die Zutaten, Yoriko Czerny-Kawai

Mit Rezepten der Hildegard von Bingen gut durch die kalte Jahreszeit

Entdecken Sie die heilsame Kraft der Küche Hildegards von Bingen! Im Kurs lernen Sie bewährte Rezepte und naturheilkundliche Empfehlungen kennen, die Körper und Seele in der kalten Jahreszeit stärken. Zwei Flaschen, ca. 250 ml und drei kleinere Gläser mitbringen.

Kurs-Nr. 371020

Mi, 15.10.2025, 18:00 - 20:00 Uhr, 1 x 35,00 €, zzgl. 15 € Materialkosten, Renate Weinzierl, Kräuterpädagogin

Pizza, Brot und Ciabatta - wie in Italien

Lernen Sie vom Profi, wie man original italienische Pizza und Brot herstellt. Im Kurspreis enthalten sind alle Zutaten, eine Flasche gutes Olivenöl, ein Pizzablech, ein USB-Stick mit dem Erklär-Video und ein Zertifikat.

Kurs-Nr. 371001

Sa, 18.10.2025, 09:30 - 17:30 Uhr, 1 x

Kurs-Nr. 371002

Sa, 15.11.2025, 09:30 - 17:30 Uhr, 1 x

Kurs-Nr. 371022

Sa, 28.02.2026, 09:30 - 17:30 Uhr, 1 x 110,00 €

GEWUSST WIE
MIT »KI«

PROMPTS FÜR KOCHTIPPS & CO.!

REZEPTINSPIRATION UND -FINDUNG

Prompt: "Schlage mir drei schnelle vegetarische Abendessen unter 20 Minuten vor." → Wenn die Ideen mal nicht fließen wollen.

ERNÄHRUNGSPLANUNG UND -ANPASSUNG

Prompt: „Ich möchte mich zuckerärmer ernähren. Welche gesunden Snack-Alternativen gibt es?“ → Gesundere Ernährung leicht gemacht!

EINKAUFSLISTEN UND VORRATSHALTUNG

Prompt: „Erstelle mir eine Einkaufsliste für das Rezept Pasta mit Lachs und Spinat.“ → Wenn es mal schnell gehen soll.

KOCHTECHNIKEN UND TIPPS

Prompt: Wie gelingt eine perfekte Mehlschwitze? Kannst du es mir Schritt für Schritt erklären?“ → zur Auffrischung des gelernten Wissens vom Kurs.



Kinderkochkurs

Hier dürfen die Kleinen den Kochlöffel schwingen und einfache Grundkenntnisse der Küche erlernen. Wir kreieren gemeinsam einfache, gesunde Gerichte und den Kindern wird ein Bezug zu Herkunft und Verarbeitung von Lebensmitteln vermittelt.

Kurs-Nr. 371023

Mi, 05.11.2025, 15:00 - 17:00 Uhr, 1 x, 35,00 €, zzgl. Kosten für die Zutaten, Lena Fischl

Fermentieren

Obst und Gemüse haltbar machen ganz ohne erhitzen oder einfrieren. In diesem Kurs werden interessante Infos über den Prozess der Fermentation, die Arbeitsschritte und gesundheitlichen Vorteile der fermentierten Lebensmittel gelehrt und das Wissen auch gleich gemeinsam angewendet. Jeder geht mit vollen Händen und viel neuem Wissen nach Hause.

Kurs-Nr. 371024

Mi, 08.10.2025, 18:00 - 21:00 Uhr, 1 x, 45,00 €, zzgl. Kosten für Lebensmittel und Weck-Gläser, Lena Fischl

Süße Erlebnisse, die verbinden! - Bonbon-Workshop

Was gibt es Schöneres, als gemeinsam zu lachen und Erinnerungen zu schaffen? Im fröhlich-bunten Bonbon-Workshop können Sie sich ins süße Abenteuer stürzen - ziehen, rühren, kneten, rollen und dabei Ihre eigenen, einzigartigen Bonbons und Lollis gestalten. Kreativ, farbenfroh und mit jeder Menge Spaß. Lassen Sie Ihrer Kreativität freien Lauf und nehmen Sie Ihre süßen Kunstwerke im Anschluss mit

nach Hause.

Passau, Theresienstr. 32, pink rabbit Bonbon-Manufaktur

Kurs-Nr. 371021

Do, 25.09.2025, 18:30 - 20:30 Uhr, 1 x

Kurs-Nr. 371025

Do, 27.11.2025, 18:30 - 20:30 Uhr, 1 x

Kurs-Nr. 371026

Do, 15.01.2026, 18:30 - 20:30 Uhr, 1 x 40,00 €, Karin Brandl, pinkrabbit Bonbon Manufaktur

Paste, Salz, Essig, Öl - Methoden der (Wild-) Kräuterverarbeitung

Im Kurs werden unterschiedliche Verarbeitungsmöglichkeiten vorgestellt und ausprobiert. Es wird gezeigt, wie Sie damit (Wild-) Kräuter haltbar machen und den Duft und die Würze konservieren können. Bitte eine Schürze, rutschfeste Schuhe und Plastikbehälter / Schraubgläser für Kostproben mitbringen.

Kurs-Nr. 373003

Sa, 27.09.2025, 15:00 - 17:30 Uhr, 1 x 35,00 €, zzgl. Kosten für Zutaten, Marion Mindl, Kräuterpädagogin

Kräuterwanderung

Was wächst denn da am Wegesrand? Auf einem Rundgang haben wir die Gelegenheit verschiedene Kräuter in ihrer natürlichen Umgebung zu entdecken und Wissenswertes über das Sammeln und die Verwendung in der Küche zu erfahren.

Passau, Oberhaus, Parkplatz

Kurs-Nr. 373001

Sa, 06.09.2025, 10:30 - 12:00 Uhr, 1 x 15,00 €, Marion Mindl, Kräuterpädagogin

LERNEN MIT KI
SCANNEN UND AUSPROBIEREN



FIT AM ARBEITSPLATZ!

KOOPERATION MIT DER AOK BAYERN

JETZT
NEU!

IHR PLUS AN GESUNDHEIT.

Ein gesundes und motiviertes Team ist das Herzstück jedes erfolgreichen Unternehmens. Es steigert nicht nur die Produktivität, sondern stärkt den Zusammenhalt im Betrieb. **Kurz gesagt:** Betriebliche Gesundheitsförderung zahlt sich aus!

Wir freuen uns sehr, unseren **neuen Kooperationspartner** vorstellen zu dürfen: AOK Bayern – Die Gesundheitskasse. Um die Angebots- und Kurspalette in der Betrieblichen Gesundheitsförderung (BGF) erweitern zu können, haben wir einen Partnerschaftsvertrag abgeschlossen. Gemeinsam haben wir ein starkes Ziel: Ihre Firma fit für die Zukunft zu machen!

Kontaktieren Sie uns – wir beraten Sie gern!



Anna Silbereisen
Programmbereichsleiterin

☎ 0851 95980-26
✉ silbereisen@vhs-passau.de



Kooperationspartner: v.l.: Andreas Drexler (AOK Bayern), Anna Silbereisen (vhs Passau), Hermine Altmann (AOK Bayern), Peter Kratzer (vhs Passau)

EGYM

WELLPASS

GOES VHS!

Du hast über deinen Arbeitgeber Zugang zu EGYM Wellpass? **Perfekt!** Als zertifizierter Partner kannst du ab sofort deine Mitgliedschaft jetzt auch für vhs Kurse nutzen.

MEHR INFOS: WWW.VHS-PASSAU.DE

DEINE VORTEILE IM ÜBERBLICK:

- **Beliebtes vielfältiges Kursangebot:** Yoga, Pilates, Rückentraining, Entspannung und vieles mehr!
- **Qualifizierte vhs Kursleitung:** Profitiere von erfahrenen Trainer:innen in angenehmer Lernumgebung.
- **Zentrale Standorte:** Kurse findest du bequem in Passau & im Landkreis Passau.
- **Einfache Abrechnung:** Die Teilnahme rechnest du direkt über deine Wellpass-Mitgliedschaft ab.



Aus- und Weiterbildung



Wellnessmassage	48
Wellnesstherapie	48
Massagekurse	48
Fortbildung Psychologische Beratung	50
Ausbildung Psychologischer Berater	50



UNSERE EXPERTEN

**DR. MED. HARALD BÄHR**

Internist, Radiologe,
zertifizierter Dornausbilder

Dr. med. Harald Bähr, Facharzt für Innere Medizin - Angiologie, Facharzt für Radiologie/ Interventionelle Radiologie (DeGIR II), zertifizierter Dornausbilder. Ausbildung zur Psychotherapie. Mehrjährige Tätigkeit in der Rehabilitationsmedizin mit Ausbildung in physikalischer Medizin, Balneologie und Bioklimatologie.

**SABINE BÄHR**

Heilpraktikerin,
Krankenschwester

Sabine Bähr, Heilpraktikerin, Tuinatherapeutin, Krankenschwester mit 25-jähriger Erfahrung und Fachexamen in Innerer Medizin und Intensivpflegemedizin. Fortbildung in diversen naturheilkundlichen Verfahren. Seit 2001 Heilpraktikerin mit eigener Naturheilpraxis. Ausgebildet in Traditioneller Chinesischer Medizin.

WEITERBILDUNG FÜR WELLNESSMASSAGE UND THERAPIE

WELLNESSMASSEUR*IN:

Die Ausbildung setzt sich zusammen aus:

- 6 Kursen aus dem folgenden Wellnessmassagen-Programm
- + Entspannung im Wellnessbereich
- + Medizinische Grundlagen im Wellnessbereich
- + Abschlussprüfung Wellnessmasseur

WELLNESSTHERAPEUT*IN:

Die Ausbildung setzt sich zusammen aus:

- 10 Kursen aus dem folgenden Wellnessmassagen-Programm
- + Entspannung im Wellnessbereich
- + Medizinische Grundlagen im Wellnessbereich
- + Abschlussprüfung Wellnesstherapeut

Für die folgenden Kurse bitte bequeme, ältere Kleidung, Wärmflasche, Decken, Kissen, Badetücher, Schreibzeug, Brotzeit und Getränke mitbringen.

Kursort: Naturheilpraxis Bähr | Göttweigerstraße 41 | 94032 Passau

MASSAGEKURSE MIT ZERTIFIKAT UND SKRIPT

Fußreflexzonenmassage nach Ingham

Wir lernen die Anatomie des Fußes, danach die Lokalisation der verschiedenen Reflexzonen und deren Bearbeitung. Diese Massagetechnik bewirkt eine Entspannung der Muskulatur und aktiviert die Stoffwechselvorgänge.

Kurs-Nr. 315003

So, 21.09.2025, 09:00 - 16:00 Uhr, 1 x, 210,00€

Padabhyanga und Kaash-Schalenmassage

In der ayurvedische Fußmassage Padabhyanga wird der Fuß und der Unterschenkel bis zum Knie massiert. Sie macht den Fuß angenehm locker und entspannt die Beinmuskulatur. Über die Massage der ayurvedischen Marmapunkte und Reflexzonen am Fuß verbessert sich der

Energiefluss in den Nadis und entspannt so den ganzen Körper.

Kurs-Nr. 315007

Fr, 07.11.2025, 16:00 - 20:00 Uhr, 1 x, 170,00€

Chinesische Qi-Massage

Die chinesische Qi-Massage ist eine Energie auffüllende und ausgleichende Massage. Sie ist eine Mischung aus Öl- und Tuina-Massage sowie Akupressur. Bei der Selbstmassage mit einem Qi-Stab werden Akupunkturpunkte in einem bestimmten Rhythmus beklopft, um wieder fit zu werden.

Kurs-Nr. 315004

Fr, 17.10.2025, 16:00 - 20:00 Uhr, 1 x, 170,00€

Russisch-Tibetische Honigmassage

Mit Grifftechniken wird tief in das Bindegewebe hineingearbeitet, was zu einer starken Durchblutung des Areals führt. Werden die Reflexzonen des Rückens angesprochen führt dies zu einer Entschlackung des Gewebes. Zusätzlich erlernen wir die Behandlung von Gelenken, die erfahrungsgemäß bei Arthrose sehr effektiv ist.

Kurs-Nr. 315011

Fr, 21.11.2025, 16:00 - 20:00 Uhr, 1 x, 70,00 €

Taping

Tapen ist unterstützend zu anderen Behandlungen hilfreich. Schmerzen können gelindert und der Lymphabfluss gefördert werden. Wir tapen uns gegenseitig und gehen auf Beschwerden und entsprechende Tapingmethoden ein.

Kurs-Nr. 315012

Sa, 22.11.2025, 09:00 - 16:00 Uhr, 1 x, 210,00 €

Thai-Aroma-Öl-Massage

Die Ganzkörpermassage wird auf dem Boden mit pflegenden Ölen und Aromaölen durchgeführt. Dabei wird mit sanften Streichungen und Knetungen gearbeitet. Auch Daumenpressungen, pendelnde Bewegungen mit Vollhanddruck und Unterarmrollungen, sowie Klopfungen mit der lockeren Faust und leichtes Hacken mit den Handkanten machen die Massage zu einem einmaligen Erlebnis.

Kurs-Nr. 315013

So, 23.11.2025, 09:00 - 15:00 Uhr, 1 x, 170,00 €

Dornmethode und Breuss-Massage

Neben anatomisch-physiologischen Grundlagen werden Krankheitsbilder der Wirbelsäule erklärt und die Behandlung der Gelenke und der Wirbelsäule nach dem Dornscheema, sowie die Selbsthilfeübungen nach der Dornmethode gelernt. Die Breuss-Massage streckt die Wirbelsäule und lockert die Rückenmuskulatur.

Kurs-Nr. 315027

Sa, 21.02.2026, 09:00 - 16:00 Uhr

So, 22.02.2026, 09:00 - 13:00 Uhr

210,00 €

Tibetische Energiezonenmassage

Akupunkturpunkte werden angeregt um den Energiefluss zu fördern. Die lange, die warme und die bewegte Massage wird mit Sesamöl durchgeführt. Auch für die Selbstmassage geeignet. Zusätzlich erarbeiten wir uns eine kleine Hausapotheke gegen „Alltagswehwehchen“.

Kurs-Nr. 315014

Fr, 05.12.2025, 16:00 - 20:00 Uhr, 1 x

Kurs-Nr. 315026

Fr, 20.02.2026, 16:00 - 20:00 Uhr, 1 x

170,00 €



Chakra-Massage

Die 7 Chakren sind nach ayurvedischer Sicht die Energiekraftwerke des Körpers. Aneinander gereiht auf der Körpermittellinie stellen sie ein ganzes Energiesystem dar, welches auch im Yoga genutzt wird. Für die richtige Energieverteilung können wir selber sehr viel tun.

Kurs-Nr. 315015

Sa, 06.12.2025, 09:00 - 16:00 Uhr, 1 x, 170,00€

Indische Marma-Massage

Eine Ganzkörperölmassage unter Einbeziehung wichtiger Vitalpunkte und Energiezentren des Körpers. Das Ziel dieser Massage ist das Auffüllen und Anheben des Energieniveaus und Stabilisierung der Energiezentren, um wieder Energie aufzutanken.

Kurs-Nr. 315016

So, 07.12.2025, 09:00 - 13:00 Uhr, 1 x, 170,00€

Vietnam Smooth-Oil-Massage

Aus den Elementen der Thai-, Ayurveda- (Indien) und Tibetischen-Massagen sowie vietnamesischen Griffen, entwickelt sich eine leichte und entspannende Ganzkörperölmassage.

Kurs-Nr. 315017

Fr, 09.01.2026, 16:00 - 20:00 Uhr, 1 x, 170,00€

Thai-Fußmassage, Nuad Tao

Für Menschen, die viel stehen und gehen. Die Füße werden gesalbt und massiert. Fußlinien und Reflexpunkte werden mit einem Massageholzchen bestrichen, berollt und pressiert. Unter- und Oberschenkelmuskeln werden gedehnt, gesalbt und massiert, Energielinien gepresst und gestrichen.

Kurs-Nr. 315019

So, 11.01.2026, 09:00 - 15:00 Uhr, 1 x, 170,00€

Cupping/Schröpfen und die Schröpfkopfmassage im Wellnessbereich

Über das Schröpfen der Reflexzonen werden die Selbstheilungskräfte gefördert, die Durchblutung des behandelten Areals verbessert und

die Massage ist im Bindegewebe wirksam. Sie erhalten zudem die kleine Hausapotheke des Schröpfens für den Hausgebrauch.

Kurs-Nr. 315021

Sa, 24.01.2026, 09:00 - 15:00 Uhr, 1 x, 170,00€

Hormonbalance-Release-Massage

Die Hormone spielen für unseren Körper und dessen Stoffwechsel eine essenzielle Rolle! In den verschiedenen Phasen unseres Lebens wechselt die Wichtigkeit bestimmter Hormone. Mit Massagen können wir die Balance der Hormone unterstützen und das vegetative Nervensystem ausgleichen.

Kurs-Nr. 315024

Sa, 07.02.2026, 09:00 - 16:00 Uhr, 1 x, 210,00€

Lymphdrainage im Wellnessbereich

Die Ganzkörperlymphdrainage mit sanften Strichen und Schöpfgreifen erfolgt nur am gesunden Klienten und ist zusätzlich zu Fastenkuren hilfreich, bei wärmebedingten Wasseransammlungen im Gewebe und zur Entspannung.

Kurs-Nr. 315025

So, 08.02.2026, 09:00 - 15:00 Uhr, 1 x, 210,00€

Handreflexzonenmassage

Wir lernen die Anatomie der Hand und die Lokalisation der verschiedenen Reflexzonen und deren Bearbeitung. Eine Entspannungsmassage der Hand mit leichtem Peeling bewirkt eine Entspannung der Muskulatur, Aktivierung von Stoffwechselvorgängen und hat positiven Einfluss auf die Arbeit der Organe.

Kurs-Nr. 315001

Fr, 19.09.2025, 16:00 - 20:00 Uhr, 1 x, 170,00€

Fußpflege, Pediküre und Fußmassage

Der Einführung in Anatomie und Krankheitslehre des Fußes folgt die Durchführung einer kosmetischen Pediküre, die Pflege gesunder Füße und Fußnägel sowie eine Fußmassage

unter Einbeziehung der Fußreflexzonen. Bei der fachgerechten Lackierung der Fußnägel sind die Kursteilnehmer gegenseitig Modell.

Kurs-Nr. 315002

Sa, 20.09.2025, 09:00 - 16:00 Uhr, 1 x, 170,00€

Kosmetik im Wellnessbereich

Nach einer Einführung in Anatomie, Physiologie und Krankheitslehre der Haut lernen wir die Ausreinigung der Gesichtshaut, das Gesichtspeeling, das Auftragen einer Maske und eine Gesichtsmassage.

Kurs-Nr. 315005

Sa, 18.10.2025, 09:00 - 16:00 Uhr, 1 x, 170,00€

Garshan-Massage, Ohrkerzenbehandlung, Gesichtslymphdrainage

Eine ayurvedische Trockenmassage, die mit Seidenhandschuhen durchgeführt wird. Sie fördert die Durchblutung der Haut und des darunterliegenden Bindegewebes und baut Schlacken aus dem Gewebe ab. Die Ohrkerzenbehandlung dient dem Stressabbau und der Entspannung. Die Gesichtslymphdrainage ist eine entspannende und Massage im Gesicht- und Halsbereich.

Kurs-Nr. 315006

So, 19.10.2025, 09:00 - 16:00 Uhr, 1 x

Kurs-Nr. 315022

So, 25.01.2026, 09:00 - 16:00 Uhr, 1 x
170,00 €

Klangschalen-Ganzkörpermassage

Harmonische Schwingungen, der auf verschiedenen Körperregionen stehenden Schalen, dringen in den Körper ein und führen zu einer tiefen Entspannung. Der Energiefluss wird verbessert, Blockaden gelöst, Selbstheilungskräfte angeregt.

Kurs-Nr. 315018

Sa, 10.01.2026, 09:00 - 16:00 Uhr, 1 x, 170,00€

Shiatsu für Kopf und Gesicht

Die sanfte und rhythmische Fingerdruckmassage beruhigt und relaxt. Behandelt werden die Akupunkturleitbahnen am Kopf und Gesicht, Nacken und Schultern unter Einbeziehung der Akupunkturpunkte der Region.

Kurs-Nr. 315020

Fr, 23.01.2026, 16:00 - 20:00 Uhr, 1 x, 170,00€

Klosterbürstenmassage

Wir verbinden das Wissen aus der Klosterzeit mit der chinesischen Meridianlehre. Die Klosterbürste, welche superfeine Bronzedrahtborsten (Kupfer-Zinn-Legierung) besitzt, erzeugt wohltuende Ionen für den Energieausgleich und zusätzlich entsteht ein sehr feines Hautpeeling.

Kurs-Nr. 315023

Fr, 06.02.2026, 16:00 - 20:00 Uhr, 1 x, 170,00€



PSYCHOLOGISCHER BERATER UND GESPRÄCHSTHERAPEUT (M/W/D)

Ausbildung zum Psychologischen Berater und Gesprächstherapeuten (m/w/d)

Informieren Sie sich bitte bei den Info-Abenden und unter www.vhs-passau.de über weitere Details der Ausbildung.

Passau, Neuburger Str. 106, vhs
Kurs-Nr. 341003 - Infoabend
Mi, 22.10.2025, 18:30 - 19:30 Uhr, 1 x
Kurs-Nr. 341004 - Infoabend
Mi, 26.11.2025, 18:30 - 19:30 Uhr, 1 x
kostenlos

Passau, Neuburger Str. 106, vhs
Kurs-Nr. 341002 - Lehrgang
Mi, 14.01.2026, 18:30 - 21:00 Uhr, 14 x
2100,00 €, Dr. phil. Hans Klein M.A.,
Psychologe, Philosoph

HELFEN IN SEELISCHER NOT – ERSTE HILFE FÜR DIE SEELE

Helfen in seelischer Not / Erste Hilfe für die Seele - Sicherheit im Umgang mit psychischen Krisen gewinnen

Wie geht eigentlich die psychische stabile Seitenlage? HSN ist ein Ersthelfer:innen-Kurs, um sich im Umgang mit Betroffenen in seelischer Not sicherer zu fühlen und mehr Selbstvertrauen in das eigene Handeln zu gewinnen. Viele Menschen befinden sich in seelischen Krisen, doch die Wartezeit auf professionelle Hilfe ist oft lang. Deswegen kommt dem Handeln von Mitmenschen und Bezugspersonen eine besondere Bedeutung zu.



Was erwartet mich?

- Praktische Übungen & Fallbeispiele
- Einfache Handlungsstrategien
- Videos & Online-Material zur Vertiefung
- Austausch in einem geschützten Rahmen
- Offizielle Teilnahmebestätigung

Ziel: Du gewinnst mehr Sicherheit und Vertrauen in die eigene Kompetenz im Umgang mit Menschen in seelischer Not und lernst, wie du helfen kannst, ohne dich selbst zu überlasten.

Passau, Neuburger Straße 60
Kurs-Nr. 341005
Di, 11.11.2025, 18:00 - 20:30 Uhr, 1 x
Kurs-Nr. 341006
Mi, 14.01.2026, 18:00 - 20:30 Uhr, 1 x
Kurs-Nr. 341007
Sa, 22.11.2025, 10:00 - 12:30 Uhr, 1 x
Kurs-Nr. 341008
Sa, 24.01.2026, 10:00 - 12:30 Uhr, 1 x
39,00 €, Martina Nigl, Psychologin,
Therapeutin, HPP, Supervisorin BDP

FORTBILDUNG IM BEREICH PSYCHOLOGISCHE BERATUNG

Vertiefung der Kenntnisse für Psychologische Berater*innen

Praxisnahe Übungen effektiver Beratungs- und Behandlungsverfahren, als Methoden-Tool für die spätere Eigenständigkeit. Das Seminar bietet Basiswissen für die berufliche Praxis aus verschiedenen Bereichen: NLP/ Mobbing/ Trauma/ Ehe-Paarberatung/ Trauer & Verlust/ Angst/ Selbstwert/ Kommunikation/ Hypnose/ Hospitz/ Systemische Beratung/ Personal-Coaching/ Persönlichkeitsentwicklung/ Kinesiologie/ Entspannungsmethoden/ Bruxismus/ Ressourcen/ Resilienz/ Praxisgründung/ Kreativtherapie/ Stressmanagement/ Konfliktlösung/ Hilfe bei Entscheidungssituationen/ Schul- und Lerncoaching/ Burnout. Bitte Schreibsachen mitbringen.

Passau, Neuburger Str. 106, vhs
Kurs-Nr. 341001 - Lehrpraxis
Do, 23.10.2025, 18:30 - 20:30 Uhr, 3 x, 94,00 €, Jeanette Maier, zert. psychologische Beraterin

Werkzeugkoffer: Gesprächsführung für psychologische Berater und artverwandte Berufsgruppen

Mit einem gut geführten Gespräch kann ich viel erreichen. Wir beleuchten viele unterschiedliche Aspekte, Hintergründe sowie Techniken, die eine erfolgreiche Gesprächsführung ausmachen. Bitte dicke Socken oder Hausschuhe und Schreibzeug mitbringen.

Passau-Neustift, Alte Poststraße 9 e,
Praxis „Quellwege“
Kurs-Nr. 341013
Di, 10.02.2026, 19:00 - 21:00 Uhr, 1 x
23,00 €, Anne Auberger, Supervisorin BDP,
Beraterin für Ritualarbeit und Räucherkunde

Mehr Informationen erhalten Sie unter:
www.vhs-passau.de



MICHAEL BECK

Heilpraktiker für Psychotherapie

Michael Beck ist als psychologischer Berater sowohl in einer Hausarztpraxis als auch für den Betreuungsverein 1:1 in Passau tätig. Dank seines langjährigen, täglichen Kontakts mit Klientinnen und Klienten verfügt er über umfangreiche Praxiserfahrung im professionellen Umgang mit psychischen Störungsbildern.

Fallanalysen - von der Anamnese bis zur Diagnose

An realen Fallbeispielen üben wir, Symptome zu erkennen, Verdachtsdiagnosen aufzustellen, diese zu verifizieren und einen möglichen Therapieplan zu erstellen.

Zielgruppe:

- Psychologische Berater*innen
- Prüfungsvorbereitung für Heilpraktiker*innen

Passau, Neuburger Str. 106, vhs
Kurs-Nr. 341009
Sa, 11.10.2025, 14:30 - 18:30 Uhr, 1 x
Kurs-Nr. 341010
Sa, 22.11.2025, 14:30 - 18:30 Uhr, 1 x
Kurs-Nr. 341011
Sa, 24.01.2026, 14:30 - 18:30 Uhr, 1 x
75,00 €

AB APRIL 2026!

AUSBILDUNG ZUM PSYCHOLOGISCHEN BERATER

Kostenloser Info-Abend:

Passau, Neuburger Straße 60
Kurs-Nr. 341012
Mi, 04.02.2026, 18:30 - 19:30 Uhr, 1 x



Sprachen



Englisch	52
Französisch	55
Italienisch	56
Spanisch	58
Arabisch, Japanisch	59
Griechisch, Niederländisch	59
Polnisch, Portugiesisch	59
Russisch, Schwedisch	59
Kroatisch, Tschechisch, Ungarisch	60
Norwegisch, Latein	60
Wortschatz mit KI	60
Deutschkurse & Prüfungen	61
Europäischer Referenzrahmen	62



ENGLISCH

Englisch A1 "Go for it! A1" **Neu!**

Englisch ist für Sie ein "spanisches Dorf"? Dann sind Sie hier genau richtig! Mit einer erfahrenen Dozentin lernen Sie Englisch in entspannter Atmosphäre, verständlich und direkt anwendbar für den Alltag. Entdecken Sie die wundervolle Welt der englischen Sprache! Lehrbuch: Go for it! A1, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-102938-8

Passau, Neuburger Straße 60
Kurs-Nr. 406001 - ab Lekt. 1
Do, 18.09.2025, 16:30 - 18:00 Uhr, 10 x
129,00 €, Andrea Bettina Salamon

Englisch A1 "Easy English A1.1"

Starte deine Reise in die englische Sprache! Hier lernst du in einer lockeren und entspannten Atmosphäre - der Spaß kommt dabei nie zu kurz! Entdecke spannende Themen des Alltags und gewinne Selbstvertrauen im Sprechen. Lehrbuch: Easy English A1.1, Cornelsen Verlag, ISBN 978-3-06-520805-5

Anfängerkurs:

Passau, Neuburger Straße 60
Kurs-Nr. 406002 - ab Lekt. 1
Di, 23.09.2025, 18:30 - 20:00 Uhr, 6 x

Mit geringen Sprachkenntnissen:

Passau, Neuburger Straße 60
Kurs-Nr. 406003 - ab Lekt. 4
Di, 11.11.2025, 18:30 - 20:00 Uhr, 6 x
77,40 €, Daniela Rutencrantz, Englischlehrerin MS / Fremdsprachenkorrespondentin

Passau, Nikolastraße 18
Kurs-Nr. 406004 - ab Lekt. 6/7
Fit für den Urlaub
Di, 07.10.2025, 09:30 - 11:00 Uhr, 10 x
129,00 €, Monika Schmid

Passau, Neuburger Straße 60
Kurs-Nr. 406005 - ab Lekt. 7
Di, 13.01.2026, 18:30 - 20:00 Uhr, 5 x
64,50 €, Daniela Rutencrantz, Englischlehrerin MS / Fremdsprachenkorrespondentin

Passau, Neuburger Straße 60
Kurs-Nr. 406007 - ab Lekt. 10
Di, 24.02.2026, 18:30 - 20:00 Uhr, 5 x
64,50 €, Daniela Rutencrantz, Englischlehrerin MS / Fremdsprachenkorrespondentin

Kursgebühr für 10 x 90 Min.

Kleingruppen	4-5 Teilnehmer	129,00 €
Standardkurse	6-16 Teilnehmer	89,00 €

Ab 6 Vollzahlern gilt der niedrigere Preis.
Davon abweichende Gebühren stehen
beim jeweiligen Kurs.



Englisch A1 "Easy English Upgrade A1.2"

Dieser Kurs richtet sich an alle, die Lust haben ihre Englisch-Grundkenntnisse zu erweitern - ganz nach dem Motto: "English is so much fun! I'm looking forward to learning English!" Lehrbuch: Easy English Upgrade A1.2, Cornelsen Verlag, ISBN 978-3-06-122701-2

Passau, Neuburger Straße 60
Kurs-Nr. 406008 - ab Lekt. 1
Mo, 22.09.2025, 19:30 - 21:00 Uhr, 10 x
129,00 €, Martin-Christoph Parche, Studien-
direktor a.D. für Englisch

Englisch A1 "Easy English A1.2"

Ein Kurs zur Erweiterung der Englischkenntnisse: Wiederholung und Vertiefung von grundlegenden Strukturen bzw. Wortschatz mit dem Ziel, sich im Urlaub sowie in Alltagssituationen verständigen zu können. Lernen Sie mit Spaß und in lockerer Atmosphäre! Lehrbuch: Easy English A1.2, Cornelsen Verlag, ISBN 978-3-06-520807-9

Passau, Neuburger Straße 60
Kurs-Nr. 406009 - ab Lekt. 11/12 - Fit für den Urlaub
Di, 07.10.2025, 18:00 - 19:30 Uhr, 10 x
129,00 €, Monika Schmid

Englisch A2 "Easy English Upgrade A2.1"

Dieser Aufbaukurs bietet Ihnen die Möglichkeit der Vertiefung bzw. Erweiterung Ihrer Sprachkenntnisse und nimmt Ihnen die Angst vor dem Sprechen einer fremden Sprache. Lehrbuch: Easy English Upgrade A2.1, Cornelsen Verlag, ISBN 978-3-06-122719-7

Passau, Neuburger Straße 60
Kurs-Nr. 406010 - ab Lekt. 1
Di, 07.10.2025, 19:30 - 21:00 Uhr, 10 x
129,00 €, Monika Schmid

Englisch A2 "Great! A2" **Neu!**

Kurs für alle - auch für Wiedereinsteiger - mit Kenntnissen auf Niveau A1, die lebensnahes Englisch unkonventionell und humorvoll erlernen sowie Einblicke in die Kultur und Landeskunde der englischsprachigen Welt erhalten möchten. Lehrbuch: Great! A2, 2nd edition - Hybride Ausgabe allango, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-501757-3

Passau, Neuburger Straße 60
Kurs-Nr. 406011 - ab Lekt. 1
Di, 16.09.2025, 16:30 - 18:00 Uhr, 10 x
89,00 €, Gaby Botschafter, zertifizierte EU-
ROLTA Sprachtrainerin

English A2-B1 Refresher course

Ein Englisch-Auffrischkurs ohne Buch mit interessanten Texten zu unterschiedlichen Themen wie Freizeit, Urlaub und Reisen, Aktuelles, mit Grammatik und Konversation. Die Gebühr für das Skript in Höhe von 10,00 € ist bereits in der Kursgebühr enthalten.

Passau, Neuburger Straße 60 **Neu!**
Kurs-Nr. 406012
Texts - Grammar - Conversation
Do, 25.09.2025, 16:30 - 18:00 Uhr, 10 x
139,00 €, Gaby Botschafter, zertifizierte
EUROLTA Sprachtrainerin

Englisch A2/B1 "LIFE"

Frischen Sie Ihre Englischkenntnisse mit "Life" auf. National Geographic Learning bringt mit "Life" die Welt ins Klassenzimmer. Lehrbuch: Life - Second Edition A2.2/B1.1, Student's Book + App, Cornelsen Verlag, ISBN 978-1-337-28570-4 oder Teildruck Student's Book (Split Edition B) + App, Unit 7-12, ISBN 978-1-337-63146-4

Passau, Neuburger Straße 60
Kurs-Nr. 406013
National Geographic Learning
Mo, 29.09.2025, 18:00 - 19:30 Uhr, 10 x
129,00 €, Gaby Botschafter, zertifizierte
EUROLTA Sprachtrainerin



Englisch B1 "Easy English B1.1"

Brush up your English in a relaxed and pleasant atmosphere! Lehrbuch: Easy English B1.1, Cornelsen Verlag, ISBN 978-3-06-520819-2

Passau, Nikolastraße 18

Kurs-Nr. 406014 - ab Lekt. 6

Do, 18.09.2025, 18:00 - 19:30 Uhr, 13 x
167,70 €, Dorothea Stuchlik, Englischlehrerin

English Conversation B1

Englisch für alle, die in kurzer Zeit ihre Englischkenntnisse für den Urlaub auffrischen und erweitern wollen. Die Gebühr für das Skript in Höhe von 9,00 € ist bereits in der Kursgebühr enthalten.

Passau, Neuburger Straße 60

Kurs-Nr. 406015 - Fit for holiday

Mo, 19.01.2026, 17:00 - 18:30 Uhr, 5 x
73,50 €, Gaby Botschafter, zertifizierte
EUROLTA Sprachtrainerin

Englisch B1/B2 Intensiv "4 Skills"

Entdecken Sie die englische Sprache in einem lockeren und entspannten Lernumfeld! Der Intensivkurs "4 Skills" fördert Ihre Fähigkeiten im Lesen, Schreiben, Sprechen und Hören durch spannende Themen und interaktive Übungen, bei denen der Spaß nicht zu kurz kommt. Über ein Lehrbuch wird am ersten Kurstag entschieden.

Passau, Neuburger Straße 60

Kurs-Nr. 406016

Mo, 22.09.25, 16:30 - 18:00 Uhr, 12 x, 154,80 €
Kurs-Nr. 406019

Mo, 12.01.26, 16:30 - 18:00 Uhr, 10 x, 129,00 €
Daniela Rutencrantz, Englischlehrerin MS /
Fremdsprachenkorrespondentin

English Conversation Course B1/B2

If you are looking for a way to improve your rusty English skills - this course will help you! We will focus on different topics like food, work, foreign countries, current affairs and other interesting topics.

Passau, Nikolastraße 18

Kurs-Nr. 406018

Sa, 27.09.2025, 09:00 - 10:30 Uhr, 11 x, 141,90 €
Kurs-Nr. 406020

Sa, 17.01.2026, 09:00 - 10:30 Uhr, 10 x, 129,00 €
Daniela Rutencrantz, Englischlehrerin MS /
Fremdsprachenkorrespondentin

English Conversation B1/B2 "New Language Leader"

With "New Language Leader" the course participants will be able to talk freely and fluently about a wide range of topics from globalization to technology, from different cultures to the environment learning authentic English. Lehrbuch: New Language Leader Upper Intermediate Coursebook, Pearson Verlag, ISBN 978-1-4479-4863-6

Passau, Neuburger Straße 60

Kurs-Nr. 406017

Mi, 24.09.2025, 18:00 - 19:30 Uhr, 10 x
129,00 €, Martin-Christoph Parche,
Studiendirektor a.D. für Englisch

Englisch B2 "Speakout 3ed B2"

The perfect way to improve your command of the spoken and written English language! Lehrbuch: Speakout 3ed B2, Pearson Education Verlag, ISBN 978-1-292-35954-0

vhs Zoomraum_7

Kurs-Nr. 406021 - ab Lekt. 1, online

Do, 18.09.2025, 19:45 - 21:15 Uhr, 13 x
167,70 €, Dorothea Stuchlik, Englischlehrerin

Neu!

Englisch B2 "Voices B2" with Conversation

With "Voices", learners use English as a tool for global communication. Activities and information from and about the real-world help the learners to develop their voice in English. Lehrbuch: Voices B2: Upper Intermediate - Student's Book, Cornelsen Verlag, ISBN 978-0-357-44337-8, oder Voices B2: Upper Intermediate - Student's Book with Online Practice and Student's eBook, Cornelsen Verlag, ISBN 978-0-357-45871-6 oder Voices B2: Upper Intermediate - Student's Book and Workbook (Combo Split Edition A: Unit 1-5), Cornelsen Verlag, ISBN 978-0-357-44343-9

Passau, Neuburger Straße 60

Kurs-Nr. 406022

National Geographic Learning

Mo, 29.09.2025, 16:30 - 18:00 Uhr, 10 x
129,00 €, Gaby Botschafter, zertifizierte
EUROLTA Sprachtrainerin



Hier sind **drei Tipps**, wie wir einen Restaurantbesuch im Ausland üben können:

1. VOKABELN LERNEN

„Ich nenne dir die 20 wichtigsten Restaurant-Vokabeln auf Spanisch – mit Beispielsätzen ideal zum üben.“

2. SPRECHEN ÜBEN

„Wir üben eine Konversation. Ich spiele den Kellner – du bestellst auf Englisch.“

3. SPEISEKARTE VERSTEHEN

„Schicke mir ein Foto von der Speisekarte – ich erkläre & übersetze dir jedes Gericht.“



ENGLISCH FÜR DEN BERUF

Business Letters – inquiries and orders

Für alle, die Englisch für den Beruf benötigen: Gezielt Anfragen verfassen und Angebote verstehen lernen. Lehrbuch: Commercial Correspondence, Hueber Verlag, ISBN 978-3190023363

Passau, Neuburger Straße 60

Kurs-Nr. 406023

Di, 16.09.2025, 18:30 - 20:00 Uhr, 10 x
200,00 €, Thomas Bimesmeier

Neu!

Business English for Beginners A2

Endlich selbstbewusst im Beruf auf Englisch kommunizieren? Dann sind Sie hier genau richtig! Hier lernen Sie Englisch in entspannter Atmosphäre, verständlich und direkt anwendbar für den Berufsalltag. Voraussetzung: Allgemeine Englischkenntnisse auf A2-Niveau. Lehrbuch: Business English for Beginners A2, Cornelsen Verlag, ISBN 978-3-06-020660-5

Passau, Nikolastraße 18

Kurs-Nr. 406024

Sa, 20.09.2025, 13:45 - 15:15 Uhr, 10 x
200,00 €, Andrea Bettina Salamon

Passau, Neuburger Straße 60

Kurs-Nr. 406025

Do, 15.01.2026, 18:00 - 19:30 Uhr, 6 x
120,00 €, Gaby Botschafter, zertifizierte
EUROLTA Sprachtrainerin

English for Today's Workplace B1/B2

This Business English course covers a broad range of situations which are relevant in any workplace. Lehrbuch: English for Today's Workplace, Cornelsen Verlag, ISBN 978-3-06-123277-1

Passau, Neuburger Straße 60

Kurs-Nr. 406026

Mi, 08.10.2025, 17:00 - 18:30 Uhr, 10 x
200,00 €, Gaby Botschafter, zertifizierte
EUROLTA Sprachtrainerin

Neu!



ENGLISCH – NACHHILFE Neu!

3 Kurstage à 90 Minuten
Dozentin: Andrea Bettina Salamon

Termine und weitere Informationen auf Anfrage bei Frau Unerthl oder Frau Absmeier telefonisch unter 0851 95980-23 / -62 oder per E-Mail: unerthl@vhs-passau.de / absmeier@vhs-passau.de

Die Kurse finden ab 3 Teilnehmern statt.
Maximal 4 Personen

Englische Nomen & Artikel

Dein Schlüssel zu klaren Aussagen: Erfahre, wie du zählbare und unzählbare Nomen sowie die richtigen Artikel sicher verwendest. Die kleine Gruppe ermöglicht intensive Übungen und sofortiges Feedback. Deine Nachhilfelehrerin erklärt Besonderheiten und hilft, typische Fehler zu vermeiden. Lehrbuch: Smile 1, G&G Verlag, ISBN 978-3-7074-1306-9

Kurs-Nr. 406027

Das englische Verb

Von "do" bis "make": Verstehe die wichtigsten englischen Verben, Hilfsverben und Modalverben - praxisnah und verständlich erklärt. In kleinen Gruppen profitierst du von individueller Unterstützung und gezielten Übungen. Die erfahrene Nachhilfelehrerin hilft dir, Stolperfallen

zu vermeiden und sicher zu kommunizieren. Lehrbuch: Smile 2, G&G Verlag, ISBN 978-3-7074-1307-6

Kurs-Nr. 406028

Englische Adjektive & Adverbien

So bringst du Farbe in deine Sätze: Lerne, Adjektive zu steigern, Adverbien richtig zu bilden und beide gezielt einzusetzen. Durch die kleine Gruppengröße erhältst du persönliche Unterstützung und viele Übungsmöglichkeiten. Die erfahrene Nachhilfelehrerin erklärt Unterschiede und hilft bei Unsicherheiten. Lehrbuch: Smile 2, G&G Verlag, ISBN 978-3-7074-1307-6

Kurs-Nr. 406029

Zeiten im Englischen

So weißt du immer, welche du brauchst: Lerne, in einem Intensivkurs alle Zeiten von Present Simple bis hin zur Zukunft zielsicher anzuwenden. Durch die kleine Gruppengröße erhältst du persönliche Unterstützung und viele Übungsmöglichkeiten. Die erfahrene Nachhilfelehrerin erklärt Unterschiede und hilft bei Unsicherheiten. Lehrbuch: Smile 2, G&G Verlag, ISBN 978-3-7074-1307-6

Kurs-Nr. 406030

Englische Präsensformen im Griff

Lerne die wichtigsten englischen Präsensformen (Simple Present & Present Continuous)

praxisnah und verständlich. In einer kleinen Gruppe profitierst du von individueller Förderung durch eine erfahrene Nachhilfelehrerin. Nach der Einführung vertiefst du dein Wissen in zwei weiteren Einheiten.

Lehrbuch: Smile 1, G&G Verlag, ISBN 978-3-7074-1306-9

Kurs-Nr. 406031

Simple Past & Present Perfect im Englischen

Entdecke, wie du mit Simple Past und Present Perfect Erlebnisse und Erfahrungen korrekt ausdrückst. Die kleine Gruppengröße ermöglicht gezielte Unterstützung und viele Übungsmöglichkeiten. Deine erfahrene Nachhilfelehrerin erklärt anschaulich alle Unterschiede und hilft, typische Fehler zu vermeiden.

Lehrbuch: Smile 2, G&G Verlag, ISBN 978-3-7074-1307-6

Kurs-Nr. 406032

Englische Zukunft

Ob "will", "going to" oder Present Continuous - in diesem Kurs lernst du, sicher über die Zukunft zu sprechen. Profitiere von der persönlichen Atmosphäre und praxisnahen Übungen in einer kleinen Gruppe. Deine Nachhilfelehrerin unterstützt dich individuell und beantwortet alle Fragen. Lehrbuch: Smile 2, G&G Verlag, ISBN 978-3-7074-1307-6,

Kurs-Nr. 406033



Deine Stärken – Deine Zukunft



Wir bieten an unseren vier Berufsfachschulen folgende attraktive und zukunftsweisende ein- bis dreijährige Ausbildungen an:

- Fremdsprachen- / Euro-Korrespondent (m/w/d)
- Fachinformatiker (m/w/d)
Anwendungsentwicklung (IHK)
- Pflegefachmann / Pflegefachfrau (m/w/d)
- Pflegefachhelfer (m/w/d) (Schwerpunkt Altenpflege)

Berufsakademie Passau (BAP)
Neuburger Str. 60 • 94032 Passau • Tel. 0851 720 88-80
info@bap-passau.de • www.bap-passau.de

Berufsakademie Passau
 @berufsakademiepassau
 Private Berufsakademie Passau gGmbH



FRANZÖSISCH

Französisch Basiskurs A1 **Neu!**

Lerne von Anfang an zusammenhängendes Vokabular und baue richtig auf, sodass dir das Sprechen leichtfällt. Lehrbuch: PONS Der große Sprachkurs Französisch, PONS Verlag, ISBN 978-3-12-562377-4

Passau, Neuburger Straße 60

Kurs-Nr. 408001

Do, 18.09.2025, 18:15 - 19:00 Uhr, 16 x 103,20 €, Thomas Bimesmeier

Französisch für Anfänger A1 **Neu!**

Dieser Kurs richtet sich an Erwachsene ohne oder mit sehr geringen Vorkenntnissen der französischen Sprache. Willkommen sind alle, die aus unterschiedlichen Gründen Französisch lernen möchten - sei es für Reisen, den Beruf, zur Vorbereitung auf einen Aufenthalt oder einfach aus Neugier auf Sprache und Kultur. Die Gebühr für das Skript in Höhe von 10,00 € ist bereits in der Kursgebühr enthalten.

Passau, Neuburger Straße 60

Kurs-Nr. 408002

Do, 25.09.2025, 18:30 - 20:00 Uhr, 10 x 139,00 €, Lara Cancellario d'Alena

Französisch A1 "Rencontres en français A1"

Anfängerkurs: Sie interessieren sich für die französische Sprache, Sie möchten sich mit Ihrer französischen Nachbarin unterhalten, oder Ihren Kaffee beim nächsten Urlaub in Frankreich bestellen, ... Gemeinsam lernen wir locker und gezielt die französische Sprache im Alltag zu verstehen und zu sprechen. Lehrbuch: Rencontres en français A1 - Hybride Ausgabe allango, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-529647-3

Passau, Nikolastraße 18

Kurs-Nr. 408003 - ab Lekt. 1

Sa, 04.10.2025, 10:00 - 11:30 Uhr, 10 x 129,00 €, Nicole Mielke, Diplom-Übersetzerin

Verschenken Sie doch mal
einen Sprachkurs mit unseren

Geschenkgutscheinen!



Französisch A1/A2

Die Teilnehmenden erweitern ihre Grundkenntnisse. Sie lernen spielerisch ganz einfache Sätze über vertraute Themen zu verstehen, sich auf ganz einfache Art über vertraute Themen zu verständigen und leichte Texte zu verfassen. Lehrbuch: ASSiMiL Französisch Übungsheft Anfänger A1-A2, ASSiMiL Verlag, ISBN 978-2-7005-0890-1

Passau, Neuburger Straße 60

Kurs-Nr. 408004

Mo, 22.09.2025, 18:30 - 20:00 Uhr, 12 x 154,80 €, Thomas Bimesmeier

Französisch A2 "Perspectives - Allez-y ! A2"

Ein Kurs für alle, die bereits die Stufe A1 gelernt haben und Grundlagen des Niveaus A2 erworben haben. Lehrbuch: Perspectives - Allez-y ! A2, Cornelsen Verlag, ISBN 978-3-06-520184-1

Passau, Neuburger Straße 60

Kurs-Nr. 408005 - ab Lekt. 7

Mo, 22.09.2025, 18:30 - 20:00 Uhr, 12 x 154,80 €, Wilfried Gerhard Renovanz

Französisch A2 "Vive mercredi !"

Fortsetzungskurs

Passau, Nikolastraße 18

Kurs-Nr. 408006 - Vormittagskurs

Mi, 08.10.2025, 10:00 - 11:30 Uhr, 6 x 77,40 €, Catherine Groß

Französisch B1 La parole est à vous !

Des textes et des actualités sur des thèmes, surtout français, sont lus et discutés. L'accent est mis sur l'expression orale active dans un atmosphère détendue et amusante.

Passau, Neuburger Straße 60

Kurs-Nr. 408007

Mi, 17.09.2025, 18:00 - 19:30 Uhr, 10 x 129,00 €, Wilfried Gerhard Renovanz

Französisch B1 "Le Monde" - Expression orale

Freies Reden, Zeitungsartikel verstehen und Inhalte zu leichten bis mittelschweren Themen wiedergeben.

Passau, Neuburger Straße 60

Kurs-Nr. 408008

Do, 25.09.2025, 19:00 - 20:30 Uhr, 7 x 90,30 €, Thomas Bimesmeier

Französisch B2 Rendez-vous du jeudi

Fortsetzungskurs

Passau, Nikolastraße 18

Kurs-Nr. 408009 - Vormittagskurs

Do, 09.10.2025, 10:00 - 11:30 Uhr, 6 x 77,40 €, Catherine Groß

FRANZÖSISCH - SPEZIAL

Parlote

Tous les 3ième jeudi se tiendra notre séance de conversation en français, dite "Parlote". Tous ceux qui souhaitent mettre en pratique leurs connaissances en français sont cordialement invités. Il suffit d'avoir un niveau moyen en français pour participer. Ceux dont la langue maternelle est le français bénéficieront d'une boisson gratuite. Nähere Informationen finden Sie unter www.dfg.passau.de

Passau, Ludwigstraße 8, Wilma Wunder

Kurs-Nr. 408010

Do, 18.09.2025, 18:00 - 20:30 Uhr, 8 x

**Die angegebenen Lehrwerke sind
nicht im Kurspreis enthalten!**

Bringen Sie bitte das entsprechende
Lehrbuch am ersten Kurstag mit.

Kursgebühr für 10 x 90 Min.

Kleingruppen	4-5 Teilnehmer	129,00 €
Standardkurse	6-16 Teilnehmer	89,00 €

Ab 6 Vollzahlern gilt der niedrigere Preis.
Davon abweichende Gebühren stehen
beim jeweiligen Kurs.



ITALIENISCH - SPEZIAL

Italienisch für den Urlaub **Neu!**

Ein Hotelzimmer buchen, das Essen bestellen und nach dem Weg fragen? Kein Problem! Egal ob Sie Anfänger:in oder Wiedereinsteiger:in sind, wir bereiten uns in entspannter Atmosphäre auf Ihren nächsten Italienurlaub vor und packen den (Sprach-)Koffer voll mit nützlichem Italienisch. Lehrbuch: Nuovo Espresso 1, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-105438-0

Passau, Neuburger Straße 60
Kurs-Nr. 409001
Mi, 17.09.2025, 17:00 - 18:30 Uhr, 5 x
64,50 €, Karla Justine Baumgardt

Italienisch A1 - Buona lettura **Neu!**

Lesen und dabei Italienisch lernen: Wir lesen gemeinsam kurze und einfache Geschichten auf Italienisch. Egal ob Anfänger:in oder Wiedereinsteiger:in, wir festigen und erweitern erste Kenntnisse und lernen dabei noch Land und Leute kennen. Über eine Lektüre (nicht im Kurspreis enthalten) wird am ersten Kurstag entschieden.

Passau, Neuburger Straße 60
Kurs-Nr. 409002
Mi, 14.01.2026, 17:00 - 18:30 Uhr, 5 x
64,50 €, Karla Justine Baumgardt

Kursgebühr für 10 x 90 Min.

Kleingruppen	4-5 Teilnehmer	129,00 €
Standardkurse	6-16 Teilnehmer	89,00 €

Ab 6 Vollzahlern gilt der niedrigere Preis.
Davon abweichende Gebühren stehen
beim jeweiligen Kurs.

ITALIENISCH

Italienisch für Anfänger A1 **Neu!**

Dieser Kurs richtet sich an Erwachsene ohne oder mit sehr geringen Vorkenntnissen der italienischen Sprache. Willkommen sind alle, die aus unterschiedlichen Gründen Italienisch lernen möchten - sei es für Reisen, den Beruf, zur Vorbereitung auf einen Aufenthalt oder einfach aus Neugier auf Sprache und Kultur. Die Gebühr für das Skript in Höhe von 10,00 € ist bereits in der Kursgebühr enthalten.

Passau, Neuburger Straße 60
Kurs-Nr. 409003
Mi, 24.09.2025, 18:30 - 20:00 Uhr, 10 x
139,00 €, Lara Cancellario d'Alena

Italienisch A1 "Nuovo Espresso 1"

Italienisch lässt sich viel leichter als andere Sprachen lernen. Während es anfangs auch schwierig erscheint, sich die Grundlagen anzueignen, werden Sie sich schnell neue Wörter und Redewendungen einprägen. Lehrbuch: Nuovo Espresso 1, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-105438-0

Passau, Neuburger Straße 60
Kurs-Nr. 409004 - ab Lekt. 1
Mi, 24.09.2025, 19:30 - 21:00 Uhr, 10 x
129,00 €, Uta Hoffmann, ehem. Lehrerin

Italienisch A1 "Allegro A1"

Anfängerkurs - Für alle, die Freude an der italienischen Sprache haben. Lehrbuch: Allegro A1, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-525580-7

Passau, Nikolastraße 18
Kurs-Nr. 409005 - ab Lekt. 1
Mi, 01.10.2025, 11:00 - 12:30 Uhr, 10 x
129,00 €, Petra Renzi, Astrologin

Italienisch A1 "Nuovo Espresso 1"

Für Anfänger und Wiedereinsteiger: Wir sammeln gemeinsam erste Kenntnisse auf Italienisch und lernen beim "caffè culturale" Land und Leute kennen. Lehrbuch: Nuovo Espresso 1, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-105438-0

Passau, Neuburger Straße 60
Kurs-Nr. 409006 - ab Lekt. 1
Di, 07.10.2025, 17:00 - 18:30 Uhr, 8 x
103,20 €, Karla Justine Baumgardt

Passau, Neuburger Straße 60
Kurs-Nr. 409007 - ab Lekt. 4
Di, 30.09.2025, 18:00 - 19:30 Uhr, 10 x
129,00 €, Uta Hoffmann, ehem. Lehrerin

Italienisch A1 "Allegro A1"

"Italiano per tutti": Wenn Sie außer Pasta und Pizza auch Bruschetta richtig aussprechen lernen wollen und zukünftig erste kleine Konversationen auf Italienisch führen wollen, dann ist dieser Kurs für Sie genau das Richtige!

Lehrbuch: Allegro A1, Klett Verlag,
ISBN 978-3-12-525580-7

Passau, Nikolastraße 18
Kurs-Nr. 409008 - ab Lekt. 5
Mi, 03.09.2025, 18:00 - 19:30 Uhr, 10 x
129,00 €, Davide Boaretto

Italienisch A1 "Dieci A1"

Sie haben bereits einen Kurs hinter sich und die ersten Kenntnisse erworben? Dann machen Sie weiter! Italien ist nicht nur die Sprache, sondern auch eine Lebensphilosophie. Vertiefen Sie Ihre Grundlagen und erweitern Sie Ihren Wortschatz. Lehrbuch: Dieci A1 - lezioni di italiano, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-005647-7

Passau, Neuburger Straße 60
Kurs-Nr. 409009 - ab Lekt. 6
Mo, 29.09.2025, 18:00 - 19:30 Uhr, 10 x
129,00 €, Uta Hoffmann, ehem. Lehrerin

Italienisch A1 "Chiaro! A1"

In diesem Kurs erweitern Sie Schritt für Schritt Ihre Grundlagen der italienischen Sprache. Gemeinsam üben wir typische Alltagssituationen wie Begrüßung, sich vorstellen, im Café bestellen oder nach dem Weg fragen. Grammatik und Wortschatz werden praxisnah eingeführt und regelmäßig wiederholt. Lehrbuch: Chiaro! A1 - Nuova edizione, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-275427-2

Passau, Neuburger Straße 60
Kurs-Nr. 409010 - ab Lekt. 7
Mi, 08.10.2025, 18:30 - 20:00 Uhr, 10 x
129,00 €, Marika Perfetto

Italienisch A1 "Dieci A1"

Durch das Erlernen der italienischen Sprache erhalten Sie die Möglichkeit, sich weiterzuentwickeln, von den ersten Wörtern bis zum ersten Gespräch und dem Lesen des ersten Textes auf Italienisch. Am Schluss werden Sie eine große Genugtuung verspüren. Lehrbuch: Dieci A1 - lezioni di italiano, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-005647-7

Passau, Neuburger Straße 60
Kurs-Nr. 409011 - ab Lekt. 8
Mi, 24.09.2025, 18:00 - 19:30 Uhr, 10 x
Kurs-Nr. 409012 - ab Lekt. 8
Mo, 29.09.2025, 19:30 - 21:00 Uhr, 10 x
129,00 €, Uta Hoffmann, ehem. Lehrerin

Italienisch Conversazione facile A1/A2

Sie lernen seit einiger Zeit Italienisch, aber Ihnen fehlt der Mut das Erlernte anzuwenden und einfach darauf loszureden? In diesem Kurs lernen wir spielerisch und ohne Druck, sich auch mit wenigen Worten zu verständigen und die Scheu vor Unterhaltungen abzulegen.

Passau, Neuburger Straße 60
Kurs-Nr. 409013
Do, 18.09.2025, 19:15 - 20:45 Uhr, 10 x
129,00 €, Alexandra Ulrich, Kunsthistorikerin



Italienisch A2 facciamo quattro chiacchiere - ascoltare e parlare

Kurze Gespräche führen können, das ist das Salz in der Suppe! Ein Urlaub in Italien ist noch viel schöner, wenn Sie mit den Menschen im Land kurze Gespräche führen können. Im Kurs sehen wir uns Videos an, hören und lesen Texte und reden darüber.

Passau, Neuburger Straße 60

Kurs-Nr. 409014

Mo, 20.10.2025, 17:15 - 18:45 Uhr, 10 x
129,00 €, Markus Übelhör, Sozialpädagoge

Italienisch A2 "Passo dopo passo PLUS A2"

Dieser Kurs richtet sich an Lernende mit Vorkenntnissen auf A1-Niveau, die ihre Italienischkenntnisse systematisch erweitern möchten. Im Kurs sprechen wir über Themen wie Alltag, Freizeit, Reisen, Einkaufen oder Wohnen. Lehrbuch: Passo dopo passo PLUS A2, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-299599-6

Passau, Neuburger Straße 60

Kurs-Nr. 409015 - ab Lekt. 1

Mo, 06.10.2025, 18:45 - 20:15 Uhr, 10 x
129,00 €, Marika Perfetto

Italienisch A2 "Nuovo Espresso 2"

Grundlagen erweitern - Italienfeeling schnupern: Ein Kurs für alle mit geringen Vorkenntnissen auf Stufe A2. Lehrbuch: Nuovo Espresso 2, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-225439-0

Passau, Nikolastraße 18

Kurs-Nr. 409016 - ab Lekt. 5

Mo, 22.09.25, 18:15 - 19:45 Uhr, 10 x,
129,00 €, Lara Cancellario d'Alena

Italienisch A2 "Dieci A2"

In diesem Kurs wird nicht nur das Gelernte gefestigt, sondern auch gezielt angewendet und ergänzt. Auf dem Sprung sein, sich wirklich auch gut verständigen zu können. Lehrbuch: Dieci A2 - lezioni di italiano, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-015647-4

Passau, Neuburger Straße 60

Kurs-Nr. 409017 - ab Lekt. 7

Di, 30.09.2025, 19:30 - 21:00 Uhr, 10 x
129,00 €, Uta Hoffmann, ehem. Lehrerin

Italienisch B2 Giocando con l'italiano

Se avete voglia di fare due chiacchiere in italiano e rinfrescare le vostre conoscenze, questo corso fa proprio per voi! Insieme leggeremo articoli di giornale. E siccome vogliamo anche divertirvi faremo dei giochi, discuteremo molto e ripasseremo anche la grammatica.

Passau, Nikolastraße 18

Kurs-Nr. 409018

Di, 02.09.2025, 18:00 - 19:30 Uhr, 10 x
129,00 €, Davide Boaretto

Italienisch B2 Corso di conversazione

La lettura rende un uomo completo, la conversazione lo rende agile di spirito e la scrittura lo rende esatto. Francesco Bacone - Parlare in gruppi di materie della vita: facciamo degustazioni di vino in italiano, spieghiamo come si prepara il piatto preferito, descriviamo i più belli percorsi turistici attraverso le più belle città in Italia, parliamo del testo delle più belle canzoni italiane o della storia di un'opera. Comunque ti prepari benissimo al tuo prossimo viaggio in Italia.

Passau, Neuburger Straße 60

Kurs-Nr. 409019

Mo, 20.10.2025, 19:00 - 20:30 Uhr, 10 x
129,00 €, Markus Übelhör, Sozialpädagoge

Italienisch B2 "Dieci B2"

In diesem Kurs vertiefen und erweitern Sie Ihre Sprachkenntnisse, um sich sicher und differenziert in verschiedensten Situationen ausdrücken zu können. Mit dem Lehrbuch arbeiten wir gezielt an komplexeren Grammatikstrukturen, einem vielfältigen Wortschatz und einem natürlichen Sprachgebrauch. Lehrbuch: Dieci B2 - lezioni di italiano, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-055476-8

Passau, Neuburger Straße 60

Kurs-Nr. 409020 - ab Lekt. 1

Mo, 06.10.2025, 17:10 - 18:40 Uhr, 10 x
129,00 €, Marika Perfetto

Italienisch B2

Konversation, Grammatik und Lektüre in langsamem Lerntempo für alle, die von Italien und der italienischen Sprache begeistert sind. Über ein Lehrbuch oder eine Lektüre (nicht im Kurspreis enthalten) wird am ersten Kurstag entschieden.

Passau, Neuburger Straße 60

Kurs-Nr. 409021 - Fortsetzungskurs

Mi, 24.09.2025, 18:00 - 19:30 Uhr, 10 x
129,00 €, Ursula Mairinger,
Studiendirektorin i.K.

Die angegebenen Lehrwerke sind nicht im Kurspreis enthalten!

Bringen Sie bitte das entsprechende Lehrbuch am ersten Kurstag mit.

**GEWUSST WIE
MIT »KI«**

„Schreibe einen kurzen Alltagsdialog auf Japanisch mit deutscher Übersetzung.“

„Erkläre mir die wichtigsten Grammatikregeln im Französischen – ganz einfach und verständlich.“

5 PROMPTS ZUM

Sprachenlernen

„Bitte korrigiere meinen italienischen Text und erkläre mir die Fehler.“

„Nenne mir 10 wichtige Vokabeln für meine Reise nach Russland – mit Beispielsätzen.“

„Schreibe für einen Cafébesuch einen typischen Dialog auf Englisch – ideal zum Üben.“



SPANISCH - SPEZIAL

Spanisch für Reise & Kultur

¡Vamos! Warte nicht länger und mach dein Spanisch reisefertig! Hier lernst du noch schnell die wichtigsten Ausdrücke, Sätze und Redewendungen, damit bei deiner Reise nichts schiefgehen kann. Lehrbuch:

¡Vivan las vacaciones! Neu, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-317243-3

Passau, Nikolastraße 18

Kurs-Nr. 422001

Sa, 20.09.2025, 10:00 - 11:30 Uhr, 8 x
103,20 €, Myriam Koller

**Die angegebenen Lehrwerke sind
nicht im Kurspreis enthalten!**

Bringen Sie bitte das entsprechende
Lehrbuch am ersten Kurstag mit.

Spanisch für die Reise Neu!

Für alle, die schon ein paar Ausdrücke kennen und sich auf den nächsten Aufenthalt in einem Land vorbereiten möchten, in dem Spanisch gesprochen wird. Geringe Vorkenntnisse sind erforderlich!

Passau, Nikolastraße 18

Kurs-Nr. 422002 - Vormittagskurs

Do, 09.10.2025, 10:30 - 11:30 Uhr, 8 x
68,80 €, Montserrat Martin-Rodriguez

Spanisch A1 Konversation und Grammatik

Für Erwachsene, welche die Kommunikation sowie Grammatik auf Niveau A1 üben, wiederholen und damit festigen möchten.

Passau, Neuburger Straße 60

Kurs-Nr. 422003

Mo, 22.09.2025, 18:00 - 19:30 Uhr, 10 x
129,00 €, Alejandrina Negreros de Weidinger

SPANISCH

Spanisch A1 "Perspectivas contigo A1"

Für Erwachsene ohne Spanischkenntnisse.
Lehrbuch: Perspectivas contigo A1, Cornelsen Verlag, ISBN 978-3-06-120933-9

Anfängerkurs:

Passau, Nikolastraße 18

Kurs-Nr. 422004 - ab Lekt. 1

Sa, 20.09.2025, 11:30 - 13:00 Uhr, 8 x
103,20 €, Myriam Koller

Passau, Neuburger Straße 60

Kurs-Nr. 422005 - ab Lekt. 1

Fr, 10.10.2025, 17:30 - 19:00 Uhr, 10 x

Kurs-Nr. 422006 - ab Lekt. 1

Mi, 12.11.2025, 16:30 - 18:00 Uhr, 10 x

Kurs-Nr. 422007 - ab Lekt. 1

Do, 29.01.2026, 18:00 - 19:30 Uhr, 10 x
129,00 €, Alejandrina Negreros de Weidinger

Mit geringen Sprachkenntnissen:

Passau, Neuburger Straße 60

Kurs-Nr. 422008 - ab Lekt. 5

Mi, 24.09.2025, 19:30 - 21:00 Uhr, 10 x

Kurs-Nr. 422009 - ab Lekt. 8

Mi, 24.09.2025, 18:00 - 19:30 Uhr, 10 x

Kurs-Nr. 422010 - ab Lekt. 8

Mi, 21.01.2026, 19:30 - 21:00 Uhr, 10 x

Kurs-Nr. 422011 - ab Lekt. 10

Mi, 21.01.2026, 18:00 - 19:30 Uhr, 10 x
129,00 €, Amilcar Guerrero Guerrero, EU-
ROLTA Sprachtrainer

Kursgebühr für 10 x 90 Min.

Kleingruppen	4-5 Teilnehmer	129,00 €
Standardkurse	6-16 Teilnehmer	89,00 €

Ab 6 Vollzahlern gilt der niedrigere Preis.
Davon abweichende Gebühren stehen
beim jeweiligen Kurs.

Spanisch A2 "Perspectivas contigo A2"

Für Erwachsene, die bereits Spanischkenntnisse auf Stufe A1 besitzen und Ihre Grundkenntnisse erweitern möchten. Lehrbuch: Perspectivas contigo A2, Cornelsen Verlag, ISBN 978-3-06-120935-3

Passau, Neuburger Straße 60

Kurs-Nr. 422012 - ab Lekt. 1

Mo, 17.11.2025, 16:30 - 18:00 Uhr, 10 x

Kurs-Nr. 422013 - ab Lekt. 1

Mo, 26.01.2026, 18:00 - 19:30 Uhr, 10 x
129,00 €, Alejandrina Negreros de Weidinger

Spanisch A2 "Perspectivas ¡Ya! A2"

Für alle, die schon ein Jahr Spanisch gelernt haben oder vor langer Zeit Grundlagen der spanischen Sprache erworben haben. Lehrbuch: Perspectivas ¡Ya! A2, Cornelsen Verlag, ISBN 978-3-464-20489-4

Passau, Nikolastraße 18

Kurs-Nr. 422014 - ab Lekt. 12-13

Di, 23.09.2025, 18:00 - 19:30 Uhr, 10 x

129,00 €, Myriam Koller, Hochschuldozentin

Spanisch B2 Curso de Conversación

Para personas que ya saben las bases gramaticales del español y quieren charlar sobre diversos temas de la cultura española o latinoamericana.

Passau, Neuburger Straße 60

Kurs-Nr. 422015

Di, 23.09.2025, 18:00 - 19:30 Uhr, 10 x

129,00 €, Montserrat Martin-Rodriguez

GEWUSST WIE
MIT »KI«

BONUS TIPP!

Passend zum Semestermotto **Künstliche Intelligenz** zeigen wir Ihnen hier, wie Sie KI als Ihren ganz persönlichen **Sprachcoach** nutzen können:

- Dialoge üben
- Vokabeln sammeln
- Grammatik verstehen
- Kulturelle Einblicke gewinnen

Extra für Sie:

Auf **S. 57** wartet auf Sie eine kostenlose Sammlung von Beispiel-Prompts, mit denen Sie direkt loslegen können!

LERNEN MIT KI
SCANNEN UND AUSPROBIEREN





ARABISCH

Arabisch A2 "Salam! neu"

Fortsetzungskurs: Arabisch reden von der ersten Stunde an! Die arabische Sprache ist die mit Abstand wichtigste lebende semitische Sprache. Sie ist Muttersprache von rund 150 Millionen Menschen auf der Welt. Lehrbuch: Salam! neu A1-A2, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-528835-5 oder Salam! neu A1-A2 - Hybride Ausgabe allango, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-528998-7

Passau, Neuburger Straße 60
Kurs-Nr. 401001 - ab Lekt. 4b
Di, 16.09.2025, 18:00 - 19:30 Uhr, 10 x
129,00 €, Tara Akram Faraj

JAPANISCH

Japanisch A1 "Japanisch, bitte! neu"

Japanisch für alle, die japanische Kultur, Sprache und Schrift kennenlernen wollen. An den ersten beiden Kurstagen wird der im Frühjahrsemester behandelte Stoff wiederholt. Lehrbuch: Japanisch, bitte! neu A1-A2, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-606971-7 oder Japanisch, bitte! neu A1-A2 - Hybride Ausgabe allango, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-606979-3

Passau, Nikolastraße 18
Kurs-Nr. 410001 - ab Lekt. 11
Sa, 06.09.2025, 09:00 - 10:30 Uhr, 9 x
116,10 €, Chisato Nagai-Schaller

Japanisch A2 "Marugoto Elementary 1 A2 Katsudoo"

Erweitern Sie Schritt für Schritt Ihre Japanisch-Kenntnisse in entspannter Atmosphäre! Zugangsvoraussetzung: Kenntnisse auf der Niveaustufe A1 Lehrbuch: Marugoto Elementary 1 A2 Katsudoo, Verlag The Japan Foundation, ISBN 978-3875487138

Passau, Nikolastraße 18
Kurs-Nr. 410002 - ab Lekt. 5
Sa, 06.09.2025, 11:00 - 12:30 Uhr, 10 x
129,00 €, Chisato Nagai-Schaller

Japanisch B1 "Marugoto Chukyu 1"

Vertiefen Sie Ihre Japanisch-Kenntnisse in entspannter Atmosphäre! Zugangsvoraussetzung: Kenntnisse auf der Niveaustufe A2 Lehrbuch: Marugoto Chukyu 1, Verlag The Japan Foundation, ISBN 978-4-384-05759-1

Passau, Nikolastraße 18
Kurs-Nr. 410003 - ab Lekt. 4
Sa, 06.09.2025, 13:00 - 14:30 Uhr, 10 x
129,00 €, Chisato Nagai-Schaller

Mehr Informationen
erhalten Sie unter:
www.vhs-passau.de



GRIECHISCH

Griechisch-Neugriechisch A1 "Jassu!"

Griechische Buchstaben lesen und schreiben, sich begrüßen, sich bedanken, ein kleines Alltagsgespräch auf Griechisch führen - all das können Sie in diesem Kurs lernen. Bereiten Sie sich auf Ihren nächsten Griechenlandaufenthalt auch sprachlich vor. Lehrbuch: Jassu! A1-A2, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-528890-4

Passau, Nikolastraße 18
Kurs-Nr. 412001 - Fortsetzungskurs
Fr, 17.10.2025, 08:30 - 10:00 Uhr, 6 x, 77,40 €

NIEDERLÄNDISCH

Niederländisch A1 "Taal vitaal nieuw"

Ob für berufliche Zwecke oder den privaten Alltag: Dieser Kurs bietet einen Einstieg ins Niederländische. Geübt werden neben den grammatischen Strukturen, vor allem das Sprechen und Hörverstehen. Lehrbuch: Taal vitaal nieuw, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-005481-7 und Arbeitsbuch: ISBN 978-3-19-015481-4

Passau, Neuburger Straße 60
Kurs-Nr. 414001 - ab Lekt. 1
Mi, 08.10.2025, 18:45 - 20:15 Uhr, 10 x
129,00 €, Anna Loyens

POLNISCH

Polnisch A1 "Witam! aktuell A1"

Sie lernen die Besonderheiten des polnischen Alphabets kennen. Ziel des Anfängerkurses ist, Interesse an Polen und dessen Sprache zu wecken, ein kurzes Gespräch führen zu können, polnische Witze zu lesen und zu verstehen wie auch eine kurze Nachricht zu schreiben. Lehrbuch: Witam! aktuell A1, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-125369-1

Passau, Nikolastraße 18
Kurs-Nr. 417001 - ab Lekt. 1
Di, 28.10.2025, 18:00 - 19:30 Uhr, 10 x
129,00 €, Katarzyna Fohrer, DaF Lehrerin

PORTUGIESISCH

Portugiesisch "Oi, Brasil! aktuell A1"

Entdecken Sie mit viel Vergnügen meine Muttersprache Portugiesisch. Die brasilianische und auch die europäische Variante werden unterrichtet. Lehrbuch: Oi, Brasil! aktuell A1, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-125420-9

Passau, Nikolastraße 18
Kurs-Nr. 418001 - ab Lekt. 1
Di, 23.09.2025, 18:00 - 19:30 Uhr, 10 x
Kurs-Nr. 418002 - ab Lekt. 5
Di, 23.09.2025, 19:30 - 21:00 Uhr, 10 x
129,00 €, Eliana Kammermayer



RUSSISCH

Russisch A1 "Pojechali! A1"

Lehrbuch: Pojechali! A1 Auf geht's!, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-527415-0 und Übungsbuch: ISBN 978-3-12-527416-7

Anfängerkurs:

Passau, Neuburger Straße 60
Kurs-Nr. 419001 - ab Lekt. 1
Do, 02.10.2025, 18:00 - 19:30 Uhr, 10 x

Mit geringen Sprachkenntnissen:

Kurs-Nr. 419002 - ab Lekt. 15
Di, 07.10.2025, 18:00 - 19:30 Uhr, 10 x
129,00 €, Natalia Donig, Übersetzerin, Lektorin

SCHWEDISCH

Schwedisch A1 "Tala svenska A1 Plus"

In diesem Online-Kurs erweitern wir unsere Grundlagen der schwedischen Sprache und erkennen die Gemeinsamkeiten mit der deutschen Sprache. Dieser Kurs ist sowohl für Studierende als auch für Schweden-Urlauber gedacht. Lehrbuch: Tala svenska Schwedisch A1 Plus, GROA Verlag, ISBN 978-3-933119-04-9 und Übungsbuch: ISBN 978-3-933119-14-8

vhs Zoomraum_7
Kurs-Nr. 420001 - ab Lekt. 8, online
Fr, 26.09.2025, 10:30 - 11:30 Uhr, 7 x
60,20 €, Heidi Cha

Schwedisch B1 "Tala svenska"

Lehrbuch: Tala svenska - Schwedisch B1-B2, GROA Verlag, ISBN 978-3-933119-03-2 und Übungsbuch: ISBN 978-3-933119-13-1

vhs Zoomraum_7
Kurs-Nr. 420002 - ab Lekt. 6, online
Mo, 15.09.2025, 19:15 - 20:45 Uhr, 10 x
129,00 €, Heidi Cha



**UNSER
»KI«
Tipp**

Hey KI, bietet die
vhs Passau im Bereich
Sprachen auch **KURSE** mit
KÜNSTLICHER INTELLIGENZ an?

Schön, dass du dich für Fremdsprachenkurse in Passau interessierst.

Die vhs Passau bietet am **27. Januar 2026** folgenden Sprachkurs mit KI-Unterstützung an:

Wortschatz mit KI

Fokus: Wortschatztraining mit Unterstützung durch Künstliche Intelligenz (KI) - Wie kann Künstliche Intelligenz (KI) das Wortschatzlernen unterstützen und effektiver gestalten? In diesem praxisorientierten Workshop entdecken Sie moderne, KI-gestützte Methoden, um gezielt Ihren Wortschatz zu erweitern, zu festigen und aktiv anzuwenden. Anmeldung bei der vhs Deggendorf telefonisch unter 0991 32015-0, per E-Mail info@vhs-deggendorf.de oder online über die Homepage www.vhs-deggendorf.de. Kurs-Nr. Deggendorf: J3600

Online-Kurs
Kurs-Nr. 426001 - Fremdsprachen
smarter lernen, besser sprechen!
Di, 27.01.2026, 18:00 - 19:30 Uhr, 1 x
21,00 €, Ines Köstler



KROATISCH

Kroatisch für den Urlaub

Erlernen der wichtigsten Basiskommunikation für den Urlaub, Alltagssituationen, Essensbestellungen. Lehrbuch: Kroatisch für den Urlaub A1, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-528955-0

Passau, Neuburger Straße 60
Kurs-Nr. 421001

Fr, 10.10.2025, 17:00 - 18:30 Uhr,
10 x, 129,00 €



„Kdo pozdě chodí, sám sobě škodí.“
Tschechisch für: „Wer zu spät kommt,
den bestraft das Leben.“

Jetzt gleich **Ihren Kursplatz** sichern!

TSCHECHISCH

Tschechisch A1 "Cesky krok za krokem 1"

Ist Tschechisch wirklich so schwer? Die Sprache hat zwar viele verschiedene Endungen, aber sie besitzt ein logisches grammatisches System. Auch die kulturelle Nähe zwischen Tschechisch und Deutsch wird Ihnen das Lernen erleichtern. Lehrbuch: Cesky krok za krokem 1 A1-A2, Akropolis Verlag, ISBN 978-80-7470-131-3 und Arbeitsbuch: ISBN 978-80-7470-133-7 (Lektionen 1-12)

Passau, Neuburger Straße 60
Kurs-Nr. 423001 - ab Lekt. 4
Mi, 24.09.2025, 19:00 - 20:30 Uhr, 10 x
Kurs-Nr. 423002 - ab Lekt. 8
Di, 23.09.2025, 19:00 - 20:30 Uhr, 10 x
129,00 €, Hana Jungwirth

Tschechisch A2 "Cesky krok za krokem 1"

Sie lernen die Besonderheiten des tschechischen Alphabets und die Welt der auf den ersten Blick komplizierten Laute kennen. Das Ziel des Kurses ist es, Interesse an Tschechien und dessen Sprache zu wecken und ein kurzes Gespräch führen zu können. Lehrbuch: Cesky krok za krokem 1 A1-A2, Akropolis Verlag, ISBN 978-80-7470-131-3 und Arbeitsbuch: ISBN 978-80-7470-134-4 (Lektionen 13-24)

Passau, Neuburger Straße 60
Kurs-Nr. 423003 - ab Lekt. 17
Di, 23.09.2025, 17:30 - 19:00 Uhr, 10 x
Kurs-Nr. 423004 - ab Lekt. 22
Mi, 24.09.2025, 17:30 - 19:00 Uhr, 10 x
129,00 €, Hana Jungwirth

UNGARISCH

Ungarisch A1 "Szóbeszéd A1"

Schritt für Schritt eintauchen in die Welt des Ungarischen: Ein Kurs für alle, die ihre Sprachkenntnisse erweitern und nebenbei Einblicke in die ungarische Kultur und Mentalität erhalten möchten. Lehrbuch: Szóbeszéd A1, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-528570-5

Passau, Neuburger Straße 60
Kurs-Nr. 425001 - ab Lekt. 4
Mi, 24.09.2025, 16:30 - 18:00 Uhr, 10 x
129,00 €, Ilona-Judith Kuzma-Csabai

Ungarisch C1 "Hungar Lingua 2"

Wir wiederholen die Grammatik ab Stufe B1 und werden das Sprechen auf Stufe C1 trainieren, aktuelle Zeitungsartikel, ungarische Literatur und Gedichte lesen. Lehrbuch: Hungar Lingua 2

Passau, Neuburger Straße 60
Kurs-Nr. 425002 - ab Lekt. 10
Di, 23.09.2025, 18:00 - 19:30 Uhr, 10 x
129,00 €, Ilona-Judith Kuzma-Csabai

NORWEGISCH

Norwegisch B1 ab Lekt. 6 - online

Im Kurs wird viel Wert auf die mündliche Kommunikation gelegt, aber auch die Grammatik und der Wortschatz werden systematisch erweitert. Bei Gelegenheit werden zudem schriftliche Produktionen erstellt. Verkommen og lykke til! Voraussetzung: Abgeschlossenes A2-Niveau (ca. 5 Semester). Anmeldung bei der vhs Deggendorf telefonisch unter 0991 32015-0, per E-Mail info@vhs-deggendorf.de oder online über die Homepage www.vhs-deggendorf.de. Kurs-Nr. Deggendorf: J3736 Lehrbuch: Stein på stein. Tekstbok-norsk og samfunnskunnskap for voksne innvandrere B1, Cappelen Damm Verlag, ISBN 978-8202645502

Di, 18.11.2025, 18:30 - 20:00 Uhr, 10 x
114,00 €, Jördis Kerschbaumer

LATEIN Neu!

Übersetzungsstrategien - online

Gezieltes Training zentraler Konstruktionen: In diesem Kurs wird ausschließlich die Übersetzungsfähigkeit systematisch und praxisnah trainiert - ideal zur Vorbereitung auf das Latinum oder zur Festigung zentraler Strukturen in der Lektürephase. Für Teilnehmer:innen ab dem 3. Lernjahr Latein oder mit entsprechenden Vorkenntnissen. Anmeldung bei der vhs Deggendorf telefonisch unter 0991 32015-0, per E-Mail info@vhs-deggendorf.de oder online über die Homepage www.vhs-deggendorf.de. Kurs-Nr. Deggendorf: J3709

Do, 13.11.2025, 16:15 - 17:15 Uhr, 8 x
112,00 €, Ines Köstler



Deutsch



Deutschkurse & Prüfungen:

- INTENSIVKURSE
- INTEGRATIONSKURSE
- SPRACHPRÜFUNGEN
- EINBÜRGERUNGSTESTS

Haben Sie Fragen?

LASSEN SIE SICH PERSÖNLICH
ODER TELEFONISCH BERATEN.

MEHR INFOS UNTER:
**WWW.DEUTSCHKURSE-
PASSAU.DE**

INFORMATION UND BERATUNG:

Beratungszeiten Deutschbüro:

Mo - Do: 08:00 - 12:00 Uhr
Do: 14:00 - 16:00 Uhr
Fr: geschlossen
oder nach telefonischer Terminvereinbarung
Nikolastr. 18, 94032 Passau

Maria Absmeier, Leitung

Tel.: 0851 95980-62 | absmeier@vhs-passau.de

Alexandra Lenz, Organisation

Tel.: 0851 95980-28 | lenz@vhs-passau.de

Hans Witzlinger, Fachliche Leitung

Tel.: 0851 95980-47 | witzlinger@vhs-passau.de

Patricia Unertl, Organisation

Tel.: 0851 95980-23 | unertl@vhs-passau.de



WIE SCHÄTZEN SIE IHRE SPRACHKENNTNISSE EIN?

Der Europarat hat ein 6-stufiges System sprachlicher Kompetenzen definiert, das als Orientierungsrahmen dient. Im Sprachenprogramm wird auf diesen Rahmen Bezug genommen, Kursniveaus und Vorkenntnisse zu beschreiben. In vielen Sprachen können diese Niveaus durch Prüfungen nachgewiesen werden. Eine ausführliche Selbsteinschätzung in verschiedenen Fremdsprachen finden Sie unter www.vhs-passau.de

NIVEAU	HÖREN	SPRECHEN	LESEN	SCHREIBEN
C2	Ohne Schwierigkeit die gesprochene Sprache verstehen.	Sich mühelos an allen Gesprächen und Diskussionen sicher und angemessen beteiligen.	Jede Art geschriebenen Texts mühelos lesen.	Anspruchsvolle Briefe und komplexe Berichte verfassen und sich differenziert ausdrücken.
C1	Unterhaltungen und Radio- und Fernsehsendungen relativ mühelos verstehen.	Sich spontan in den meisten Situationen fließend ausdrücken.	Komplexe Sachtexte und literarische Texte verstehen.	Sich schriftlich klar und gut strukturiert ausdrücken und über komplexe Sachverhalte schreiben.
B2	Im Fernsehen die meisten Sendungen und Filme verstehen, wenn Standardsprache gesprochen wird.	Sich relativ mühelos an einer Diskussion beteiligen und Ihre Ansichten vertreten.	Artikel und Berichte über aktuelle Fragen der Gegenwart verstehen.	Detaillierte Texte, z. B. Aufsätze oder Berichte, schreiben.
B1	Das Wesentliche von Unterhaltungen und Nachrichten verstehen, wenn langsam gesprochen wird.	In einfachen zusammenhängenden Sätzen Erfahrungen, Ereignisse beschreiben und Meinungen wiedergeben.	Texte aus der Alltags- und Berufswelt verstehen.	Persönliche Briefe schreiben.
A2	Einfache Alltagsgespräche und das Wesentliche von kurzen Mitteilungen verstehen.	Kurze einfache Gespräche in Situationen des Alltags führen.	Kurze einfache Texte, z. B. Anzeigen, Speisekarten, verstehen.	Kurze Notizen und Mitteilungen abfassen.
A1	Einfache Wörter und Sätze über vertraute Themen verstehen.	Sich auf einfache Art über vertraute Themen verständigen.	Einzelne Wörter und ganz einfache Sätze verstehen, z. B. auf Schildern und Plakaten.	Formulare, z. B. im Hotel, ausfüllen.



Beruf

Künstliche Intelligenz	64
EDV-Kurse, Office-Anwendungen	66
Computer und Internet	67
EDV Kurse Senioren, Smartphone	68
Gedächtnistraining	68
Grafikdesign	69
Fahr- und Hebetchnik	69
Xpert Business Lernnetz	70
Rhetorik & Kommunikation	71
Qualitätsmanagement	73
KI Bühnenshow – Frank Astor	74



Liebe Teilnehmerinnen und Teilnehmer,

unter dem neuen Semestermotto „**KI entdecken: kreativ, klug, gemeinsam!**“ möchten wir Sie einladen, die Welt der Künstlichen Intelligenz (KI) kennenzulernen – ganz praktisch, alltagsnah und ohne Vorkenntnisse.

KI ist längst kein Zukunftsthema mehr, sondern begegnet uns schon heute in vielen Lebensbereichen: beim Texten, Planen, Lernen oder Organisieren. In diesem Programmheft zeigen wir Ihnen, wie Sie Künstliche Intelligenz – zum Beispiel mit ChatGPT – ganz einfach selbst ausprobieren können.

An vielen Stellen finden Sie kleine KI-Tipps in Form von sogenannten Prompts. Das sind kurze Eingaben, mit denen Sie ein KI-Tool zu ganz verschiedenen Themen befragen oder unterstützen lassen können – ob im Alltag, im Beruf oder zur Vertiefung von Kursinhalten.

Noch mehr Beispiele, Erklärungen und eine einfache Anleitung zum Einstieg finden Sie auf unserer Webseite zum Thema „Lernen mit KI“. Den direkten Zugang erhalten Sie über den QR-Code, der im Heft mehrfach abgedruckt ist.

Unser Ziel ist es, Ihnen einen spielerischen und neugierigen Zugang zur Künstlichen Intelligenz zu ermöglichen – als Ergänzung zu unserem Bildungsangebot und als Impuls, Neues zu entdecken.

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Stöbern, Ausprobieren und beim gemeinsamen Lernen!

Lena Holzbauer

Programmbereichsleiterin
Beruf



KÜNSTLICHE INTELLIGENZ

Grundkurs: Künstliche Intelligenz für Anfänger

Dieser Kurs bietet eine verständliche Einführung in Künstliche Intelligenz, ihre Einsatzmöglichkeiten und das Beispiel ChatGPT. Ziel ist es, Neugier zu wecken, Ängste abzubauen und ein Grundverständnis für die Chancen und Herausforderungen der KI zu vermitteln.

Online-Seminar

Kurs-Nr. 510110

Di, 30.09.2025, 19:00 - 20:30 Uhr, 1 x, 25,00 €

Kurs-Nr. 510111

Di, 03.02.2026, 19:00 - 20:30 Uhr, 1 x, 25,00 €

Robin Weniger

KI trifft PowerPoint: Künstliche Intelligenz für Präsentationen

Entdecken Sie, wie Künstliche Intelligenz Ihre Präsentationen verbessert! Mit Gamma KI und PowerPoint lernen Sie, Inhalte zu strukturieren, passende Präsentationsarten zu wählen und Folien kreativ zu gestalten - schnell, effektiv und modern.

Online-Seminar

Kurs-Nr. 510112

Mi, 01.10.2025, 18:00 - 18:45 Uhr, 1 x, 25,00 €

Kurs-Nr. 510113

Do, 19.02.2026, 15:00 - 15:45 Uhr, 1 x, 25,00 €

Robin Weniger

KI von A - Z: Künstliche Intelligenz verstehen und anwenden

Künstliche Intelligenz verstehen und anwenden: In diesem Kurs lernen Sie praxisnah den Einsatz von KI-Tools für Texte, Bilder, Präsentationen & Protokolle. Mit dabei: Datenschutz, Urheberrecht & Prompting-Tipps - verständlich, aktuell und alltagstauglich.

Online-Seminar

Kurs-Nr. 510115

Fr, 06.02.2026, 09:00 - 16:30 Uhr, 1 x, 149,00 €

Kurs-Nr. 510116

Di, 02.09.2025, 17:00 - 17:45 Uhr, 1 x, 25,00 €

Kurs-Nr. 510117

Mi, 04.02.2026, 19:00 - 19:45 Uhr, 1 x, 25,00 €

Robin Weniger

KI-Prompting: Künstliche Intelligenz effektiv steuern

Lernen Sie, wie Sie mit den richtigen Prompts die Leistung von KI optimieren! In diesem Kurs erfahren Sie praktische Techniken für präzisere und kreativere Ergebnisse in Text, Bild und mehr. Perfekt für alle, die KI effizient steuern und ihr Potenzial voll ausschöpfen wollen.

Online-Seminar

Kurs-Nr. 510119

Do, 08.01.2026, 17:00 - 17:45 Uhr, 1 x, 25,00 €

Robin Weniger



KI-Protokolle: Künstliche Intelligenz als Helfer

In diesem Kurs lernen Sie, wie KI zur automatischen Aufzeichnung und Erstellung von Protokollen genutzt wird. Sie erfahren, welche Tools geeignet sind, wie Inhalte strukturiert werden und worauf bei Qualität und Datenschutz zu achten ist - effizient, präzise, zeitsparend.

Online-Seminar

Kurs-Nr. 510120

Mi, 12.11.2025, 17:00 - 17:45 Uhr, 1 x, 25,00 €

Kurs-Nr. 510121

Mi, 21.01.2026, 11:00 - 11:45 Uhr, 1 x, 25,00 €
Robin Weniger

KI: Chance und Herausforderung für Fach- und Führungskräfte

Künstliche Intelligenz ist längst Teil unseres Alltags und der Arbeitswelt. Dieses Seminar bietet einen praxisnahen, verständlichen Einstieg in KI - ohne IT-Vorkenntnisse, mit Fokus auf Personal- und Organisationsentwicklung. Menschlich, interaktiv, anwendbar.

Online-Seminar

Kurs-Nr. 510124

Mo, 13.10.2025, 18:30 - 21:30 Uhr, 1 x, 68,00 €

Kurs-Nr. 510125

Fr, 19.12.2025, 18:30 - 21:30 Uhr, 1 x, 68,00 €
Matthias Dahms

Die folgenden Kurse werden gefördert durch:



Bayerisches Staatsministerium für
Wirtschaft, Landesentwicklung und Energie

KI-TOOLS ZUR MITTAGSPAUSE

KI-Tools: Textarbeit und Schreiben

Hier entdecken Sie, wie moderne KI-Tools beim Schreiben, Überarbeiten und Optimieren von Texten unterstützen - von der ersten Idee bis zum Feinschliff. Die Anwendungen helfen beim Verfassen, Glätten, Anpassen und Korrigieren verschiedenster Textsorten. Ideal für alle, die ihre schriftliche Kommunikation effizienter und überzeugender gestalten möchten.

Online-Seminar

Kurs-Nr. 510126a - Modul 1

Mo, 20.10.2025, 12:30 - 14:00 Uhr, 1 x
10,00 €, Biljana Varzic

KI-Tools: Suchen und Recherchieren

Dieses Modul zeigt, wie KI bei strukturierter, schneller Informationssuche hilft. Die Teilnehmenden entdecken neue, teils überraschende Wege der Recherche – ob für Faktenchecks, Marktanalysen oder wissenschaftliche Fragen. Ideal für alle, die mit Informationen arbeiten und auf fundierte Quellen angewiesen sind.

Online-Seminar

Kurs-Nr. 510126b - Modul 2

Di, 21.10.2025, 12:30 - 14:00 Uhr, 1 x
10,00 €, Biljana Varzic



KI-Tools: Präsentieren und Visualisieren

Hier geht es um die kreative Seite der KI. Teilnehmende lernen Anwendungen kennen, mit denen sie ansprechende Präsentationen, Infografiken und visuelle Inhalte erstellen - auch ohne Designkenntnisse. Ideal für alle, die visuell überzeugender kommunizieren möchten.

Online-Seminar

Kurs-Nr. 510126c - Modul 3

Mo, 27.10.2025, 12:30 - 14:00 Uhr, 1 x
10,00 €, Biljana Varzic

KI-Tools: Berufliche Use-Cases und Tool-Kombinationen

Zum Abschluss wird es besonders praxisnah: Dieses Modul zeigt, wie sich verschiedene KI-Tools sinnvoll kombinieren lassen, um alltägliche Arbeitsprozesse effizienter zu gestalten - von Projektmanagement bis zur Dokumentation. Ideal für alle, die systematisch denken und digital arbeiten wollen.

Online-Seminar

Kurs-Nr. 510126d - Modul 4

Di, 28.10.2025, 12:30 - 14:00 Uhr, 1 x
10,00 €, Biljana Varzic

PROMPT-DESIGN ZUR MITTAGSPAUSE

Einstieg ins Prompt-Design - Klar fragen, klug antworten

Dieses Einstiegsmodul vermittelt, wie KI überhaupt auf Sprache reagiert - und warum die Art der Eingabe entscheidend ist. Die Teilnehmenden lernen grundlegende Strukturprinzipien, testen erste Prompts und erleben den Unterschied zwischen gelungenen und missverständlichen Formulierungen.

Online-Seminar

Kurs-Nr. 510130a - Modul 1

Mo, 08.12.2025, 12:30 - 14:00 Uhr, 1 x
10,00 €, Biljana Varzic

Fortgeschrittenes Prompting - Mehr Wirkung durch Technik

Hier geht es um strategische Techniken: Wie strukturiere ich mehrteilige Aufgaben, wie steuere ich Ziel, Ton, Format oder Stil bewusst? Vorgestellt werden Tools, die bei Optimierung

und Analyse von Prompts helfen – mit Positiv- und Negativbeispielen zur Anwendung.

Online-Seminar

Kurs-Nr. 510130b - Modul 2

Di, 09.12.2025, 12:30 - 14:00 Uhr, 1 x
10,00 €, Biljana Varzic

Prompt-Stile meistern - Kreativ oder präzise?

Nicht jeder Prompt dient demselben Zweck. Hier lernen die Teilnehmenden, wie sich kreative Prompts (z. B. für Storytelling oder Design) von sachlich-analytischen Prompts unterscheiden – und wie beides kombiniert werden kann. Der Vergleich von gelungenen Stilwechseln mit weniger wirksamen Varianten zeigt, worauf es ankommt.

Online-Seminar

Kurs-Nr. 510130c - Modul 3

Mo, 15.12.2025, 12:30 - 14:00 Uhr, 1 x
10,00 €, Biljana Varzic

Komplex denken, klug fragen - Kettenprompting und Tiefe

Komplexe Aufgaben erfordern mehr als einen Satz: In diesem Modul geht es um mehrstufige Prompts und den strukturierten Aufbau längerer Dialoge. Ob für Planung, Ideenentwicklung oder Prozesssteuerung – Kettenprompting wird Schritt für Schritt erklärt, getestet, verglichen.

Online-Seminar

Kurs-Nr. 510130d - Modul 4

Di, 16.12.2025, 12:30 - 14:00 Uhr, 1 x
10,00 €, Biljana Varzic

Feinschliff & Wirkung - Erfolgsfaktoren im Prompt Design

In diesem Modul liegt der Fokus auf Qualität, Verantwortung und ethischer Reflexion: Was macht einen wirklich guten Prompt aus - jenseits der Technik? Anhand konkreter Positiv- und Negativbeispiele wird gemeinsam analysiert, was wirkt, was schief läuft und wie man Prompt-Design verantwortungsvoll gestalten kann.

Online-Seminar

Kurs-Nr. 510130e - Modul 5

Mo, 22.12.2025, 12:30 - 14:00 Uhr, 1 x
10,00 €, Biljana Varzic

Praxisraum Prompt-Design - Eigene Wege entwickeln

Zum Abschluss gestalten die Teilnehmenden eigene Prompts, testen verschiedene Tools und bekommen Tipps zur Weiterarbeit – u. a. mit Prompt-Bibliotheken, OpenAI Playground und Rückfragen an die KI selbst. Die Anwendung des Gelernten steht im Fokus – mit Raum für Austausch, Feedback und Ausblick.v

Online-Seminar

Kurs-Nr. 510130f - Modul 6

Di, 23.12.2025, 12:30 - 14:00 Uhr, 1 x
10,00 €, Biljana Varzic



● UNSERE EDV-KURSE

- Sie wollen, dass Ihre Mitarbeiter den Computer am Arbeitsplatz richtig ausnutzen?
- Sie sind Neuling am PC oder wollen Ihre Kenntnisse erweitern?
- Sie wollen sich erst dann einen Computer und Zubehör anschaffen, wenn Sie sich informiert haben?
- Sie möchten wissen, was es mit diesem Internet auf sich hat?

Dann haben wir genau die richtigen Kurse für Sie!

Wir bieten **Einführungskurse für Computerneulinge**, diese übrigens auch speziell für die Generation 55+.

Weiter finden Sie einführende, praxisorientierte Kurse für die Programm-Teile des MS Office-Paketes (Word, Excel, PowerPoint, Outlook). In der Online-Welt bieten wir neben Webseitengestaltung auch Kurse zum Einstieg in das Internet.

Bitte vor der Anmeldung beachten:

Wenn Sie keine oder wenig praktische Erfahrungen am PC haben, sollten Sie zuerst einen der Einsteiger-Kurse besuchen, bevor Sie einen anderen Kurs belegen.

Alle anderen Kurse bauen auf die Einsteiger-Kurse auf!

Im Interesse eines zügigen Kursverlaufes und guten Lernerfolges sollten Sie bei allen weiterführenden Kursen sicher sein im Umgang mit dem PC, mit Windows, der Tastatur und der Maus. Das Starten von Programmen, das Drucken und die Dateiverwaltung mit dem Explorer darf kein Problem sein.

Sollten Sie sich nicht sicher sein, fragen Sie bitte nach einer Einstufungsberatung.

- ✓ gut ausgestatteter EDV-Raum
- ✓ ein PC ganz für sich allein
- ✓ Betreuung von erfahrenen Dozenten

Da war noch nichts für Sie dabei?

Dann blättern Sie doch einmal weiter zu unseren ganz speziellen EDV-Kursen: Digitale Bilder und Videoschnitt-

Einzeltraining am PC oder Laptop, gerne genutzt an der vhs Passau!

BILDUNG AUF BESTELLUNG

Wir bieten **individuelle Kurse für Firmen** an, die wir speziell an ihre Wünsche und Anforderungen (z.B. Inhouse-Schulung mit „Mobilem Klassenzimmer“) anpassen. **Sprechen Sie mit uns!**

● TEXTVERARBEITUNG

Microsoft Word - Grundlagen

Ziel: Sie beherrschen die grundlegenden Funktionen von Word und können anspruchsvolle Dokumente gestalten.

Kursinhalt:

- Bildschirmaufbau
- Grundlagen Textverarbeitung
- Arbeit mit Dateien
- Zeichen, Absatz, Seitenformatierung
- einfache Tabulatoren, Tabellen, Spalten
- Zwischenablage
- nützliche Techniken

Passau, Nikolastraße 18
jeweils an 3 Abenden - Mo./Mi./Fr.

Kurs-Nr. 510021

06.10. - 10.10.2025, 18:00 - 21:00 Uhr

Kurs-Nr. 510025

01.12. - 05.12.2025, 18:00 - 21:00 Uhr

119,00 €, inkl. Praxisleitfaden

Microsoft Word - Aufbaukurs

Ziel: Sie beherrschen weiterführende Funktionen zur anspruchsvollen Dokumentgestaltung und Bearbeitung.

Kursinhalt:

- Formatvorlagen/ Dokumentvorlagen
- anspruchsvolle Tabellenbearbeitung
- Spaltendruck
- Feldfunktionen, Autotexte
- Gestaltung von Geschäftsbriefen
- Gestaltung v. mehrseitigen Dokumenten

Passau, Nikolastraße 18
jeweils an 3 Abenden - Mo./Mi./Fr.

Kurs-Nr. 510028

10.11. - 14.11.2025, 18:00 - 21:00 Uhr

Kurs-Nr. 510030

12.01. - 16.01.2026, 18:00 - 21:00 Uhr

119,00 €, inkl. Praxisleitfaden

● TABELLENKALKULATION

Microsoft Excel - Grundlagen

Ziel: Sie beherrschen die grundlegenden Funktionen von Excel und können Tabellen, Kalkulationen und Diagramme erstellen.

Kursinhalt:

- Bildschirmaufbau
- Grundlagen Tabellenkalkulation
- Berechnungen, einfache Funktionen
- Arbeiten mit Arbeitsblättern
- Tabellendesign (Rahmen, Muster,...)
- Diagramme, Grafiken

Passau, Nikolastraße 18
jeweils an 3 Abenden - Mo./Mi./Fr.

Kurs-Nr. 510022

13.10. - 17.10.2025, 18:00 - 21:00 Uhr

Kurs-Nr. 510026

08.12. - 12.12.2025, 18:00 - 21:00 Uhr

119,00 €, inkl. Praxisleitfaden



Microsoft Excel - Aufbaukurs

Ziel: In diesem Kurs können Sie die im "Schnelleinstieg" erworbenen Kenntnisse vertiefen und lernen weitere Techniken und Einsatzmöglichkeiten der Tabellenkalkulation Excel kennen.

Kursinhalt:

- WENN und SVERWEIS
- Sortieren und Filtern
- Diagrammtechniken
- Datenbankfunktionen
- Tabellen verknüpfen und konsolidieren
- Bedingte Formatierung u. Gültigkeitsregeln

Passau, Nikolastraße 18
jeweils an 3 Abenden - Mo./Mi./Fr.

Kurs-Nr. 510029

17.11. - 21.11.2025, 18:00 - 21:00 Uhr

Kurs-Nr. 510031

19.01. - 23.01.2026, 18:00 - 21:00 Uhr

119,00 €, inkl. Praxisleitfaden

PRÄSENTATION

Microsoft PowerPoint - Grundlagen

Ziel: Sie beherrschen die grundlegenden Funktionen von PowerPoint und können überzeugende Präsentationen planen, erstellen und vorführen.

Passau, Nikolastraße 18
jeweils an 3 Abenden - Mo./Mi./Fr.

Kurs-Nr. 510023

20.10. - 24.10.2025, 18:00 - 21:00 Uhr

Kurs-Nr. 510027

15.12. - 19.12.2025, 18:00 - 21:00 Uhr

119,00 €, inkl. Praxisleitfaden

MICROSOFT OFFICE

Microsoft Office für den Büroalltag

Sie möchten beruflich wieder einsteigen oder sich verändern und dazu Ihre Computerkenntnisse aktualisieren und ausbauen? Dieser Kurs dient zur Auffrischung und Erweiterung Ihrer Kenntnisse.

Kursinhalt:

- Grundlagen d. Textverarbeitung mit Word
- Grundlagen d. Tabellenkalkulation mit Excel
- Grundlagen d. Präsentation mit PowerPoint

Passau, Nikolastraße 18
jeweils an 9 Abenden - Mo./Mi./Fr.

Kurs-Nr. 510020

06.10. - 24.10.2025, 18:00 - 21:00 Uhr

Kurs-Nr. 510024

01.12. - 19.12.2025, 18:00 - 21:00 Uhr

319,00 €, inkl. Praxisleitfaden

LERNEN MIT KI
SCANNEN UND AUSPROBIEREN



COMPUTER UND INTERNET

10-Fingersystem

Lernen Sie das 10-Finger-Schreiben und tippen Sie schneller, fehlerfreier und effizienter! In diesem Kurs üben Sie systematisch alle Tastenreihen, steigern Ihre Schreibgeschwindigkeit und können schon bald sicher und blind schreiben - ideal für Beruf oder Studium.

Passau, Nikolastraße 18
jeweils an 2 Abenden - Mo./Mi.

Kurs-Nr. 510014

27.10. - 29.10.2025, 18:00 - 20:30 Uhr

Kurs-Nr. 510015

16.02. - 18.02.2026, 18:00 - 20:30 Uhr

69,00 €, Marina Rotter, Lkr. f. EDV

Der folgende Kurs wird gefördert durch:



Bayerisches Staatsministerium für
Wirtschaft, Landesentwicklung und Energie

Type & Create - kreatives Tastschreiben mit KI

Dieser Online-Kurs bietet einen kreativen Einstieg ins 10-Finger-Schreiben – unterstützt durch KI. In sechs Modulen lernst du Grund-, Ober-, Unter- sowie Zifferreihe und Sonderzeichen. Mithilfe einer Bild-KI entwickelst du ein individuelles Merksystem mit Farben und selbst gestalteten Symbolen. Es hilft dir, Tasten visuell einzuprägen und dauerhaft zu behalten. Neben dem Schreiben kurzer und längerer Texte lernst du praktische Tastatur-Shortcuts kennen, die deinen Schreibfluss fördern. In der Abschlusseinheit reflektierst du deinen Lernfortschritt, testest deine Geschwindigkeit und bekommst individuelles Feedback. So macht Tastschreiben Spaß – kreativ und modern.

Online Seminar

Kurs-Nr. 510136

Sa, 22.11.2025, 11:00–13:30 Uhr, 6 x

90,00 €, Biljana Varzic

Thunderbird - die kostenfreie Alternative zu Outlook

Sie möchten E-Mails, Kalender und Kontakte bequem am PC verwalten - aber ohne kostenpflichtige Programme wie Outlook? In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie mit Mozilla Thunderbird als kostenfreier Alternative alles zuverlässig und einfach organisieren.

Passau, Nikolastraße 18

Kurs-Nr. 510012

Di, 21.10.2025, 14:00 - 16:45 Uhr, 1 x

35,00 €, Daniel Tobisch, IT Techniker

Zoom: Professionell präsentieren und begeistern

Lernen Sie, Zoom professionell für Online-Präsentationen zu nutzen: von Technik (Kamera, Mikro, Bildschirm teilen) über Online-Knigge bis hin zu Umfragen, Spielen und Breakout-

Sessions. Begeistern Sie Ihr Publikum mit interaktiven Formaten und sicherem Auftreten!

Online-Seminar

Kurs-Nr. 510122

Do, 09.10.2025, 16:00 - 18:15 Uhr, 1 x

Kurs-Nr. 510123

Do, 05.02.2026, 16:00 - 18:15 Uhr, 1 x

36,00 €, Robin Weniger

Game Design mit Unity für Anfänger

Gestalten Sie Ihr eigenes Game! In diesem Einsteigerkurs lernen Sie ohne Vorkenntnisse die Grundlagen des Game Designs und setzen Ihre Ideen mit Unity um. Von Spielmechanik über Leveldesign bis zu Grafik & Sound - praxisnah, kreativ und mit Spaß zum eigenen Spiel! Bitte bringen Sie Ihren eigenen Laptop mit.

Passau, Nikolastraße 18

Kurs-Nr. 540001

Sa, 15.11.2025, 09:00 - 11:30 Uhr, 6 x

129,00 €, Andrea Voggenreiter, Autorin

Hey KI,
bitte überprüfe mein
BEWERBUNGSSCHREIBEN
auf Stil, Rechtschreibung
und Verständlichkeit.
Hier ist der Text:

**Bewerbungs-
schreiben**

MIT KI GEGENLESEN

UNSER
»KI«
Tipp

KI-Tools wie ChatGPT oder Gemini können helfen, den Ton zu verbessern, Tipp- und Rechtschreibfehler zu finden und den Text klarer zu formulieren.

So bleibt der Inhalt persönlich und wird sprachlich noch runder.

Verschenken Sie doch mal
Bildung mit unseren

Geschenkgutscheinen!





Sicher durchs Netz VON ANFANG AN

- 1. Gefahren erkennen:**
Ob Phishing, Datenklau oder Cybergrooming – wer Bescheid weiß, kann sich und andere gezielt davor schützen
- 2. Sicher handeln:**
Mit dem nötigen Wissen reagieren Sie souverän – für sich selbst und als Elternteil.
- 3. Verantwortung zeigen:**
Digitale Aufklärung beginnt bei uns allen – aktiv handeln statt hilflos zuschauen.

Gefahren im Internet - erkennen und sicher handeln

Lernen Sie die häufigsten Gefahren im Internet kennen - von Phishing über Schadsoftware bis zum Datenklau. Der Kurs zeigt, wie Sie sich und Ihre Daten schützen und sicher online unterwegs sind. Verständlich, praxisnah und ohne Vorkenntnisse.

Passau, Nikolastraße 18
Kurs-Nr. 510011
Di, 28.10.2025, 14:00 - 16:45 Uhr, 1 x
35,00 €, Daniel Tobisch, IT Techniker

Eltern im digitalen Zeitalter

Der Kurs „Eltern im digitalen Zeitalter“ vermittelt wichtige Kenntnisse, um Kinder und Jugendliche sicher im Internet zu begleiten. Themen sind Cybermobbing, Cybergrooming, Sicherheit im Netz, soziale Medien, Videospiele und Sexting.

Online-Seminar
Kurs-Nr. 510108
Do, 09.10.2025, 18:30 - 20:45 Uhr, 1 x
Kurs-Nr. 510109
Do, 05.02.2026, 18:30 - 20:45 Uhr, 1 x
36,00 €, Robin Weniger

EDV KURSE FÜR SENIOREN

Computer Einsteigerkurs für Senioren 1

Dieser EDV-Einsteigerkurs ist für Senioren gedacht, die sich die Welt der Computer in angenehmer Atmosphäre u. moderatem Lern-tempo erschließen möchten. Dieses Basiswissen ist für weiterführende Kurse z. B. Internet und Textgestaltung unbedingt erforderlich. Vorkenntnisse: keine.

Passau, Nikolastraße 18
jeweils an 4 Abenden - Di./Do.
Kurs-Nr. 510016
02.10. - 14.10.2025, 13:30 - 16:00 Uhr,
Kurs-Nr. 510018
13.01. - 22.01.2026, 13:30 - 16:00 Uhr
69,00 €, Anette Altmann,
Dipl.-Kauffrau (Univ.)

Computer Einsteigerkurs für Senioren 2

Ein Kurs für alle, die noch ein bisschen mehr zum Computer wissen wollen. Es wird zuerst das bereits Gelernte vom Einsteigerkurs_1 kurz wiederholt. Danach erfahren Sie, wie man Ordner anlegt, Dateien und Ordner kopiert und verschiebt, Daten sichert, Programme installiert / deinstalliert und vieles mehr...

Passau, Nikolastraße 18
jeweils an 4 Abenden - Di./Do.
Kurs-Nr. 510017
21.10. - 30.10.2025, 13:30 - 16:00 Uhr,
Kurs-Nr. 510019
27.01. - 05.02.2026, 13:30 - 16:00 Uhr
69,00 €, Anette Altmann,
Dipl.-Kauffrau (Univ.)

SMARTPHONE

Android Smartphone, Erste Schritte

Endlich haben Sie ein Smartphone und fühlen sich total überfordert? Dann ist dieser Kurs für absolute Anfänger:Innen genau richtig für Sie! Bitte bringen Sie Ihr aufgeladenes Android-Smartphone mit.

Passau, Nikolastraße 18
Kurs-Nr. 510002 - Erste Schritte
Di, 16.09.2025, 14:00 - 16:45 Uhr, 1 x
Kurs-Nr. 510005 - Erste Schritte
Di, 11.11.2025, 14:00 - 16:45 Uhr, 1 x
Kurs-Nr. 510008 - Erste Schritte
Mi, 14.01.2026, 14:00 - 16:45 Uhr, 1 x
35,00 €, Daniel Tobisch, IT Techniker

Passau, Nikolastraße 18
Kurs-Nr. 510003 - Aufbaukurs
Di, 23.09.2025, 14:00 - 16:45 Uhr, 1 x
Kurs-Nr. 510006 - Aufbaukurs
Mi, 19.11.2025, 14:00 - 16:45 Uhr, 1 x
Kurs-Nr. 510009 - Aufbaukurs
Mi, 21.01.2026, 14:00 - 16:45 Uhr, 1 x
35,00 €, Daniel Tobisch, IT Techniker

WhatsApp

In diesem Kurs lernen Sie mit WhatsApp umzugehen und die zahlreiche Funktionen und Möglichkeiten besser auszunutzen. Voraussetzung: Erfahrung im Umgang mit i. Smartphone. Aufgeladenes Smartphone mit installiertem WhatsApp mitbringen!

Passau, Nikolastraße 18
Kurs-Nr. 510004
Di, 30.09.2025, 14:00 - 16:45 Uhr, 1 x
Kurs-Nr. 510007
Di, 25.11.2025, 14:00 - 16:45 Uhr, 1 x
Kurs-Nr. 510010
Di, 27.01.2026, 14:00 - 16:45 Uhr, 1 x
35,00 €, Daniel Tobisch, IT Techniker

GEDÄCHTNISTRaining

Superhirn - Namen und Gesichter merken

Wenn Sie also in Zukunft Zahlen, Daten, Fakten, Vokabeln, Namen und Gesichter schnell und sicher behalten möchten, dann lassen Sie sich von einem kreativen und einflussreichen Gedächtnistrainer inspirieren.

Online-Seminar
Kurs-Nr. 520000
Do, 02.10.2025, 19:00 - 21:30 Uhr, 1 x
29,00 €, Helmut Lange, Gedächtnistrainer

Superhirn - Kopfrechnen, schneller als mit dem Taschenrechner

Sie lernen verblüffende Kopfrechenticks, mit deren Hilfe Sie schneller im Kopf rechnen können als mit einem Taschenrechner. Block/Stift

Online-Seminar
Kurs-Nr. 520001
Do, 09.10.2025, 19:00 - 21:30 Uhr, 1 x
29,00 €, Helmut Lange, Gedächtnistrainer

Superhirn - Vokabeln lernen im Sekundentakt

Die Schlüsselwortmethode hilft Ihnen dabei Vokabeln nicht nur schneller zu erfassen, sondern auch länger im Kopf zu behalten. Block/Stift

Online-Seminar
Kurs-Nr. 520003
Di, 21.10.2025, 19:00 - 21:30 Uhr, 1 x
29,00 €, Helmut Lange, Gedächtnistrainer

5 Wege zu einem perfekten Gedächtnis

Wenn Sie also in Zukunft Namen und Gesichter schnell und sicher behalten möchten, dann lassen Sie sich von einem kreativen und einflussreichen Gedächtnistrainer inspirieren.

Online-Seminar
Kurs-Nr. 520004
Sa, 25.10.2025, 09:00 - 16:30 Uhr, 1 x
79,00 €, Helmut Lange, Gedächtnistrainer



GRAFIKDESIGN

Canva von A bis Z: Designs, Videos und Social Media

Lernen Sie, beeindruckende Designs, Videos und Social Media Inhalte zu erstellen. Wir zeigen Ihnen, wie Sie Vorlagen anpassen, einen Social Media Plan entwickeln, Videos produzieren und KI-Tools nutzen.

Online-Seminar

Kurs-Nr. 510101

Sa, 07.02.2026, 09:00 - 16:30 Uhr, 1 x
150,00 €, Robin Weniger

Canva-Workshop: Grundkurs

In diesem Kurs lernen Sie Canva kennen, erstellen ein Konto, nutzen die Grundfunktionen und entdecken KI-Features, um kreative Designs effizient umzusetzen. Ideal für Einsteiger, die die Plattform optimal nutzen möchten.

Online-Seminar

Kurs-Nr. 510102

Do, 25.09.2025, 17:30 - 20:30 Uhr, 1 x
Kurs-Nr. 510103
Fr, 16.01.2026, 10:00 - 13:00 Uhr, 1 x
48,00 €, Robin Weniger

Canva-Workshop: Social Media & Videoerstellung

In diesem Kurs lernen Sie, professionelle Videos zu erstellen, einen Social Media Plan zu entwickeln und Beiträge automatisch zu posten. Perfekt für eine erfolgreiche und effiziente Social Media Präsenz!

Online-Seminar

Kurs-Nr. 510104

Di, 09.09.2025, 17:30 - 20:30 Uhr, 1 x
Kurs-Nr. 510105
Di, 24.02.2026, 17:30 - 20:30 Uhr, 1 x
48,00 €, Robin Weniger

Canva-Workshop: Visuell starke Präsentationen erstellen

In unserem Canva-Workshop lernen Sie, beeindruckende Präsentationen zu gestalten, Übergänge und Animationen effektiv zu nutzen, eigene Präsentationen zu erstellen und aufzunehmen. Perfekt für alle, die ihre Präsentationsfähigkeiten verbessern und visuell überzeugen möchten.

Online-Seminar

Kurs-Nr. 510106

Mi, 22.10.2025, 17:45 - 20:00 Uhr, 1 x
Kurs-Nr. 510107
Di, 27.01.2026, 17:45 - 20:00 Uhr, 1 x
36,00 €, Robin Weniger

FAHR- UND HEBETECHNIK

In Kooperation mit C. Beuthhauser Kommunal- und Fördertechnik GmbH & Co KG

Hinweis: Tragen von geeigneter Arbeitskleidung und Sicherheitsschuhen bei Teilnahme erforderlich.

Ladungssicherung

Eine korrekte Ladungssicherung ist entscheidend für die Sicherheit im Straßenverkehr und auf der Baustelle. In unserer Schulung vermitteln wir praxisnah die relevanten Vorschriften und Techniken, um Ihre Ladung zuverlässig zu sichern. So sorgen Sie für einen reibungslosen Transport und minimieren auch mögliche Risiken und Schäden.

Passau, Nikolastraße 18

Kurs-Nr. 530002

Do, 18.09.2025, 08:00 - 16:00 Uhr, 1 x

Kurs-Nr. 530007

Do, 13.11.2025, 08:00 - 16:00 Uhr, 1 x
279,65 €

Hubarbeitsbühnen

Sicher mit Hubarbeitsbühnen: In unserer praxisnahen Schulung lernen Sie alles über Bedienung, Wartung & Sicherheit. Theorie & Praxis nach DGUV G 308-008 & R 100-500. So minimieren Sie Risiken & erfüllen BG-Vorgaben - für mehr Sicherheit im Arbeitsalltag.

Passau, Nikolastraße 18

Kurs-Nr. 530003

Mo, 22.09.2025, 08:00 - 16:00 Uhr, 1 x

Kurs-Nr. 530009

Mo, 03.11.2025, 08:00 - 16:00 Uhr, 1 x
279,65 €

Brücken- und Portalkrane

Diese Schulung vermittelt praxisnahes Wissen zur sicheren Bedienung von Portal- und Brückenkranen – für mehr Sicherheit, Effizienz und rechtskonformes Arbeiten.

Passau, Nikolastraße 18

Kurs-Nr. 530004

Fr, 26.09.2025, 08:00 - 16:00 Uhr, 1 x

Kurs-Nr. 530008

Fr, 07.11.2025, 08:00 - 16:00 Uhr, 1 x
279,65 €

Teleskopklader (Stufe 1. 2a, 2b)

In dieser Schulung vermitteln wir praxisnahe Kenntnisse im sicheren Umgang mit Teleskopladern - vom richtigen Bedienen bis hin zu Sicherheitsvorkehrungen für den Einsatz auf unebenem Gelände oder in engen Baustellenumfeldern.

Passau, Nikolastraße 18

Kurs-Nr. 530005

Di, 16.09.2025, 08:00 - 16:00 Uhr, 1 x

279,65 €

Staplerschein: Flurförderzeuge - Stufe 1

Mit unserer Ausbildung gemäß DGUV Vorschrift 68 und DGUV Grundsatz 308-001 erlangen die Teilnehmer Sicherheit im Umgang mit Flurförderzeugen. Darüber hinaus werden die Schulungsanforderungen der Berufsgenossenschaft erfüllt, das Risiko der persönlichen Haftung minimiert und teure Sach- oder Personenschäden mit Regressforderungen der Berufsgenossenschaften vermieden.

Passau, Nikolastraße 18

Kurs-Nr. 530006

Mi, 01.10.2025, 08:00 - 16:00 Uhr, 2 x,
398,65 €

Checkliste zum Passwortschutz

SICHERER UMGANG MIT SENSIBLEN DATEN

Im digitalen Alltag ist der Schutz sensibler Daten und sichere Passwörter wichtiger denn je. Nur so lassen sich persönliche Informationen, Unternehmensdaten und Kundendaten effektiv vor Missbrauch schützen.

- ✓ Einzigartige Passwörter für jeden Account nutzen
- ✓ Starke Passwörter mit mind. 12 Zeichen, Zahlen & Sonderzeichen
- ✓ Passwort-Manager zur sicheren Speicherung nutzen
- ✓ Zwei-Faktor-Authentifizierung (2FA) aktivieren, wo möglich
- ✓ Passwörter nicht teilen oder unverschlüsselt verschicken
- ✓ Vorsicht vor Phishing-Mails und verdächtigen Links





XPERT BUSINESS LERNNETZ – ONLINE-SEMINARE

Berufliche Weiterbildung mit bundesweit anerkannten Abschlüssen.

Xpert Business ist das bundeseinheitliche Kurs- und Zertifikatssystem für die kaufmännische Weiterbildung an Volkshochschulen. Xpert Business-Kurse vermitteln fundierte kaufmännische und betriebswirtschaftliche Kompetenzen vom Einstieg bis zum Hochschulniveau.

In überschaubaren Kursbausteinen werden Sie Schritt für Schritt zu anerkannten Fachkraft- und Buchhalter-Abschlüssen geführt. Jeder Baustein kann mit einer Prüfung abgeschlossen werden. So sichern Sie Ihren persönlichen Bildungserfolg kleinschrittig und unwiderruflich. Und das Beste: Einen abgeschlossenen Kursbaustein können Sie sogar in mehrere Abschlüsse einbringen.

Mehr Infos zu den Kursmodulen unter: www.xpert-business.eu/kursuebersicht.html

Kursinhalte und Lernzielkataloge: www.xpert-business.eu/lernzielkataloge
Prüfung & Zertifikat: Prüfung über 180 Minuten; Xpert Business Zertifikat

Abschlüsse: Alle erreichbaren Xpert Business-Abschlüsse finden Sie auf: www.xpert-business.eu

Credit-Points fürs Studium: An vielen Hochschulstandorten und Kammern werden für Xpert Business-Abschlüsse Credit-Points fürs Studium angerechnet. So z.B. an 31 Standorten der FOM-Hochschule, mehreren Handwerkskammern und bundesweit an der Euro-Fernhochschule.

www.xpert-business.eu/hochschule

- ✓ Live-Online Seminare
- ✓ bundesweit anerkannte kaufmännische Weiterbildung
- ✓ Durchführungsgarantie
- ✓ mit Zertifikat

Lohn und Gehalt 1

Der Kurs vermittelt grundlegende Kenntnisse der Lohn- und Gehaltsabrechnung.

Vorkenntnisse: keine

Xpert Business Online-Seminar

Kurs-Nr. 560108

Di, 04.11.2025 - 05.02.2026

18:30 - 20:30 Uhr, Di./Do., 24 x, 399,00 €

Lohn und Gehalt 2

Dieser Kurs vermittelt weiterführende und vertiefende Kenntnisse der Lohnbuchhaltung. Vorkenntnisse: fachliche Grundlagen, wie im Kurs "Lohn u. Gehalt 1" vermittelt

Xpert Business Online-Seminar

Kurs-Nr. 560105

Di, 04.11.2025 - 29.01.2026

18:30 - 20:30 Uhr, Di./Do., 22 x, 373,00 €

Lohn und Gehalt mit DATEV

In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt die Lohnbuchhaltungs-Software DATEV anzuwenden. Vorkenntnisse: Kenntnisse, wie im Kurs "Lohn und Gehalt 1 und 2" vermittelt.

Xpert Business Online-Seminar

Kurs-Nr. 560110

Di, 04.11.2025 - 08.01.2026

18:30 - 20:30 Uhr, Di./Do., 16 x, 309,00 €

Finanzbuchführung 1

Nach diesem Lehrgang verfügen Sie über fundiertes Grundlagenwissen zur doppelten Buchführung. Vorkenntnisse: keine

Xpert Business Online-Seminar

Kurs-Nr. 560107

Di, 04.11.2025 - 05.02.2026

18:30 - 20:30 Uhr, Di./Do., 24 x, 399,00 €

Finanzbuchführung 2

Vertiefung der Kenntnisse des betrieblichen Rechnungswesens systematisch und praxisgerecht. Vorkenntnisse: fachliche Grundlagen, wie im Kurs "Finanzbuchführung 1" vermittelt

Xpert Business Online-Seminar

Kurs-Nr. 560104

Di, 04.11.2025 - 29.01.2026

18:30 - 20:30 Uhr, Di./Do., 22 x, 373,00 €

Finanzbuchführung mit DATEV

In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt die Buchhaltungssoftware DATEV anzuwenden. Vorkenntnisse: Kenntnisse, wie im Kurs "Finanzbuchführung 1 und 2" vermittelt

Xpert Business Online-Seminar

Kurs-Nr. 560111

Di, 04.11.2025 - 03.02.2026

18:30 - 20:30 Uhr, Di./Do., 16 x, 309,00 €

Kosten- u. Leistungsrechnung

Grundlagen der Kosten- und Leistungsrechnung als Teil des betrieblichen Rechnungswesens. Vorkenntnisse: Kenntnisse, wie im Kurs "Finanzbuchführung 1" vermittelt

Xpert Business Online-Seminar

Kurs-Nr. 560100

Di, 04.11.2025 - 22.01.2026

18:30 - 20:30 Uhr, Di./Do., 20 x, 343,00 €

Bilanzierung

Grundlagen der Bilanzierung als Bestandteil des externen Rechnungswesens.

Vorkenntnisse: Kenntnisse, wie im Kurs "Finanzbuchführung 2" vermittelt.

Xpert Business Online-Seminar

Kurs-Nr. 560101

Di, 04.11.2025 - 22.01.2026

18:30 - 20:30 Uhr, Di./Do., 20 x, 354,00 €

Controlling

Der Kurs vermittelt umfassende Kenntnisse zum betrieblichen Controlling als Bestandteil des internen Rechnungswesens.

Vorkenntnisse: Kenntnisse, wie im Kurs "Finanzbuchführung 1 und 2" vermittelt

Xpert Business Online-Seminar

Kurs-Nr. 560102

Di, 04.11.2025 - 22.01.2026

18:30 - 20:30 Uhr, Di./Do., 20 x, 354,00 €

Personalwirtschaft

Mitarbeiter:innen gezielt auswählen, einsetzen und fördern – im Einklang mit Unternehmens- und Mitarbeiterinteressen.

Xpert Business Online-Seminar

Kurs-Nr. 560103

Di, 04.11.2025 - 22.01.2026

18:30 - 20:30 Uhr, Di./Do., 20 x, 354,00 €

Betriebliche Steuerpraxis

Der Kurs vermittelt die Grundlagen des deutschen Steuerrechts. Vorkenntnisse: keine

Xpert Business Online-Seminar

Kurs-Nr. 560106

Di, 04.11.2025 - 29.01.2026

18:30 - 20:30 Uhr, Di./Do., 22 x, 329,00 €

Einnahme-Überschussrechnung

Erstellung einer Einnahmen-Überschuss-Rechnung und Einblick in die steuerlichen Besonderheiten. Vorkenntnisse: keine

Xpert Business Online-Seminar

Kurs-Nr. 560109

Di, 04.11.2025 - 09.12.2025

18:30 - 20:30 Uhr, Di./Do., 11 x, 219,00 €

Alle Kurse mit Durchführungsgarantie!

Für alle Kurse gilt: Gebühr incl. Kursmaterial

Xpert Dozententeam: Schlötel GmbH



FÜHRUNG, RHETORIK UND KOMMUNIKATION

Die Kraft des Schweigens: Wie Sie mit weniger Worten mehr erreichen

In unserer lauten Welt wird die Kunst des Schweigens immer wertvoller. Dieses Seminar zeigt, wie Sie mit bewussten Pausen und wenigen Worten mehr Wirkung, Vertrauen und Souveränität in Gesprächen erzielen. Lernen Sie, durch strategisches Schweigen klarer, stärker und empathischer aufzutreten!

Online-Kurs

Kurs-Nr. 590002

Mi, 12.11.2025, 18:30 - 21:30 Uhr, 1 x
68,00 €, Matthias Dahms

Selbstvertrauen, Überzeugungskraft und Durchsetzungsvermögen

Mehr Selbstvertrauen, mehr Wirkung! In unserem Online-Seminar entfesseln Sie Ihre innere Stärke, lernen souverän aufzutreten, überzeugend zu argumentieren und klar „Nein“ zu sagen. Für alle, die ihre Durchsetzungskraft stärken wollen - inkl. Trainingsbuch. Jetzt anmelden!

Online-Kurs

Kurs-Nr. 590003

Mo, 06.10.2025, 18:30 - 21:30 Uhr, 1 x

Kurs-Nr. 590038

Di, 21.10.2025, 09:00 - 12:00 Uhr, 1 x

Kurs-Nr. 590004

Do, 30.10.2025, 18:30 - 21:30 Uhr, 1 x

Kurs-Nr. 590005

Mi, 05.11.2025, 18:30 - 21:30 Uhr, 1 x

Kurs-Nr. 590006

Do, 22.01.2026, 18:30 - 21:30 Uhr, 1 x

68,00 €, Matthias Dahms

Erfolgsfaktoren der Führungskraft - Motivieren, Delegieren, Kritisieren

Stärken Sie Ihre Führungskompetenzen! Dieses Seminar vermittelt, wie Sie motivieren, konstruktiv kritisieren und effektiv delegieren. Lernen Sie praxisnahe Methoden für Feedback, Mitarbeiterentwicklung und Delegation, um Ihre Rolle als Führungskraft souverän und erfolgreich zu gestalten.

Online-Kurs

Kurs-Nr. 590007

Di, 07.10.2025, 18:30 - 21:30 Uhr, 1 x

Kurs-Nr. 590040

Di, 14.10.2025, 09:00 - 12:00 Uhr, 1 x

Kurs-Nr. 590008

Do, 23.10.2025, 18:30 - 21:30 Uhr, 1 x

Kurs-Nr. 590039

Do, 13.11.2025, 09:00 - 12:00 Uhr, 1 x

Kurs-Nr. 590009

Di, 09.12.2025, 18:30 - 21:30 Uhr, 1 x

Kurs-Nr. 590010

Mo, 26.01.2026, 18:30 - 21:30 Uhr, 1 x

68,00 €, Matthias Dahms



Rhetorik Workshop: Sicher auftreten - überzeugend argumentieren - souverän ankommen

Wortgewandt und überzeugend auftreten - ganz ohne Lampenfieber! In unserem Rhetorik-Workshop lernen Sie, Reden spannend zu gestalten, souverän zu argumentieren und mit Einwänden umzugehen. Für alle, die ihre Auftritts- und Überzeugungskraft stärken wollen.

Online-Kurs

Kurs-Nr. 590011

Mi, 15.10.2025, 18:30 - 21:30 Uhr, 1 x

Kurs-Nr. 590012

Fr, 14.11.2025, 18:30 - 21:30 Uhr, 1 x

Kurs-Nr. 590013

Di, 27.01.2026, 18:30 - 21:30 Uhr, 1 x

68,00 €, Matthias Dahms

Vom Mitarbeiter zur Führungskraft - So gelingt der erfolgreiche Aufstieg zur Führungskraft

Plötzlich Führungskraft? Unser Online-Seminar unterstützt Sie beim Rollenwechsel: Souverän delegieren, motivieren & Kritikgespräche führen - praxisnah & individuell. Für alle, die in Führung gehen oder wachsen wollen. Jetzt anmelden - mit Durchführungsgarantie!

Online-Kurs

Kurs-Nr. 590041

Di, 30.09.2025, 09:00 - 12:00 Uhr, 1 x

Kurs-Nr. 590014

Do, 16.10.2025, 18:30 - 21:30 Uhr, 1 x

Kurs-Nr. 590015

Mo, 17.11.2025, 18:30 - 21:30 Uhr, 1 x

Kurs-Nr. 590016

Mo, 08.12.2025, 18:30 - 21:30 Uhr, 1 x

Kurs-Nr. 590017

Mi, 28.01.2026, 18:30 - 21:30 Uhr, 1 x

Kurs-Nr. 590018

Mi, 11.02.2026, 18:30 - 21:30 Uhr, 1 x

68,00 €, Matthias Dahms

UNSER
»KI«
Tipp

Hey KI,
zeige mir **5** Tipps zum
**STÄRKEN DES
SELBSTVERTRAUENS**

- 1. Stärken bewusst machen**
Schreibe täglich 3 Dinge auf, die du gut kannst.
- 2. Kleine Erfolge feiern**
Achte auf und belohne deine Fortschritte – auch die kleinen.
- 3. Positive Haltung einnehmen**
Nutze bewusste Pausen und aufrechte Körperhaltung, um sicherer zu wirken.
- 4. Aus Fehlern lernen**
Sieh Rückschläge als Chance zur Verbesserung, nicht als Versagen.
- 5. Herausforderungen stellen**
Trau dich, Neues auszuprobieren und aus der Komfortzone zu gehen.



Schlagfertigkeit trainieren

Ihnen fehlen in entscheidenden Momenten die Worte? In unserem Online-Seminar „Schlagfertigkeit trainieren“ lernen Sie, spontan, souverän und wortgewandt zu reagieren - auch unter Druck. Jetzt anmelden und mit Humor, Klarheit und Selbstbewusstsein überzeugen!

Online-Kurs

Kurs-Nr. 590019

Mi, 08.10.2025, 18:30 - 21:30 Uhr, 1 x

Weitere Termine:

jeweils von 18:30 - 21:30 Uhr, 1 x

Fr, 24.10.25, Mi, 19.11.25, Fr, 12.12.25,

Di, 20.01.26, Fr, 13.02.26

Kurs-Nr. 590042

Mi, 29.10.2025, 09:00 - 12:00 Uhr, 1 x

68,00 €, Matthias Dahms

Moderation:

sicher - überzeugend - effizient

Moderieren mit Wirkung! Im Online-Seminar „Moderation: sicher - überzeugend - effizient“ lernen Sie, Gruppen souverän zu leiten, Diskussionen zu steuern und Moderationsprozesse professionell zu gestalten. Ideal für alle, die oft präsentieren oder moderieren. Jetzt anmelden!

Online-Kurs

Kurs-Nr. 590026

Di, 17.02.2026, 18:30 - 21:30 Uhr, 1 x

68,00 €, Matthias Dahms

Meetings und Sitzungen

souverän und effizient leiten

Leiten Sie Meetings effizient und souverän! In unserem Online-Seminar lernen Sie, Besprechungen klar zu strukturieren, Teilnehmende aktiv einzubinden und Ergebnisse gezielt zu sichern. Für alle, die Gruppen leiten und ihre Moderationskompetenz stärken wollen.

Online-Kurs

Kurs-Nr. 590043

Mi, 19.11.2025, 09:00 - 12:00 Uhr, 1 x

Kurs-Nr. 590027

Do, 27.11.2025, 18:30 - 21:30 Uhr, 1 x

68,00 €, Matthias Dahms

Gelassen durch den Alltag - Stress bewältigen und Resilienz stärken

Weniger Stress, mehr Gelassenheit! In unserem Online-Seminar lernen Sie praxiserprobte Techniken zur Stressbewältigung - von Achtsamkeit bis Zeitmanagement. Stärken Sie Ihre Resilienz und meistern Sie den Alltag entspannter. Für alle geeignet. Jetzt anmelden!

Online-Kurs

Kurs-Nr. 590028

Mo, 20.10.2025, 18:30 - 21:30 Uhr, 1 x

Kurs-Nr. 590029

Mo, 10.11.2025, 18:30 - 21:30 Uhr, 1 x

Kurs-Nr. 590030

Do, 29.01.2026, 18:30 - 21:30 Uhr, 1 x

68,00 €, Matthias Dahms

Authentisch führen

Wie gelingt authentische Führung? Dieses Seminar zeigt, wie Sie Vertrauen und Motivation im Team durch klare Kommunikation, Mut zur Verletzlichkeit und echte Werte fördern. Stärken Sie Ihre Führungspersönlichkeit und schaffen Sie nachhaltige Mitarbeiterbindung - mit praxisnahen Werkzeugen und ehrlichem Leadership.

Online-Kurs

Kurs-Nr. 590031

Mo, 03.11.2025, 18:30 - 21:30 Uhr, 1 x

68,00 €, Matthias Dahms

Kritikgespräche

erfolgreich führen

Kritik souverän ansprechen statt Konflikte aussitzen! In unserem Online-Seminar lernen Sie, Kritikgespräche klar, respektvoll und ziel führend zu führen - mit Empathie und Struktur. Für Führungskräfte & alle, die schwierige Gespräche professionell meistern wollen.

Online-Kurs

Kurs-Nr. 590032

Mi, 26.11.2025, 18:30 - 21:30 Uhr, 1 x

Kurs-Nr. 590033

Di, 16.12.2025, 18:30 - 21:30 Uhr, 1 x

68,00 €, Matthias Dahms

Delegationsgespräche erfolgreich führen

Delegation, die wirkt! In unserem Online-Seminar lernen Sie, Aufgaben klar und motivierend zu übertragen, Verlässlichkeit zu fördern und Ihre Gesprächsführung gezielt zu verbessern. Für alle, die Delegation als echtes Führungsinstrument nutzen wollen. Jetzt anmelden!

Online-Kurs

Kurs-Nr. 590034

Di, 28.10.2025, 18:30 - 21:30 Uhr, 1 x

Kurs-Nr. 590035

Mi, 10.12.2025, 18:30 - 21:30 Uhr, 1 x

68,00 €, Matthias Dahms

Körpersprache verstehen: Sicher auftreten und dynamisch wirken

Körpersprache als Schlüssel zum Erfolg! In unserem Online-Seminar lernen Sie, wie Sie durch Gestik, Haltung und Mimik Selbstbewusstsein ausstrahlen, lebendig überzeugen und die Signale anderer richtig deuten. Für ein sicheres und dynamisches Auftreten.

Online-Kurs

Kurs-Nr. 590037

Mo, 01.12.2025, 18:30 - 21:30 Uhr, 1 x

68,00 €, Matthias Dahms

Erfolgreich kommunizieren: Strategien und Techniken

In diesem Kurs lernen Sie hilfreiche Regeln, Strategien und Techniken aus der Kommunikationspsychologie, Rhetorik und gewaltfreien Kommunikation kennen und stärken damit Ihre Kommunikationsfähigkeit.

Passau, Nikolastraße 18

Kurs-Nr. 590046

Fr, 14.11.2025, 17:00 - 21:00 Uhr, 1 x

32,00 €, Mario Fioritto,

Kommunikationstrainer

Das Geheimnis der Selbstmotivation

In diesem Seminar lernen Sie die Wirkprinzipien Ihres Antriebssystems kennen.

Passau, Nikolastraße 18

Kurs-Nr. 590047

Sa, 18.10.2025, 09:00 - 17:00 Uhr, 1 x

69,00 €, Mario Fioritto, Kommunikationstrainer

Wer gut reden kann, kommt weiter

Grundsätzlich sprechen alle Menschen 3 Sprachen, die Körpersprache, die Lautsprache und die Tonalität. Die Kunst der Rhetorik besteht darin, diese drei Sprachformen bei Vorträgen und in Gesprächen wirkungsmächtig in Einklang zu bringen

Passau, Nikolastraße 18

Kurs-Nr. 590048

Sa, 11.10.2025, 09:00 - 17:00 Uhr, 1 x

Kurs-Nr. 590049

Sa, 07.02.2026, 09:00 - 17:00 Uhr, 1 x

69,00 €, Mario Fioritto, Kommunikationstrainer



Gewaltfreie Kommunikation

VERSTEHEN. VERBINDEN. VERÄNDERN

1. Bessere Konfliktlösung

Sie lernen, schwierige Situationen ruhig und respektvoll zu klären, ohne Eskalation.

2. Stärkere Beziehungen

Durch empathische Kommunikation verbessern Sie Ihr Verständnis und Ihre Verbindung zu anderen.

3. Mehr Selbstbewusstsein

Sie üben, eigene Bedürfnisse klar auszudrücken und gesunde Grenzen zu setzen – souverän und wertschätzend.

Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation (GFK)

In diesem Kurs lernen Sie das Modell der Gewaltfreien Kommunikation (GFK) kennen. Lernen Sie, Bedürfnisse klar und empathisch zu äußern, Grenzen zu setzen und dabei wertschätzend zu bleiben.

Passau, Nikolastraße 18

Kurs-Nr. 590044

Do, 18.09.2025, 17:00 - 21:00 Uhr, 1 x

Kurs-Nr. 590045

Fr, 23.01.2026, 17:00 - 21:00 Uhr, 1 x

32,00 €, Mario Fioritto, Kommunikationstrainer



Wirkmechanismen der Motivation und Möglichkeiten der Selbstmotivierung

Was treibt uns an – und warum lässt die Motivation manchmal nach? In diesem Kurs lernen Sie zentrale psychologische Ansätze zur Motivation kennen und erfahren, wie innere Antriebskräfte wirken. Sie reflektieren eigene Motivationsmuster und entwickeln praktische Strategien zur Selbstmotivierung – für Beruf, Ehrenamt oder Alltag.

Passau, Nikolastraße 18

Kurs-Nr. 590050

Di, 21.10.2025, 10:30 - 12:00 Uhr, 2 x

69,00 €, Mario Fioritto, Kommunikationstrainer

Frauen im Vertrieb - motiviert und erfolgreich handeln

Verkaufen braucht innere Stärke. In diesem Kurs beschäftigen Sie sich mit Ihrer Motivation und den besonderen Herausforderungen im Vertriebsalltag. Sie lernen, was Sie antreibt, wie Sie sich selbst motivieren können und wie Sie Ihre Stärken gezielt einsetzen. Am Ende des Kurses können Sie eigene Strategien entwickeln, um motivierter und erfolgreicher im Vertrieb zu arbeiten.

Passau, Nikolastraße 18

Kurs-Nr. 590051

Fr, 07.11.2025, 18:30 - 20:00 Uhr, 5 x

69,00 €, Renata Koch, Personal Coach

Nebenberuflich selbstständig - von der Idee zur Umsetzung

Machen Sie Ihre Leidenschaft zum Beruf - nebenberuflich und sicher! Im Seminar lernen Sie alles von der Idee bis zur Umsetzung: Recht, Finanzen, Marketing & mehr. Starten Sie jetzt Ihre Selbstständigkeit - praxisnah & berufsbegleitend. Jetzt anmelden!

Online-Kurs

Kurs-Nr. 590052

Di, 04.11.2025, 18:30 - 21:30 Uhr, 1 x

68,00 €, Matthias Dahms

QUALITÄTSMANAGEMENT

Kunst- und Gestaltungstherapie

Diese Weiterbildung richtet sich an Fachpersonen in pädagogisch-therapeutischen Berufen. Sie bietet einen praxisnahen Einblick in Kunst- und Gestaltungstherapie, inklusive Gruppenarbeit, Methoden, Selbsterfahrung und Anwendungsideen für den Berufsalltag. Bitte Malschürze oder alte Kleidung mitbringen.

Online-Kurs

Kurs-Nr. 590053

Sa. 07.02.2026 - 13:00 - 17:00 Uhr,

So. 08.02.2026 - 11:00 - 16:00 Uhr

ca. 20,00€ zus. Materialkosten

63,00 €, Ursula Dichtl, Künstlerin, Kunsttherapeutin M.A., Dipl. Sozialpädagogin, Heilpraktikerin für Psychotherapie

Interner Auditor VHS

Diese Schulung bietet eine praxisorientierte Vorbereitung zur Durchführung effektiver interner Audits, die den Forderungen der Norm entsprechen und gleichzeitig Ihr Unternehmen weiterbringen. Der Fokus liegt dabei nicht auf dem klassischen „Abprüfen“, sondern es werden moderne Auditansätze aufgezeigt.

Online-Seminar

Kurs-Nr. 590001

Mo, 01.12.2025, 18:00 - 21:15 Uhr, 3 x

149,00 €, inkl. Seminarunterlagen,

Maximilian Cerny-Probst, Fachwirt IHK

Qualitätsmanagement für KMU nach DIN EN ISO 9001

Ziel dieses Online-Seminars ist es die ISO 9001 pragmatisch und praxisorientiert umsetzen zu können.

Online-Seminar

Kurs-Nr. 590036

Mo, 22.09.2025, 18:00 - 21:15 Uhr, 4 x

149,00 €, inkl. Seminarunterlagen,

Maximilian Cerny-Probst, Fachwirt IHK

Hey KI,
wie kann ich meinen
BÜROALLTAG besser
organisieren?

GEWUSST WIE
MIT »KI«

1. TO-DO-LISTEN & TAGESPLÄNE

Schreibe dir täglich eine To-Do-Liste mit deinen Aufgaben. So behältst du den Überblick & kannst deine Arbeit besser planen.

2. AUFTEILUNG DES ARBEITSTAGS

Arbeite zu festen Zeiten an E-Mails, Projekten oder anderen Aufgaben und plane regelmäßig kurze Pausen ein.

3. ÜBERSICHTLICHE STRUKTUR

Lege eine logische Ordnerstruktur an, z. B. nach Projekten oder Jahren. Speichere deine Dokumente, wenn möglich, in einer Cloud, um jederzeit und überall zugreifen zu können.

4. REGELMÄSSIGE KURZE PAUSEN

Arbeite z. B. mit der Pomodoro-Technik: 25 Minuten konzentriert arbeiten, dann 5 Minuten Pause. So bleibst du produktiv und vermeidest Ermüdung.



DIE EINZIGARTIGE KI-BÜHNENSHOW

„Das menschliche Programm“

UNSER
» KI «
EVENT

CHRISTINE & FRANK ASTOR

Künstliche Intelligenz trifft Menschlichkeit: Wie verändert KI unser Leben – und was bleibt vom Menschsein übrig? Mit Witz, Verstand und einem Schuss Zukunftsmut nehmen Christine und Frank Astor Sie mit auf eine packende Reise an den Wendepunkt der Menschheitsgeschichte.

Drei Fragen, die unter die Haut gehen:

- Können Roboter zweifeln?
- Wie sieht ein „humanes Betriebssystem“ der Zukunft aus?
- Was passiert, wenn Maschinen klüger werden als wir?

Frank Astor, Kabarettist, Zukunftsdenker und Bestseller-Autor, bringt komplexe Themen auf den Punkt. Charmant, kritisch und zum Lachen klug. Christine E. Astor steuert weibliche Intuition, Tiefe und überraschende Perspektiven bei.

Dystopien? Ja. Untergang? Nein.

Statt Schwarzmalerei gibt's in dieser Show Denkanstöße mit Leichtigkeit, schockierend optimistische Visionen – und jede Menge Gesprächsstoff.

Nach der Show: Talk mit dem Publikum

Was denkt, fühlt, befürchtet oder hofft das Publikum?

Christine & Frank Astor laden ein zur offenen Diskussion – denn über KI kann (und sollte) man reden.

Weiterführende Infos unter:

www.frank-astor.com/ki-und-ethik & www.vhs-passau.de



Kloster Aldersbach



Fr, 10. Oktober 2025



19 Uhr | Einlass: 18 Uhr



19,00 € pro Ticket

Jetzt
Tickets
sichern!

TIEFGRÜNDIG, UNTERHALTSAM,
INTERAKTIV.



Infos & Tickets:
www.vhs-passau.de



Landkreis

Aidenbach	76	• Tiefenbach	98
• Aldersbach	79	Ortenburg	99
Bad Griesbach	80	Pocking	103
Fürstenzell	88	• Bad Füssing	107
Hauzenberg	89	• Neuhaus am Inn	108
• Obernzell	91	• Tettenweis	110
• Untergriesbach	93	Rotthalmünster	111
• Wegscheid	94	• Kirchham	112
Hutthurm	95	Tittling	113
• Büchlberg	96	Vilshofen	114
• Ruderting	96	• Hofkirchen	119
• Salzweg	97	• Windorf	119
• Thyrnau	98		



AIDENBACH

ANMELDUNG & KONTAKT

vhs Außenstelle Aidenbach

Marktplatz 18 (im Rathaus)
94501 Aidenbach



Stephanie Müller

☎ 08543 / 9603-34

✉ info-vilshofen@vhs-passau.de

WEITERE KURSORTE

- Aldersbach

Anmeldung
& Info in
Aidenbach

ÖFFNUNGSZEITEN

Di: 08:30-12:00 Uhr

Pastellmalerei – für Einsteiger **Neu!**

Diese besondere Technik eignet sich hervorragend für Anfänger. Die intensive Farbigkeit der Pastellkreiden, sowie die exzellente Lichtwirkung geben den Malereien einen zauberhaften, einzigartigen Charme. In diesem Kurs lernen Sie Grundlegendes über die Technik und erarbeiten ein Gemälde, passend zur Jahreszeit. Das benötigte Material wird von der Dozentin zur Verfügung gestellt und ist im Kurs bar an sie zu bezahlen.

Aidenbach, Bürgerhaus, OG, Vereinsraum 3, Krankenhausstr. 12

Kurs-Nr. 252401

Di, 27.01.2026, 18:00 - 20:00 Uhr, 1 x
19,00 €, zzgl. 5,00 € Materialkosten,
Christine Schuldhaus

AIDENBACH

Jetzt **online** anmelden:

www.vhs-passau.de/aidenbach



VORSORGEVOLLMACHT

Vorsorgeverfügungen und Testamente rechtssicher erstellen

Sie erhalten einen Überblick über die wichtigsten Vorsorgemaßnahmen - das "Vorsorge-Paket". Dieses umfasst Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung, Patientenverfügung, Sorgerechtsverfügung sowie Testament. Der Vortrag befähigt Sie, Ihr individuelles Regelungsbedürfnis abzuschätzen und zeigt Ihnen den Weg für eine rechtssichere Gestaltung. Bitte Schreibmaterial mitbringen.

Aidenbach, Bürgerhaus, OG, Vereinsraum 3, Krankenhausstr. 12

Kurs-Nr. 103400

Mo, 24.11.2025, 18:00 - 19:30 Uhr, 1 x
15,00 €, Dr. Elisabeth Gottwald, Rechtsanwältin

MALEN

Aquarellieren für Senioren

Lernen Sie die faszinierende Aquarelltechnik von Grund auf! Die Kursleiterin erklärt die Vorgehensweisen der verschiedenen Techniken. Bitte Aquarellpapier 30x40cm, Rundpinsel „Vernissage“ Nr. 4 bis ca. 8, Aquarellfarben in sehr guter Qualität, Graphitstift 2B, Anspitzer, Wasserglas und Küchenkrepp mitbringen.

Aidenbach, Bürgerhaus, OG, Vereinsraum 4, Krankenhausstr. 12

Kurs-Nr. 252403

Mi, 08.10.2025, 10:00 - 12:00 Uhr, 4 x
79,00 €, Insa Kubelka



Mein individuelles Tierportrait **Neu!**

Wir malen ein Tierbild in Acryl. Jeder kann sich sein Lieblingstier aussuchen, egal ob es real oder ein Fantasiewesen ist. Am Samstag wird die Bildgestaltung und Vorgehensweise besprochen, das Tier ausgesucht und mit dem Hintergrund begonnen. An den restlichen 4 Abenden ist vorgesehen, das Bild fertig zu malen. Leinwände, Pinsel und Farben bringt die Dozentin mit; das Material ist im Kurs bar zu bezahlen. Nach Kursende werden die entstandenen Werke in einer Ausstellung im Bürgerhaus präsentiert. Eine Übersicht der weiteren benötigten Materialien steht auf unserer Webseite.

Aidenbach, Bürgerhaus, OG, Vereinsraum 3, Krankenhausstr. 12

Kurs-Nr. 252400

Sa, 27.09.2025 - 22.10.2025

16:00 - 18:00 Uhr, Sa./Mi., 5 x
69,00 €, zzgl. 35,00 € Materialkosten,
Christine Schuldhaus

Mehr Informationen
erhalten Sie unter:
www.vhs-passau.de



NÄHEN - KIDS

Nähmaschinenführerschein-Party – ab 6 Jahre

Dieser Kurs ist der Einstieg für die "Kindernähparty". Die Kinder lernen durch eine Mitmachgeschichte das Einfädeln. Am Kursende erhalten die Kinder einen eigenen Nähmaschinenführerschein und ein selbstgemachtes Nähprojekt, wie z.B. ein kleines Plüschtier, Herzkissen oder Beutel. Nähmaschinen werden gestellt. Das gesamte Material für ein Nähprojekt wird von der Kursleiterin mitgebracht und ist bar im Kurs zu bezahlen. Ggf. Getränk mitnehmen - lange Haare bitte zusammenbinden.

Aidenbach, Bürgerhaus, OG, Vereinsraum 3, Krankenhausstr. 12

Kurs-Nr. 263400

Sa, 15.11.2025, 13:00 - 15:30 Uhr, 1 x
24,00 €, zzgl. 20,00 € Materialkosten, Tina
Califano, Schneiderin, Montessoripädagogin

Folgkurs: Kindernähparty – ab 7 Jahre

Ziel des Kurses ist, dass die Kinder ganz alleine ihr eigenes Nähprojekt anfertigen können. Es wird ein Stück genäht wie z.B. Kuscheltier, Turnbeutel, Tasche oder Herzkissen, das die Kinder mit nach Hause nehmen können. Das gesamte Material für ein Nähprojekt wird von der Kursleiterin mitgebracht und ist bar im Kurs zu bezahlen. Ggf. Getränk mitnehmen - lange Haare bitte zusammenbinden.

Aidenbach, Bürgerhaus, OG, Vereinsraum 3, Krankenhausstr. 12

Kurs-Nr. 263401

Sa, 22.11.2025, 14:00 - 17:30 Uhr, 1 x
32,00 €, zzgl. 35,00 € Materialkosten, Tina
Califano, Schneiderin, Montessoripädagogin



TANZ

Bitte paarweise anmelden. Gebühr: 30,00 €
Kursort: Aidenbach, Bürgerhaus, OG,
Vereinsraum 1 oder 2 (Aushang vor Ort)
Kursleitung: Andrea Berger, Tanzlehrerin

Crashkurs für Einsteiger / Fit für den Ball / Brautpaare und Hochzeitgäste

Lernen der Grundschrirte mit einfachen Figuren bei Langsamem Walzer, Wiener Walzer und Discofox.

Kurs-Nr. 292400

Fr, 19.09.2025, 19:00 - 20:15 Uhr, 2 x

Kurs-Nr. 292401

Fr, 16.01.2026, 19:00 - 20:15 Uhr, 2 x

Discofox Figuren

Grundschrift Voraussetzung. Wiederholen der Grundschrirte und neue Figuren lernen.

Kurs-Nr. 292402

Fr, 10.10.2025, 19:00 - 20:15 Uhr, 2 x

Kurs-Nr. 292403

Fr, 30.01.2026, 19:00 - 20:15 Uhr, 2 x

Samba Basics mit Figuren

Lernen der Grundschrirte mit einfachen Figuren.

Kurs-Nr. 292404

Do, 23.10.2025, 19:00 - 20:15 Uhr, 2 x

Tango Basics mit Figuren

Lernen der Grundschrirte mit einfachen Figuren.

Kurs-Nr. 292405

Do, 06.11.2025, 19:00 - 20:15 Uhr, 2 x

Rumba / ChaCha Basics mit Figuren

Lernen der Grundschrirte mit einfachen Figuren.

Kurs-Nr. 292406

Fr, 07.11.2025, 19:00 - 20:15 Uhr, 2 x

Foxtrott / Quickstep Basics mit Figuren

Lernen der Grundschrirte mit einfachen Figuren.

Kurs-Nr. 292407

Do, 20.11.2025, 19:00 - 20:15 Uhr, 2 x

Jive Basics mit Figuren

Lernen der Grundschrirte mit einfachen Figuren.

Kurs-Nr. 292408

Fr, 21.11.2025, 19:00 - 20:15 Uhr, 2 x

Salsa / Bachata Basics mit Figuren

Lernen der Grundschrirte mit einfachen Figuren.

Kurs-Nr. 292409

Do, 04.12.2025, 19:00 - 20:15 Uhr, 2 x

Langsamer Walzer / Wiener Walzer Figuren

Grundschrift Voraussetzung. Wiederholen der Grundschrirte und neue Figuren lernen.

Kurs-Nr. 292410

Fr, 05.12.2025, 19:00 - 20:15 Uhr, 2 x

ENTSPANNUNG & PRÄVENTION

Bunte Reise zur Entspannung Neu!

Es werden Ihnen verschiedene Entspannungstechniken vorgestellt, denn jeder entspannt anders und die Atmung spielt dabei auch eine große Rolle. Es gibt einen Einblick in die progressive Muskelentspannung, Qi Gong, Traumreise und Achtsamkeitsübungen. Bitte Gymnastikmatte, bequeme Kleidung, Decke, kleines Kissen und Getränk mitbringen.

Aidenbach, Bürgerhaus, OG, Vereinsraum 3, Krankenhausstr. 12

Kurs-Nr. 311400

Mi, 12.11.2025, 18:00 - 19:00 Uhr, 4 x, 36,00 €
Sandra Großmann, Entspannungstherapeutin

Klangreise

Klangschalen mit allen Sinnen erfahren. Sie entspannen bei jeweils verschiedenen Klang- und Phantasiereisen, Klangmeditation, Klanggeschichten und Klangspielen. Die Klänge führen Sie in eine wohltuende Ruhe und steigern Konzentration, Aufmerksamkeit und innere Balance. Bitte Gymnastikmatte, bequeme Kleidung, Decke, kleines Kissen und Getränk mitbringen.

Aidenbach, Bürgerhaus, OG, Vereinsraum 3, Krankenhausstr. 12

Kurs-Nr. 311401

Mo, 10.11.2025, 19:00 - 20:30 Uhr, 1 x

Kurs-Nr. 311402

Mo, 02.02.2026, 19:00 - 20:30 Uhr, 1 x

25,00 €, Hannelore Kirschner,
Zertif. Mental-Coach

MUSIKALISCHE TANZFRÜHFÖRDERUNG

SiMBaa (1 - 3 Jahre, elternbegleitet)

SiMBaa ist eine Mischung aus Musikgarten & PEKiP. Musik und Bewegung verbindet alle Sinne mit Körper, Geist und Seele und schenkt den Kleinkindern Sicherheit und Geborgenheit.

Aidenbach, Bürgerhaus, OG, Vereinsraum 1, Krankenhausstr. 12

Kurs-Nr. 323401

immer dienstags, 14:30 Uhr - 15:10 Uhr,
außer in den Ferien

19,00 € für 2 Termine

28,50 € für 3 Termine

38,00 € für 4 Termine, Simone White,
Official ZUMBA® Instructor

Mehr Informationen
erhalten Sie unter:

www.vhs-passau.de





ZUMBA FÜR KINDER

Zumba Bambinis (4 - 7 Jahre)

Mit Kreativität, Musik und tänzerischen Übungen werden die Kinder motiviert und die Experimentierfreude, sowie das Körper- und Rhythmusgefühl gefördert. Voraussetzung ist, dass die Kinder schon ohne Mama oder Papa sein können! Monatlicher Kurs, Einstieg jederzeit möglich. Bitte bequeme Kleidung und ein Getränk mitbringen.

Aidenbach, Bürgerhaus, OG, Vereinsraum 1, Krankenhausstr. 12

Kurs-Nr. 323402

immer dienstags, 15:15 Uhr - 16:00 Uhr, außer in den Ferien, 19,00 € für 2 Termine | 28,50 € für 3 Termine | 38,00 € für 4 Termine, Simone White, Official ZUMBA® Instructor

Zumba Dance Kids (8 - 12 Jahre)

Cooler Moves zu HipHop Beats! Die Kids erlernen kleine Choreographien, kombiniert mit kleinen Kräftigungseinheiten, damit die Moves dann auch richtig gut rüberkommen. Bitte bequeme Kleidung und ein Getränk mitbringen.

Aidenbach, Bürgerhaus, OG, Vereinsraum 1, Krankenhausstr. 12

Kurs-Nr. 323403

immer dienstags, 16:00 Uhr - 16:45 Uhr, außer in den Ferien, 19,00 € für 2 Termine | 28,50 € für 3 Termine | 38,00 € für 4 Termine, Simone White, Official ZUMBA® Instructor

Hip Hop Jugend (10 - 16 Jahre)

Cooler Moves zu HipHop Beats! Grundlegende Schrittkombinationen und choreographische Elemente. Ausdruck, Körperspannung, Taktgefühl und Spaß am Tanzen stehen im Vordergrund. Bitte bequeme Kleidung und ein Getränk mitbringen.

Aidenbach, Bürgerhaus, OG, Vereinsraum 1, Krankenhausstr. 12

Kurs-Nr. 323404

immer dienstags, 16:45 Uhr - 17:30 Uhr, außer in den Ferien, 19,00 € für 2 Termine | 28,50 € für 3 Termine | 38,00 € für 4 Termine, Simone White, Official ZUMBA® Instructor

Eltern - Kind - Turnen

Dieser Kurs bietet Eltern und ihren Kindern im Kindergartenalter die Möglichkeit, gemeinsam Freude an Bewegung, Spiel und Sport zu erleben. Bitte bequeme Kleidung und Turnschuhe mitbringen.

Aidenbach, Mittelschule Turnhalle, Schulstr. 9

Kurs-Nr. 325400 - Kindergartenalter

Mo, 29.09.2025, 15:30 - 17:00 Uhr, 5 x 30,00 €, Kursgebühr für 1 Erwachsenen und max. 2 Kinder, Andrea Voggenreiter, Autorin, historische Romane

Mutter - Kind - Turnen

Für Kinder ab Laufalter bis 5 Jahre. Spaß und Freude an Bewegung und Spiel für die Allerkleinsten und ihre Geschwister! Fördern Sie die Entwicklung von Körper und Geist Ihres Kindes, seine Geschicklichkeit, Balance, Körpererfahrung und sein Selbstvertrauen. Bitte bequeme Kleidung und Turnschuhe mitbringen. Großgruppe bis 30 Teilnehmer

Aidenbach, Mittelschule Turnhalle, Schulstr. 9

Kurs-Nr. 325401

Mo, 10.11.2025, 15:30 - 17:00 Uhr, 5 x

Kurs-Nr. 325402

Mo, 12.01.2026, 15:30 - 17:00 Uhr, 5 x 30,00 € für 1 Erwachsenen und max. 2 Kinder, Sabine Sinnhoefer, Trainer C Breitensport

VORTRÄGE & SEMINARE

Die folgenden Veranstaltungen finden in Aidenbach, Bürgerhaus, OG, Vereinsraum 3, Krankenhausstr. 12 statt. Bitte Schreibmaterial mitbringen.

Heilpflanze Aloe Vera

Erfahren Sie alles Wissenswerte über die "Kaiserin der Heilpflanzen" - die Aloe Vera. Worauf sollte man bei der Verarbeitung achten, wie wirkt sie in unserem Körper und welche gesundheitlichen Vorteile ergeben sich daraus? Schmecken, spüren und fühlen Sie selbst!

Kurs-Nr. 342400

Di, 28.10.2025, 18:00 - 19:30 Uhr, 1 x 15,00 €, Evelyn Donges, Pharmazeutisch-techn. Assistentin

Zirbeldrüse und Borax

Die Zirbeldrüse, die auch als "drittes Auge" bezeichnet wird, liegt mittig in unserem Gehirn und steuert unseren Körperrhythmus, vor allem unseren Tag- und Nachtrhythmus. Wir betrachten ganzheitlich, was unsere Zirbeldrüse stärkt und schwächt und gehen auf das Spurenelement Bor ein.

Kurs-Nr. 342401

Do, 30.10.2025, 18:00 - 20:00 Uhr, 1 x 15,00 €, zzgl. 5,00 € für Skript, bar an Dozentin, Alexandra Bauer, Heilpraktikerin

Gut und gesund überwintern – nach Hildegard von Bingen

Einführung in die Klostermedizin nach Hildegard von Bingen unter Aspekt der Heilmittel für die kalte Jahreszeit und Tipps aus der Naturheilpraxis. Bitte Schreibmaterial mitbringen.

Kurs-Nr. 342402

Do, 27.11.2025, 18:00 - 20:00 Uhr, 1 x 15,00 €, zzgl. 5,00 € für Skript, bar an Dozentin, Alexandra Bauer, Heilpraktikerin

Wenn es nicht rund läuft...

Mit Homöopathie und Schüßler Salzen Schmerzen im Bewegungsapparat vorbeugen und erleichtern.

Kurs-Nr. 342403

Do, 29.01.2026, 18:00 - 20:00 Uhr, 1 x 15,00 €, zzgl. 5,00 € für Skript, bar an Dozentin, Alexandra Bauer, Heilpraktikerin

Selbstheilungskräfte – Workshop

Aktivieren Sie ihre Selbstheilungskräfte! Sie lernen durch spezielle Methoden, wie Sie blockierte Emotionen und Energien wieder in den Fluss bringen, sodass Heilungsprozesse angeregt werden und in Gang kommen können. Bitte Gymnastikmatte, bequeme Kleidung, Kissen, Decke, Getränk und Schreibmaterial mitbringen.

Kurs-Nr. 342404

Sa, 18.10.2025, 13:00 - 17:00 Uhr, 1 x, 85,00 € Hannelore Kirschner, Zertif. Mental-Coach

MAKE UP & STYLING

Make up – Grundkurs

Bestimmung des eigenen Haut- und Farbtyps. Grundierung lernen. Richtiger Einsatz von Farben & Schminke, Kaschieren von Mängeln, richtige Pflege und passendes Typ Make up. Das komplette Material und Equipment, von Schminkepinsel bis Spiegel und Produkte, wird von der Kursleiterin mitgebracht.

Aidenbach, Bürgerhaus, OG, Vereinsraum 4, Krankenhausstr. 12

Kurs-Nr. 352400

Fr, 16.01.2026, 18:00 - 21:00 Uhr, 1 x 75,00 €, zzgl. 15,00 € Materialkosten, bar an Dozentin, Martina Otte, Kosmetikerin

Make up – Aufbaukurs

In diesem Fortgeschrittenen-Kurs lernen Sie alles vom perfekten Make-up bis hin zu wunderschönen Augen. Haut & Farbanalyse, Grundierung mit richtigem Contouring, Strobingtechniken, Wimpernanalyse, spezielle Smokey-Eyes Techniken, Eyeliner Technik, Anti Aging und Make up Techniken.

Aidenbach, Bürgerhaus, OG, Vereinsraum 4, Krankenhausstr. 12

Kurs-Nr. 352401

Fr, 06.02.2026, 18:00 - 21:00 Uhr, 1 x 75,00 €, zzgl. 15,00 € Materialkosten, bar an Dozentin, Martina Otte, Kosmetikerin

Mehr Informationen erhalten Sie unter:
www.vhs-passau.de





ALDERSBACH

Jetzt **online** anmelden:

www.vhs-passau.de/aidenbach



TRADITION UND MODERNE IN DER BIERREGION

Die Veranstaltungen finden in Kooperation mit der Brauerei Aldersbach und der Marktgemeinde Aldersbach statt.

Infos & Anmeldung: Touristinfo Aldersbach, Klosterplatz 6, 94501 Aldersbach
Tel.: 08543 9604-988
E-Mail: touristinfo@aldersbach.de
www.touristinfo.aldersbach.de

Kirche und Brauerei Aldersbach

Brauereiführung: 14,00 €/Person

Brauerei- und Kirchenführung: 17,00 €/Person

Führungen ohne Anmeldung jeden Donnerstag und Sonntag um 15:00 Uhr (Treffpunkt Orangerie) Individuelle Gruppenführungen ab 10 Personen auf Anfrage. Alle Führungen inklusive einer frisch gezapften Stübermaß bzw. der gleichen Menge an alkoholfreien Getränken.

Besuch Bräumuseum: 3,00€ / Person
Zugang über den Klosterladen

ENTSPANNUNG & PRÄVENTION

Pilates

Die präzise Bewegungsausführung beim Pilates entsteht durch die Aufmerksamkeit auf die eigene Haltung und die einzelnen Bewegungen. Dadurch werden Körper, Konzentration und Entspannung gleichermaßen trainiert. Pilates kräftigt und stabilisiert die Muskulatur und wirkt Fehlhaltungen entgegen. Bitte Sportkleidung und eine Gymnastikmatte mitbringen.

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

Kurs-Nr. 322420

Mi, 24.09.25, 17:30 - 18:30 Uhr, 10 x, 120,00 €

Kurs-Nr. 322420A

Mi, 24.09.25, 18:45 - 19:45 Uhr, 10 x, 120,00 €

Kurs-Nr. 322421

Mi, 07.01.2026, 17:30 - 18:30 Uhr, 8 x, 105,00 €

Kurs-Nr. 322421A

Mi, 07.01.2026, 18:45 - 19:45 Uhr, 8 x, 105,00 €

Irina Schneider, Pilates Trainerin

Hatha Yoga

Nervosität, Unruhe, Anspannung, alltäglicher Stress: Yoga bietet die Möglichkeit, den Stress abzubauen. Durch Meditation, die auf Körperübungen und Atemtechniken beruht, erfolgt eine bewusste Wahrnehmung des Körpers und

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

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

Kurs-Nr. 313420

Mi, 24.09.2025, 09:15 - 10:30 Uhr, 8 x

Kurs-Nr. 313421

Mi, 14.01.2026, 09:15 - 10:30 Uhr, 8 x
125,00 €, Martina Traxinger-Lippl, Diplom-Sozialpädagogin (FH), Yogalehrerin BDY/EYU

FITNESS **Neu!**

Zumba Gold®

Zumba Gold® ist eine angepasste Variante von Zumba (langsames Tempo, ohne Sprünge, mehr Entspannung). Dieses Fitnesstraining ist besonders für Einsteiger oder ältere Personen geeignet. Spaß und Bewegung zu lateinamerikanischen Rhythmen fordern das Herz-Kreislauf-System und wirken sich positiv auf unsere Gesundheit aus. Bitte Sportkleidung, Turnschuhe, Handtuch und Getränk mitbringen.

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

Kurs-Nr. 323420

Do, 09.10.2025, 09:00 - 10:00 Uhr, 4 x, 36,00 €

Kurs-Nr. 323421

Do, 13.11.2025, 09:00 - 10:00 Uhr, 5 x, 45,00 €

Kurs-Nr. 323422

Do, 08.01.2026, 09:00 - 10:00 Uhr, 6 x, 54,00 €

Cornelia Grünberger, Official Zumba Gold Instructor

Rückenfit

Der Rücken steht im Mittelpunkt von Haltung und Bewegung. Durch spezielle Übungen wird die Muskulatur gekräftigt, gedehnt, mobilisiert und entspannt. Das Training wird auf den gesamten Körper zur Erhaltung und Verbesserung der Beweglichkeit erweitert. Bitte Sportkleidung, Turnschuhe, Handtuch, Gymnastikmatte und Getränk mitbringen.

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

Kurs-Nr. 325420

Do, 09.10.2025, 10:00 - 11:00 Uhr, 4 x, 36,00 €

Kurs-Nr. 325421

Do, 13.11.2025, 10:00 - 11:00 Uhr, 5 x, 45,00 €

Kurs-Nr. 325422

Do, 08.01.2026, 10:00 - 11:00 Uhr, 6 x, 54,00 €

Cornelia Grünberger, Rückenschullehrerin

DIE EINZIGARTIGE BÜHNEN-SHOW

„DAS MENSCHLICHE PROGRAMM“

UNSER
»KI«
EVENT

MIT CHRISTINE & FRANK ASTOR

Künstliche Intelligenz trifft Menschlichkeit: Wie verändert KI unser Leben – und was bleibt vom Menschsein übrig? Mit Witz, Verstand und einem Schuss Zukunftsmut nehmen Christine und Frank Astor Sie mit auf eine packende Reise an den Wendepunkt der Menschheitsgeschichte.

Mehr dazu auf S. 74



Kloster Aldersbach



Fr, 10. Oktober 2025



19:00 Uhr



19,00 € pro Ticket

TIEFGRÜNDIG,
UNTERHALTSAM,
INTERAKTIV.



Infos & Tickets:
www.vhs-passau.de





BAD GRIESBACH

ANMELDUNG & KONTAKT

vhs Außenstelle Bad Griesbach

Hauptstraße 24
94086 Bad Griesbach



Ingrid v. Brevern

☎ 08532 3300

✉ info-griesbach@vhs-passau.de

SAVE THE DATE!
*Tag der
offenen Tür*
18.10.2025
13-17 UHR

ÖFFNUNGSZEITEN

Mo - Do: 08:30 - 13:00 Uhr
Mo & Do: 14:00 - 16:00 Uhr

UNSERE NEUEN RÄUMLICHKEITEN

Hauptstraße 24 in Bad Griesbach



BUCHEN SIE JETZT EINEN KURS & ENTDECKEN SIE

unsere neuen Räumlichkeiten!

BAD GRIESBACH

Jetzt **online** anmelden:

www.vhs-passau.de/bad-griesbach



VORSORGEVOLLMACHT

Vorsorgeverfügungen und Testamente rechtssicher erstellen

Sie erhalten einen Überblick über die wichtigsten Vorsorgemaßnahmen - das "Vorsorge-Paket". Dieses umfasst Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung, Patientenverfügung, Sorgerechtsverfügung sowie Testament. Der Vortrag befähigt Sie, Ihr individuelles Regelungsbedürfnis abzuschätzen und zeigt Ihnen den Weg für eine rechtssichere Gestaltung.

Bad Griesbach, Hauptstr. 24, vhs

Kurs-Nr. 103501

Mo, 10.11.2025, 18:00 - 19:30 Uhr, 1 x
15,00 €, Dr. Elisabeth Gottwald,
Rechtsanwältin

KULTUR- U. AUSFLUGSFAHRTEN

Das ausführliche Fahrtenprogramm erhalten Sie im vhs-Büro. Veranstalter im Sinne des Reiserechtes: Busunternehmen: Altmannsbacher, Bad Griesbach.

Abfahrt ist in Bad Griesbach-Altdorf, Parkplatz-Nord, Zugsteigmöglichkeiten sind in Bad Griesbach-Therme, Karpfham, Rotthalmünster und Malching.

Oberpfalz

Besuch der Fischzucht Beer in Mitterteich mit Führung und anschließendem Mittagessen. Am Nachmittag geht es weiter nach Tirschenreuth, hier ist Zeit zur Kaffeepause und einem Bummel durch den den prächtigsten und schönsten Marktplatz der Oberpfalz mit einer Länge von 235 m.

Kurs-Nr. 201515

Do, 11.09.2025, 06:00 - 20:00 Uhr, 1 x, 45,00 €

Kurs-Nr. 201516

Mi, 17.09.2025, 06:00 - 20:00 Uhr, 1 x, 45,00 €

Domazlice und Klatovy

Stadtführung durch den historischen und geschichtsträchtigen Stadtkern von Domazlice. Am Nachmittag kann im ebenso sehenswerten Klatovy, bekannt durch den Schwarzen Turm, ein Rundgang durch die denkmalgeschützte Altstadt gemacht werden.

Kurs-Nr. 201517

Do, 09.10.2025, 07:00 - 20:00 Uhr, 1 x, 45,00 €

Kurs-Nr. 201518

Mi, 15.10.2025, 07:00 - 20:00 Uhr, 1 x, 45,00 €

Bogenberg und Südzucker

Die Wallfahrtskirche auf dem Bogenberg ist einer der bekanntesten Marien-Wallfahrtsorte in Bayern mit einem herrlichen Ausblick auf das Donautal. Danach gibt es bei einer Führung einen Einblick in die Zuckerfabrik in Plattling.

Kurs-Nr. 201519

Do, 06.11.2025, 09:30 - 19:00 Uhr, 1 x, 36,00 €

Kurs-Nr. 201520

Mi, 12.11.2025, 09:30 - 19:00 Uhr, 1 x, 36,00 €

Weihnachtsmärkte in Linz

Der Christkindmarkt am Hauptplatz liegt eingebettet zwischen Jahrhunderte alten barocken Bürgerhäusern und ist ein wahres Adventjuwel. Der Weihnachtsmarkt im Volksgarten bietet eine ganz besondere Atmosphäre mit Handwerksvorführungen und einer lebensgroßen Weihnachtskrippe mit Krippenspiel.

Kurs-Nr. 201521

Do, 04.12.2025, 12:00 - 19:00 Uhr, 1 x, 36,00 €

Kurs-Nr. 201522

Mi, 10.12.2025, 12:00 - 19:00 Uhr, 1 x, 36,00 €

KULTURELLE VORTRÄGE

Die folgenden Vorträge finden in Bad Griesbach Therme, im Kleinen Saal, Am Brunnenplatz 1, statt. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Mindestteilnehmerzahl: 5
9 €, ermäßigte Gebühr 8 € bei Vorlage einer Kur- und Gästekarte. Kursleitung: Hartwig Hausdorf, Forscher und Bestsellerautor

Afrika – Rätsel und Geheimnisse des schwarzen Kontinents

Rätselhafte Felsmalereien in Namibia, natürliche Kernreaktionen in Uranminen vor 1,8 Mrd. Jahren! Zahlreiche faszinierendes Naturwunder und spannenden Entdeckungen erwarten Sie in diesem Diavortrag!

Kurs-Nr. 232501

Di, 14.10.2025, 20:00 - 21:30 Uhr, 1 x

Nahtod - Jenseits - Wiedergeburt

Woher kommen wir - und wohin gehen wir? Ist der Tod nicht das Ende, sondern der Beginn einer neuen Existenz? In diesem fesselnden



Diavortrag werden solche tiefgründigen Fragen ergründet, die mit den bekannten Naturgesetzen kaum zu erklären sind.

Kurs-Nr. 232502

Di, 25.11.2025, 20:00 - 21:30 Uhr, 1 x

Planet der Pyramiden

Hört man von Pyramiden, denkt man in erster Linie an Ägypten. Tatsächlich aber ziehen sich diese rätselhaften Konstruktionen aus geheimnisvoller Vorzeit einem "Pyramidengürtel" gleich um die Erde. Kommen Sie mit auf eine Reise auf Pyramiden Spuren rund um die Welt!

Kurs-Nr. 232503

Di, 09.12.2025, 20:00 - 21:30 Uhr, 1 x

Steinzeitmedizin

Auf seinen Reisen um die Welt kam Hartwig Hausdorf immer wieder in Kontakt mit Zeugnissen vorzeitlicher Medizin, die den Vergleich mit unserer Zeit nicht zu scheuen braucht. Woher dieses unglaubliche Know-How stammt, erfahren Sie in diesem Diavortrag.

Kurs-Nr. 232504

Di, 27.01.2026, 20:00 - 21:30 Uhr, 1 x

Megalitische Wunder Europas – Mysterien der Steinzeit

Die Steinzeit hinterließ unfassbare Bauten in Europa. Wie das berühmte Stonehenge, das voll astronomischen Wissens steckt. Ein unbestreitbarer Höhepunkt des Diavortrags ist ein Phänomen auf Sardinien: Eine regelrechte "Laser-Show" aus der Steinzeit!

Kurs-Nr. 232505

Di, 24.02.2026, 20:00 - 21:30 Uhr, 1 x

KREATIVITÄT

Malkurs – Aquarell und Acryl

Entdecken Sie Ihre kreative Seite! In entspannter, persönlicher Atmosphäre lernen Sie verschiedene künstlerische Techniken mit Aquarell- und Acrylfarben kennen. Nach einer gemeinsamen Themenbesprechung setzen Sie Ihre Ideen in lebendige Bilder um - ganz individuell und mit viel Freude am Malen. Bitte mitbringen: Für Aquarell: Bleistift, Radiergummi, Wasserglas, Mallappen, Aquarellblock A3, Aquarellpinsel Nr. 12. Für Acryl: Acrylblock oder Leinwand, Acrylpinsel, Farben.

Bad Griesbach, Hauptstr. 24, vhs

Kurs-Nr. 252501

Do, 16.10.2025, 17:30 - 19:30 Uhr, 6 x, 84,00 €

Kurs-Nr. 252502

Do, 27.11.2025, 17:30 - 19:30 Uhr, 4 x, 56,00 €

Kurs-Nr. 252503

Di, 20.01.2026, 10:00 - 12:00 Uhr, 4 x, 54,00 €

Kurs-Nr. 252504

Do, 22.01.2026, 17:30 - 19:30 Uhr, 6 x, 84,00 €

Elizabeth Schulze



Schnitzkurs

Gestalten Sie Ihre eigenen Kunstwerke! In diesem Kurs schnitzen Sie Figuren für die Weihnachtskrippe oder nach Wunsch auch andere Skulpturen. Egal ob Anfänger oder Fortgeschrittene - hier sind alle willkommen, die mit Kreativität und Freude Hand anlegen möchten. Bitte Schnitzwerkzeug mitbringen.

Bad Griesbach, Seilerberg 16,
Grund- u. Mittelschule, Werkraum 2
Kurs-Nr. 261501

Do, 25.09.2025, 19:00 - 21:00 Uhr, 10 x
90,00 €, Viktor Voos

Kreative Schmuckmomente

Lassen Sie Ihrer Kreativität freien Lauf und gestalten Sie Ihr ganz persönliches Schmuckstück mit Stil und Bedeutung, einzigartige Armbänder aus hochwertigen Glasperlen, edlem Messing und ausdrucksstarken Halbedelsteinen. Neben praktischen Techniken zur Schmuckherstellung erhalten Sie eine kurze Einführung in die Welt der Halbedelsteine - ihre Bedeutung, Wirkweise und symbolische Kraft. Im Kurspreis ist das Material für das Armband enthalten.

Bad Griesbach, Hauptstr. 24, vhs

Kurs-Nr. 262501

Sa, 29.11.2025, 10:00 - 12:00 Uhr, 1 x

Kurs-Nr. 262502

Sa, 14.02.2026, 10:00 - 12:00 Uhr, 1 x

25,00 €, Iris Hofbauer

Stricken von Socken

Stricken Sie Ihre ganz persönlichen Wohlfühlsocken - ob als Geschenk oder für sich selbst! Ideal für alle mit Grundkenntnissen im Stricken, die ihre Fähigkeiten erweitern und kreative Unikate schaffen möchten. Bitte Wolle und Stricknadeln mitbringen.

Bad Griesbach, Hauptstr. 24, vhs

Kurs-Nr. 263501

Di, 28.10.2025, 19:00 - 20:30 Uhr, 3 x

Kurs-Nr. 263502

Di, 27.01.2026, 19:30 - 21:00 Uhr, 3 x

29,00 €, Brigitte Jetzinger

NÄHEN - KIDS

Nähmaschinenführerschein-Party - ab 6 Jahren

Der perfekte Einstieg in die „Kindernähparty“! Mit einer spannenden Mitmachgeschichte lernen die Kinder spielerisch das Einfädeln der Nähmaschine. Am Ende erhalten sie ihren Nähmaschinenführerschein und ein selbstgemachtes Projekt - sei es ein Plüschtier, Herzkissen oder Beutel. Spaß und Kreativität garantiert! Nähmaschinen werden gestellt. Das Material wird gestellt und ist bar im Kurs zu bezahlen. Ggf. Getränk mitnehmen - lange Haare bitte zusammenbinden.

Bad Griesbach, Hauptstr. 24, vhs

Kurs-Nr. 263505

Sa, 24.01.2026, 10:00 - 12:30 Uhr, 1 x

24,00 €, zzgl. 20,00 € Materialkosten, Tina Califano, Schneiderin, Montessoripädagogin

Kindernähparty – Folgekurs ab 6 Jahren

In diesem Kurs lernen Kinder, eigenständig ihr eigenes Nähprojekt zu gestalten und zu fertigen - sei es ein Kuscheltier, Turnbeutel, Tasche oder Herzkissen. Stolz nehmen sie ihr persönliches Werk mit nach Hause und erleben, wie viel Freude und Selbstvertrauen das Nähen schenkt! Nähmaschinen werden gestellt. Das Material wird gestellt und ist bar im Kurs zu bezahlen. Ggf. Getränk mitnehmen - lange Haare bitte zusammenbinden.

Bad Griesbach, Hauptstr. 24, vhs

Kurs-Nr. 263506

Sa, 31.01.2026, 10:00 - 13:30 Uhr, 1 x

32,00 €, zzgl. 35,00 € Materialkosten, Tina Califano, Schneiderin, Montessoripädagogin

GOLDHAUBENFRAUEN

Arbeitsgemeinschaft der Goldhaubenfrauen

Besuchen Sie die Homepage:
www.goldhauben-badgriesbach.de und informieren Sie sich über Veranstaltungen und Termine. Kostenlos, Gertrud Sigl



TANZ

Discofox für Einsteiger

Discofox begeistert mit seinem einfachen Schrittmuster und bietet durch vielfältige Wickelfiguren jede Menge Abwechslung. Dieser Tanz bringt Schwung auf die Tanzfläche und sorgt für Spaß und Bewegung zu mitreißender Musik!

Bad Griesbach, Hauptstr.24, vhs
Kurs-Nr. 292501
Fr, 10.10.2025, 19:00 - 20:00 Uhr, 3 x
40,00 €, Linsmeier Tanzschule

Blitztanzkurs für Einsteiger

In diesem Kurs lernen Sie die wichtigsten Tänze wie Langsamer Walzer, Wiener Walzer, Foxtrott, Discofox und Blues. Schritt für Schritt bringen wir Sie sicher und elegant auf's Parkett - für unvergessliche Tanzmomente und jede Menge Spaß!

Bad Griesbach, Hauptstr.24, vhs
Kurs-Nr. 292502
Fr, 10.10.2025, 20:00 - 21:30 Uhr, 3 x
60,00 €, Linsmeier Tanzschule

Hip Hop – Jugend (10 - 16 Jahre)



Cooler Moves, fette Beats und jede Menge Spaß!! Du lernst grundlegende Schrittkombinationen und einfache Choreos. Dabei trainierst du Ausdruck, Körperspannung und Taktgefühl. Perfekt, um deinen eigenen Style zu finden und dich frei zu bewegen! Monatlicher Kurs, Schnupperstunde möglich!

Bad Griesbach, Seilerberg 16, Grund- und Mittelschule, Turnhalle
Kurs-Nr. 292510
immer donnerstags, 17:30 - 18:15 Uhr,
außer in den Ferien
19,00 € für 2 Termine
28,50 € für 3 Termine
38,00 € für 4 Termine, Simone White, Official ZUMBA® Instructor

Orientalischer Tanz - für Anfänger

Erlebe die kreative Kraft des Beckens und entdecke deine Weiblichkeit im orientalischen Tanz. Lerne Grundbewegungen, Schrittfolgen und weiche, fließende Elemente kennen. Der Kurs stärkt Körperbewusstsein, fördert individuelle Stärken und ist für Frauen jeden Alters geeignet. Bitte bequeme Kleidung und ein Tuch für die Hüfte mitbringen.

Bad Griesbach, Tanzstudio Prostedter,
Holzhäuser 3
Kurs-Nr. 292520
Mo, 22.09.2025, 19:00 - 20:30 Uhr, 6 x
75,00 €, Barbara Prostedter, Syst. Tanztherapeutin, Traumafachbearbeiterin, Heilpraktikerin Psychotherapie

Creativ Dance Art & Poesie **Neu!**

Werde Teil eines künstlerischen Projekts. Wir verbinden orientalischen Tanz bzw. Ausdruckstanz mit bildhafter Kunst und poetischen und philosophischen Texten. Zum Beispiel tanzen wir die Farbe „pink“, malen die Formen von Tanzkombinationen und „vertanzen“ Gedichte. Keine Vorkenntnisse nötig. Bitte bequeme Kleidung und ein Tuch für die Hüfte mitbringen.

Bad Griesbach, Tanzstudio Prostedter,
Holzhäuser 3
Kurs-Nr. 292521
Do, 13.11.2025, 19:00 - 20:30 Uhr, 6 x
Kurs-Nr. 292522
Di, 24.02.2026, 19:00 - 20:30 Uhr, 6 x
75,00 €, Barbara Prostedter, Syst. Tanztherapeutin, Traumafachbearbeiterin, Heilpraktikerin Psychotherapie

Tanz und Entspannung **Neu!**

Tanzen ohne Partner und frei von Leistungsdruck. Tänze aus aller Welt – von flott bis meditativ! Ohne große Tanzerfahrung und Tanzbegabung lernen Sie spielend einfache Schrittfolgen. Spaß und Lebensfreude stehen im Vordergrund. Sie entwickeln wieder Körpergefühl, Gleichgewicht, Zugang zu Gefühlen und tanken Energie. Dehnübungen und Tiefenentspannung aus dem Yoga runden jede Stunde ab. Bitte bequeme Kleidung, Matte oder Decke, Tanzschuhe oder rutschfeste Socken und Getränk mitbringen.

Bad Griesbach, Hauptstr.24, vhs
Kurs-Nr. 292530 - Schnupperkurs
Sa, 11.10.2025, 13:00 - 17:00 Uhr, 1 x, 25,00 €
Kurs-Nr. 292531
Do, 16.10.2025, 18:30 - 20:00 Uhr, 5 x, 55,00 €
Kurs-Nr. 292532
Do, 20.11.2025, 18:30 - 20:00 Uhr, 5 x, 55,00 €
Doris Wießmeier, Yogalehrerin BYV, Fachkrankenschwester

Mehr Informationen
erhalten Sie unter:
www.vhs-passau.de



SCHNUPPERANGEBOT:

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

Bei vielen Kursen im Gesundheitsbereich haben Sie die Möglichkeit eine Schnupperstunde zu besuchen.

Viele der hier angebotenen
Kurse sind neu!



MEDITATION UND ENTSPANNUNG

Meditation – Lebendige Stille

Finde in Bewegung und Meditation den Weg zu dir selbst. „Sitzen in Stille“ ist eine kraftvolle, uralte Praxis, die uns zu innerer Ruhe führt. Sanfte Körperübungen in achtsamer Wahrnehmung stimmen behutsam auf die Meditation ein. Der Kurs ist ideal für Anfänger und Geübte, die Entschleunigung, innere Balance und einen achtsamen Zugang zu sich selbst suchen. Bitte Meditationskissen oder Bänckchen, Decke und bequeme Kleidung mitbringen.

Bad Griesbach, Hauptstr. 24, vhs
Kurs-Nr. 311501
Do, 30.10.2025, 18:00 - 19:30 Uhr, 5 x
Kurs-Nr. 311502
Do, 22.01.2026, 18:00 - 19:30 Uhr, 5 x
65,00 €, Gerlinde Müller, Kursleiterin für Bewegung und Zen-Meditation

YOGA

Hatha-Yoga

Für alle, die nach einem stressigen Arbeitstag abschalten und neue Energie tanken möchten. Mit Yoga-Übungen, Atemtechniken, Meditation und Entspannung lösen Sie Stress, stärken den Körper und finden innere Ruhe. Kurze Vorträge vermitteln spannende Impulse für mehr Gelassenheit im Alltag. Bitte Matte, Decke und Kissen mitbringen.

Für Anfänger und Wiedereinsteiger:

Bad Griesbach, Hauptstr. 24, vhs
Kurs-Nr. 313501
Di, 07.10.25, 16:00 - 17:30 Uhr, 10 x, 160,00 €
Kurs-Nr. 313502
Di, 24.02.26, 16:00 - 17:30 Uhr, 12 x, 192,00 €
Kurs-Nr. 313505
Di, 07.10.25, 19:15 - 20:45 Uhr, 10 x, 160,00 €
Kurs-Nr. 313506
Di, 24.02.26, 19:15 - 20:45 Uhr, 12 x, 192,00 €

Für Fortgeschrittene:

Bad Griesbach, Hauptstr. 24, vhs
Kurs-Nr. 313503
Di, 07.10.25, 17:35 - 19:05 Uhr, 10 x, 160,00 €
Kurs-Nr. 313504
Di, 24.02.2026, 17:35 - 19:05 Uhr, 12 x, 192,00 €
Doris Wießmeier, Yogalehrerin BYV, Fachkrankenschwester



Hatha-Yoga für den Rücken – Vormittagskurs

Stärken Sie Ihren Rücken mit gezielten Hatha-Yoga-Übungen für mehr Kraft, Flexibilität und Schmerzfreiheit. Dehnung, Kräftigung und Entspannung fördern gesunde Bandscheiben und helfen Stress abzubauen. Ideal zur Vorbeugung und Selbsthilfe bei leichten Rückenproblemen. Bei akuten Beschwerden bitte ärztlichen Rat einholen. Bitte Matte, Decke und Kissen mitbringen.

Bad Griesbach, Hauptstr. 24, vhs
Kurs-Nr. 313507

Mi, 22.10.2025, 9:00 - 10:30 Uhr, 8 x
128,00 €, Doris Wießmeier, Yogalehrerin
BYV, Fachkrankenschwester

Yoga auf dem Stuhl – Vormittagskurs

Sanft, wohltuend und für jedes Alter geeignet! In diesem Kurs erleben Sie die positiven Wirkungen von Yoga - ganz bequem auf dem Stuhl. Mit einfachen Übungen fördern wir Beweglichkeit, Atmung, Balance und innere Ruhe - ideal auch für Menschen mit eingeschränkter Mobilität oder im Büroalltag. Keine Vorkenntnisse nötig - nur die Freude an Bewegung und Entspannung! Bitte Matte, Decke und Kissen mitbringen.

Bad Griesbach, Hauptstr. 24, vhs
Kurs-Nr. 313510

Do, 16.10.2025, 09:30 - 10:30 Uhr, 5 x
Kurs-Nr. 313511

Do, 15.01.2026, 09:30 - 10:30 Uhr, 5 x
45,00 €, Lara Hirschenauer, PMR-Kursleiterin, Entspannungstherapeutin, Trainerin für Kinder-Yoga und Stressprävention

Yoga – Sanft bewegt und entspannt ins Wochenende

Entspannung und Wohlbefinden mit ruhigen Bewegungen - Dieser Kurs richtet sich an alle, die sich mit achtsamen, langsamen Bewegungen etwas Gutes tun möchten - ganz gleich, ob Yoga-Neuling oder erfahren. Auch ältere Menschen sind herzlich willkommen! In einer ruhigen Atmosphäre erleben wir sanfte Yoga-Übungen zur Förderung von Beweglichkeit, Balance und innerer Ruhe. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte Matte, Decke und Kissen mitbringen.

Bad Griesbach, Hauptstr. 24, vhs
Kurs-Nr. 313515

Fr, 07.11.2025, 18:00 - 19:15 Uhr, 5 x
Kurs-Nr. 313516

Fr, 23.01.2026, 18:00 - 19:15 Uhr, 5 x
58,00 €, Iris Hofbauer

Yoga – Chakren und Edelsteine

Energiezentren spüren und kreativ ausdrücken. Wir verbinden eine 60-minütige Yogaeinheit zur Aktivierung und Harmonisierung der sieben Hauptenergiezentren mit kreativem Arbeiten.

Im Anschluss gestalten Sie Ihr eigenes Chakra-Armband - mit sorgsam ausgewählten Halbedelsteinen, die den jeweiligen Chakren zugeordnet sind. Eine kurze theoretische Einführung in die Chakrenlehre und die unterstützenden Eigenschaften der Steine rundet den Workshop ab. Bitte Matte und bequeme Kleidung mitbringen. Im Kurspreis ist das Material für das Armband enthalten.

Bad Griesbach, Hauptstr. 24, vhs

Kurs-Nr. 313520 - Workshop

Sa, 08.11.2025, 13:00 - 16:30 Uhr, 1 x

Kurs-Nr. 313521 - Workshop

Sa, 24.01.2026, 13:00 - 16:30 Uhr, 1 x
45,00 €, Iris Hofbauer

Yoga – Innere Balance & Edelsteine

Im Gleichgewicht durch Bewegung und Gestaltung. Finden Sie Ihre Mitte - körperlich wie geistig. Dieser Workshop lädt Sie zu einer 60-minütigen Yogaeinheit ein, die ganz im Zeichen der inneren Balance steht. Danach gestalten Sie Ihr eigenes Armband mit Halbedelsteinen, die traditionell für Ausgeglichenheit, Stabilität und Gelassenheit stehen. Eine kurze Einführung in die Bedeutung und Wirkung der Steine begleitet den kreativen Teil. Bitte Matte und bequeme Kleidung mitbringen. Im Kurspreis ist das Material für das Armband enthalten.

Bad Griesbach, Hauptstr. 24, vhs

Kurs-Nr. 313522 - Workshop

Fr, 28.11.2025, 13:00 - 16:30 Uhr, 1 x

Kurs-Nr. 313523 - Workshop

Sa, 07.02.2026, 13:00 - 16:30 Uhr, 1 x
45,00 €, Iris Hofbauer

Powerkids-Yoga

Wer wäre nicht gerne ein Superheld der stark und unschlagbar ist? In diesem Kurs lernen Kinder genau das - sich stark, wertvoll und einzigartig zu fühlen. Durch die Verbindung von Yoga-Posen, Atemübungen und stärken-den Affirmationen, wird ihr Selbstbewusstsein gestärkt und sie lernen, wie wichtig es ist, sich selbst zu schätzen. Für Kinder von 6 bis 8 Jahre. Bitte bequeme Kleidung und ein Getränk mitbringen.

Bad Griesbach, Hauptstr. 24, vhs

Kurs-Nr. 313530

Mo, 20.10.2025, 15:00 - 16:00 Uhr, 6 x

Kurs-Nr. 313531

Mo, 26.01.2026, 15:00 - 16:00 Uhr, 6 x
45,00 €, Bettina Putz, Psych. Beraterin, FK f. Stressmanagement u. Kinderyoga



**Qualitätssiegel
für Präventionskurse**



Präventionskurse werden bis zu
100 % bezuschusst. Bitte erkundigen
Sie sich bei Ihrer Krankenkasse!

TAI CHI

Tai Chi – Einsteigerkurs

Finde innere Ruhe, neue Energie und bringe Balance in dein Leben! Mit Tai Chi wird der Körper und Geist gleichermaßen trainiert. Fließende Bewegungen lösen Verspannungen, fördern die Durchblutung, stärken die Organe und das Immunsystem. Bitte bequeme Kleidung und leichte Turnschuhe mitbringen.

Bad Griesbach, Hauptstr.24, vhs

Kurs-Nr. 314501

Di, 07.10.2025, 17:30 - 18:30 Uhr, 10 x
85,00 €, Hui Chmielorz, Tai Chi-Lehrerin

Tai Chi – Für Fortgeschrittene 16er Form

In der 16er Form werden schrittweise vertiefende und weiterführende Bewegungen und Figuren vermittelt. Bitte bequeme Kleidung und leichte Turnschuhe mitbringen.

Bad Griesbach, Hauptstr.24, vhs

Kurs-Nr. 314502

Di, 07.10.2025, 18:30 - 19:30 Uhr, 10 x
85,00 €, Hui Chmielorz, Tai Chi-Lehrerin

QIGONG

Qigong – Energie und Harmonie

Fühlst du dich verspannt, unruhig oder sehnst dich nach einer Auszeit? Entdecke Qigong - sanfte, harmonische Bewegungen, die Körper, Geist und Seele in Einklang bringen. In diesem Kurs lernst du die ersten neun der 18 Shibashi-Qigong-Übungen kennen. Stärke deine Lebensenergie, baue Stress ab und finde neue Leichtigkeit für deinen Alltag! Bitte Yogamatte, Decke, Kissen, Noppensocken oder leichte Gymnastikschuhe und Getränk mitbringen.

Bad Griesbach, Hauptstr. 24, vhs

Kurs-Nr. 314510

Mo, 06.10.2025, 18:30 - 20:00 Uhr, 7 x
88,00 €, Elisabeth Graml, Qigong-Trainerin

Qigong – Vitalität und Balance

Erlebe die kraftvolle Wirkung der zweiten neun Shibashi-Bewegungen! Sanft, fließend und harmonisch - sie fördern Vitalität, innere Balance und emotionale Freiheit. Du stärkst Körper, Geist und Herz-Kreislauf-System, baust Stress ab und findest tiefe Gelassenheit. Kein Vorkurs nötig - starte jetzt und bring mehr Leichtigkeit und Lebensfreude in deinen Alltag! Bitte Yogamatte, Decke, Kissen, Noppensocken oder leichte Gymnastikschuhe und Getränk mitbringen.

Bad Griesbach, Hauptstr. 24, vhs

Kurs-Nr. 314511

Mo, 19.01.2026, 18:30 - 20:00 Uhr, 7 x
88,00 €, Elisabeth Graml, Qigong-Trainerin



Qigong – Für Senioren

Entdecken Sie die heilsame Kraft des Qigong! Sanfte, fließende Übungen im Sitzen oder Stehen fördern Beweglichkeit, stärken Muskeln und verbessern die Balance. Für jedes Alter geeignet - ob mit oder ohne Vorerfahrung. Qigong hilft, Stress abzubauen, das Immunsystem zu stärken und die Lebensenergie zu harmonisieren. Bitte bequeme Kleidung, Noppensocken oder leichte Gymnastikschuhe, Yogamatte und Getränk mitbringen.

Bad Griesbach, Hauptstr. 24, vhs

Kurs-Nr. 314512

Mo, 06.10.2025, 10:00 - 11:00 Uhr, 7 x, 65,00 €
Kurs-Nr. 314513

Mo, 19.01.2026, 10:00 - 11:00 Uhr, 7 x, 90,00 €
Elisabeth Graml, Qigong-Trainerin

Qigong Abend

Schenke dir selbst einen besonderen Abend voller Herzenswärme und innerer Strahlkraft. Mit einer liebevollen Herzübung, geführter Meditation und berührender Musik von Harfe, indianischen Flöten und Klanginstrumenten öffnen wir gemeinsam den Raum für Selbstliebe und inneres Leuchten. Sanft und kraftvoll - ganz ohne Vorkenntnisse. Ein Abend nur für dich! Bitte Sitzunterlage, Kissen und Decke mitbringen!

Bad Griesbach, Hauptstr. 24, vhs

Kurs-Nr. 314515

Mi, 26.11.2025, 18:30 - 20:00 Uhr, 1 x
20,00 €, Julia Marie Hofer, Yogalehrerin YSS

Qigong – kraftvoll und strahlend ins neue Jahr!

Gemeinsam üben wir die wunderschöne Bewegungsform Taiyuanmingong (Ursprung des

Lichts), die uns von innen wärmt und neue Energie schenkt. Ergänzend stärkt das Nieren-Qi-Gehen unsere Lebenskraft in der kalten Jahreszeit. Finde Ruhe, Entspannung und verbinde dich mit deinem inneren Ursprung! Bitte Turnschuhe, Sitzunterlage und Getränk mitbringen! Für Anfänger und Fortgeschrittene.

Bad Griesbach, Hauptstr. 24, vhs

Kurs-Nr. 314517

Mi, 14.01.2026, 18:30 - 20:00 Uhr, 4 x
55,00 €, Julia Marie Hofer, Yogalehrerin YSS

Qigong – Zum Kennenlernen

Qigong lädt dazu ein, Körper und Geist in Einklang zu bringen und neue Kraft zu schöpfen. Mit sanften Übungen fördern wir den Fluss der Lebensenergie (Qi), stärken unsere Gesundheit und finden innere Balance. Kleine Übungen und das Nieren-Qi stärkende Gehen begleiten uns dabei. Bitte Turnschuhe, Sitzunterlage und Getränk mitbringen!

Bad Griesbach, Hauptstr. 24, vhs

Kurs-Nr. 314516

Mi, 03.12.2025, 18:30 - 20:00 Uhr, 3 x
42,00 €, Julia Marie Hofer, Yogalehrerin YSS

RÜCKEN / WIRBELSÄULE

Präventive Rückenschule

Kräftigen, mobilisieren und dehnen Sie die Rumpfmuskulatur, um die Wirbelsäule zu stabilisieren und zu entlasten. Lernen Sie, wie eine bewusste Körperhaltung den Alltag erleichtert und Rückenschmerzen vorbeugt. Für mehr Wohlbefinden, Beweglichkeit und Lebensqualität im täglichen Leben. Bitte Decke oder Matte und ein kleines Kissen mitbringen.

Bad Griesbach, Hauptstr.24, vhs

Kurs-Nr. 321501

Mi, 01.10.2025, 17:00 - 18:00 Uhr, 10 x

Kurs-Nr. 321502

Mi, 14.01.2026, 17:00 - 18:00 Uhr, 10 x

100,00 €, Moritz Vetterlein, Physiotherapeut

Mobility Flow

Verbessern Sie Ihre Mobilität und lösen Sie Verspannungen für eine aufrechte, gesunde Körperhaltung. Fließende, rhythmische und harmonische Übungskombinationen fördern die aktive Beweglichkeit der Gelenke. Der Kurs ist für alle Fitnesslevels geeignet! Bitte Matte und ein Handtuch mitbringen.

Bad Griesbach, Hauptstr.24, vhs

Kurs-Nr. 321503

Sa, 27.09.2025, 08:15 - 09:00 Uhr, 5 x, 35,00 €

Kurs-Nr. 321504

Sa, 15.11.2025, 08:15 - 09:00 Uhr, 5 x, 35,00 €

Kurs-Nr. 321505

Sa, 24.01.2026, 08:15 - 09:00 Uhr, 8 x, 54,00 €

Bianca Gerstl, Pilates Instructorin, Yoga-,
Wirbelsäulen-,Hiitup-Trainerin

Wirbelsäulengymnastik

Stärken Sie gezielt Rücken- und Bauchmuskulatur mit vielseitigen Übungen und Geräten in der Wirbelsäulengymnastik. Der Kurs ist für jedes Fitnesslevel geeignet und unterstützt eine gesunde, starke Wirbelsäule für mehr Wohlbefinden im Alltag. Bitte Decke oder Matte und ein kleines Kissen mitbringen.

Bad Griesbach, Hauptstr.24, vhs

Kurs-Nr. 321510

Sa, 27.09.2025, 11:00 - 12:00 Uhr, 5 x, 45,00 €

Kurs-Nr. 321511

Sa, 15.11.2025, 11:00 - 12:00 Uhr, 5 x, 45,00 €

Kurs-Nr. 321512

Sa, 24.01.2026, 11:00 - 12:00 Uhr, 8 x, 68,00 €

Bianca Gerstl, Pilates Instructorin, Yoga-,
Wirbelsäulen-,Hiitup-Trainerin

PILATES

Pilates

Dieses ganzheitliche Körpertraining stärkt und formt die Muskeln, verbessert die Haltung und steigert Flexibilität sowie Gleichgewicht. Es vereint Körper und Geist, strafft den Körper und fördert das allgemeine Wohlbefinden - für mehr Energie und Lebensfreude im Alltag. Bitte bequeme Sportkleidung, Matte oder Decke und Handtuch mitbringen!

Bad Griesbach, Hauptstr.24, vhs

Kurs-Nr. 322501

Sa, 27.09.2025, 09:00 - 10:00 Uhr, 10 x, 85,00 €

Kurs-Nr. 322502

Sa, 24.01.2026, 09:00 - 10:00 Uhr, 8 x

68,00 €, Bianca Gerstl, Pilates Instructorin,
Yoga-, Wirbelsäulen-,Hiitup-Trainerin



UNSER
»KI«
Tipp

Hey KI,
nenne mir **5 TIPPS** für einen
STARKEN RÜCKEN IM ALLTAG!

Rückenkurse an der vhs helfen dabei, die Muskulatur gezielt aufzubauen und Beschwerden vorzubeugen. Doch auch außerhalb des Kursraums lässt sich viel für den Rücken tun. Hier sind fünf Übungen und Impulse, die sich einfach in den Alltag integrieren lassen:

1. AUFRICHT SITZEN & MIKRO-PAUSEN

Wer viel am Schreibtisch sitzt, sollte regelmäßig die Haltung wechseln. Alle 30 Minuten: kurz aufstehen, Arme nach oben strecken, Schultern kreisen. Das hält die Muskulatur aktiv und beugt Verspannungen vor.

2. „KATZENBUCKEL UND PFERDERÜCKEN“

Eine einfache Mobilisationsübung aus dem Vierfüßlerstand – geht auch im Sitzen: Rücken rund machen (Katzenbuckel), dann ins Hohlkreuz gehen (Pferderücken). 5–6 Wiederholungen, langsam und bewusst.

3. TREPPEN STATT AUZUG

Treppe steigen stärkt Beine und Gesäß – und damit indirekt auch den unteren Rücken. Wichtig: Aufrechte Haltung, Fersen mit belasten, nicht ins Hohlkreuz fallen.

4. RUCKSACK STATT HANDTASCHE

Wer häufig einseitig trägt (z. B. Tasche über einer Schulter), belastet die Wirbelsäule. Ein ergonomischer Rucksack verteilt das Gewicht gleichmäßig.

5. MINI-WORKOUT BEIM ZÄHNEPUTZEN

2 Minuten Balance: Beim Zähneputzen auf einem Bein stehen – fördert Koordination, aktiviert die Tiefenmuskulatur und stärkt ganz nebenbei den Rücken. Danach Bein wechseln!



MUSIKALISCHE TANZFRÜHFÖRDERUNG

SiMBaa (1 - 3 Jahre, elternbegleitet)

SiMBaa ist ein liebevoller Eltern-Kind-Kurs für Kleinkinder von 1 bis 3 Jahren, die schon frei laufen können sollten. Die Kombination aus Musikgarten und PEKiP fördert Bewegung und Musik ganzheitlich, stärkt die Sinne und gibt den Kindern ein Gefühl von Sicherheit und Geborgenheit. Ein wertvoller Kurs für die frühe Entwicklung - Schnupperstunde möglich!

Bad Griesbach, Hauptstr.24, vhs
Kurs-Nr. 323520

immer donnerstags, 15:00 Uhr - 15:40 Uhr,
außer in den Ferien, 19,00 € für 2 Termine |
28,50 € für 3 Termine | 38,00 € für 4 Termine,
Simone White, Official ZUMBA® Instructor

ZUMBA – FÜR KINDER UND ERWACHSENE

Zumba Bambinis (4 - 7 Jahre)

Mit Kreativität, Musik und tänzerischen Übungen werden Kinder spielerisch motiviert. Dabei werden Experimentierfreude sowie das Körper- und Rhythmusgefühl gefördert - ein fröhlicher und spielerischer Einstieg in die Welt des Tanzes für die Kleinsten! Voraussetzung ist, dass die Kinder schon ohne Mama oder Papa sein können! Schnupperstunde möglich. Bitte bequeme Kleidung und ein Getränk mitbringen!

Bad Griesbach, Seilerberg 16,
Grund- und Mittelschule, Turnhalle
Kurs-Nr. 323530

immer donnerstags, 16:00 Uhr - 16:45 Uhr,
außer in den Ferien | 19,00 € für 2 Termine |
28,50 € für 3 Termine | 38,00 € für 4 Termine,
Simone White, Official ZUMBA® Instructor

Zumba Dance Kids (8 - 12 Jahre)

Cool Moves zu mitreißenden HipHop-Beats - hier lernen die Kids spielerisch angesagte Choreografien und verbessern dabei ihr Körpergefühl. Kleine Kräftigungsübungen sorgen dafür, dass die Moves kraftvoll und sicher ausgeführt werden. Spaß, Rhythmus und Power stehen im Mittelpunkt! Schnupperstunde möglich. Bitte bequeme Kleidung und ein Getränk mitbringen!

Bad Griesbach, Seilerberg 16,
Grund- und Mittelschule, Turnhalle
Kurs-Nr. 323540

immer donnerstags, 16:45 - 17:30 Uhr,
außer in den Ferien | 19,00 € für 2 Termine
28,50 € für 3 Termine | 38,00 € für 4 Termine,
Simone White, Official ZUMBA® Instructor

Zumba®Fitness

Ein energiegeladenes Workout, das Muskelaufbau, Körperstraffung und Konditionsverbesserung auf einzigartige Weise verbindet. Mitreißende Musik und dynamische Bewegungen sorgen für Spaß und Power. Zum Abschluss Stretching und Entspannungsübungen. Schnupperstunde möglich! Bitte bequeme Kleidung, Matte und Handtuch mitbringen.

Bad Griesbach, Seilerberg 16,
Grund- und Mittelschule, Turnhalle

Kurs-Nr. 323550

immer donnerstags, 18:30 - 19:30 Uhr,
außer in den Ferien, 10,00 € pro Termin,
Simone White, Official ZUMBA® Instructor

Zumba®Gold

Zumba Gold® ist die gelenkschonende, leichtere Variante des Zumba - ganz ohne Sprünge. Ideal für Fitness-Einsteiger und alle, die sich mit Spaß fit halten möchten. Die lateinamerikanischen Rhythmen bringen das Herz-Kreislauf-System in Schwung und fördern Gesundheit und Wohlbefinden. Bitte bequeme Kleidung, Sportschuhe, Handtuch und Getränk mitbringen.

Bad Griesbach, Hauptstr. 24, vhs

Kurs-Nr. 323570

Mi, 17.09.2025, 18:15 - 19:15 Uhr, 6 x, 45,00 €
Dorota Wyrwicka-Cwirko, Zumba®Gold Instruktor

OUTDOOR

Heimatgeschichtliche Wanderungen

In Zusammenarbeit mit der Kurverwaltung Bad Griesbach. Jeden Mittwoch, die Ziele erfahren Sie aus der Tagespresse/Stadtmagazin. Mindestteilnehmerzahl: 7, Treffpunkt: Holzhausl, Bad Griesbach-Therme. Christa Schapfl, Zert. Wanderführerin, Bernhard Jander, Trainer u. Übungsleiter Judo

FITNESS UND FIGUR Neu!

Aerobic Mix

Ein abwechslungsreiches Workout, das Aerobic und Ausdauertraining schwungvoll kombiniert. Ergänzt wird das Training durch gezielte Übungen für Bauch, Beine und Po - für mehr Kraft, Ausdauer und eine straffe Silhouette. Spaß, Power und effektives Ganzkörpertraining in einem! Bitte Getränk, Handtuch und feste Turnschuhe mitnehmen.

Bad Griesbach, Hauptstr.24, vhs

Kurs-Nr. 323580

Sa, 27.09.2025, 10:00 - 11:00 Uhr, 5 x, 45,00 €
Kurs-Nr. 323581

Sa, 15.11.2025, 10:00 - 11:00 Uhr, 5 x, 40,00 €
Kurs-Nr. 323582

Sa, 24.01.2026, 10:00 - 11:00 Uhr, 8 x, 68,00 €
Bianca Gerstl, Pilates Instructorin,
Yoga-, Wirbelsäulen-, Hiitup-Trainerin,
Ernährungsberaterin



„LÖWENSTARK & SONNENKLAR“

Kursort: vhs Bad Griesbach, Hauptstr. 24.
Kursleitung: Eva Schmiedl, Kindertrainerin

Informationsabend für Eltern

Eltern erfahren, wie wichtig es ist, Kinder zu stärken, damit sie den Herausforderungen in Schule, Freizeit und Familie selbstbewusst begegnen können. Ziel ist es, Kinder in ihrer Entwicklung zu unterstützen, ihre innere Stärke zu fördern und ihnen zu helfen, klar und mutig zu kommunizieren - für mehr Sicherheit im Alltag.

Bad Griesbach, Hauptstr. 24, vhs
Kurs-Nr. 326501 - kostenloser Info-Abend
Mi, 29.10.2025, 19:00 - 20:00 Uhr, 1 x
Kurs-Nr. 326502 - kostenloser Info-Abend
Mi, 11.02.2026, 19:00 - 20:00 Uhr, 1 x

Workshop für Kinder

Für Schulkinder - unabhängig von Persönlichkeit oder Vorerfahrungen. Im spielerischen Training lernen die Kinder, ihre Bedürfnisse klar zu äußern, dabei die Gefühle anderer zu respektieren und selbstbewusst zu handeln. Ziel ist es, innere Stärke und klare Kommunikation zu fördern - für mehr Selbstvertrauen, soziale Kompetenz und ein respektvolles Miteinander. Bitte Sportkleidung und Getränk mitbringen!

Kurs-Nr. 326510 - (6- 8 Jahre)
Di, 04.11.2025, 09:00 - 12:00 Uhr, 1 x, 39,00 €
Kurs-Nr. 326511 - (6- 8 Jahre)
Fr, 20.02.2026, 09:00 - 12:00 Uhr, 1 x, 39,00 €
Kurs-Nr. 326512 - (9 - 11 Jahre)
Di, 04.11.2025, 14:00 - 17:00 Uhr, 1 x, 39,00 €
Kurs-Nr. 326513 - (9 - 11 Jahre)
Fr, 20.02.2026, 14:00 - 17:00 Uhr, 1 x, 39,00 €

RÄUCHERKUNDE

Räuchern, Duft und Zauber

Lernen Sie verschiedene Räuchertechniken und deren Anwendung kennen! Räuchern mit getrockneten Kräutern und Harzen ist eine der ältesten Formen der Aromatherapie und hat in vielen Kulturen große Bedeutung. Inkl. Handout & kleiner Räucherprobe. Bitte Tasse mitbringen.

Bad Griesbach, Hauptstr. 24, vhs
Kurs-Nr. 342520 - Einführungskurs
Mi, 22.10.2025, 19:00 - 20:30 Uhr, 1 x
15,00 €, Beate Quathamer-Gottschaller

Räuchern in den Raunächten

Gestalten Sie den Jahreswechsel bewusst! Das Räuchern in den Raunächten setzt kraftvolle Impulse, unterstützt Ihre innere Klärung und stärkt die Verbindung zur Natur. Inkl. Handout und kleiner Räucherprobe. Bitte Tasse mitbringen.

Bad Griesbach, Hauptstr. 24, vhs
Kurs-Nr. 342521
Mi, 03.12.2025, 19:00 - 20:30 Uhr, 1 x
15,00 €, Beate Quathamer-Gottschaller

GESUNDHEITSVORTRÄGE

Die folgenden Vorträge finden in Bad Griesbach Therme, im Kleinen Saal, Am Brunnenplatz 1, statt. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Mindestteilnehmerzahl: 5
20:00 - 21:30 Uhr, 9 €, ermäßigte Gebühr 8 € bei Vorlage einer Kur- und Gästekarte.

Der Darm – unser zweites Gehirn?

„Darm gesund – Mensch gesund!“ Erfahren Sie, warum der Darm eine zentrale Rolle für unsere Gesundheit spielt, wie er mit vielen Krankheiten verbunden ist und wie Sie durch ein starkes Darmwohlbefinden Ihr gesamtes Wohlbefinden nachhaltig verbessern können.

Kurs-Nr. 342501
Di, 16.09.2025, 20:00 - 21:30 Uhr, 1 x
9,00 €, Tobias Obermeier, Heilpraktiker

Selbsterkenntnis durch Spiegelgesetze

Erfahren Sie, wie Ihre Lebensumstände Ihre inneren Überzeugungen spiegeln! Entdecken Sie unbewusste Glaubenssätze und Muster, die Ihr Leben prägen. Lernen Sie, mit den Spiegelgesetzen Ihr Denken zu verändern und Ihr Bewusstsein zu erweitern - für mehr Lebensfreude und positive Veränderung.

Kurs-Nr. 343501
Mo, 29.09.2025, 20:00 - 21:30 Uhr, 1 x
9,00 €, Christiane Skrebsky, Kinesiologin, Transformationstherapeutin n. Robert Betz

Die Kraft der Hypnose

Erfahren Sie, wie Hypnose wirkt, bei welchen Beschwerden sie hilft und wie sie im Sport, Studium und Beruf eingesetzt wird. Der Vortrag klärt Ängste und Irrtümer auf – für mehr Mut, die Möglichkeiten der Hypnose zu entdecken.

Kurs-Nr. 343502
Di, 07.10.2025, 20:00 - 21:30 Uhr, 1 x
9,00 €, Karin Korsiger, Dipl. Psychologin, Hypnosetherapeutin, Regressionstherapeutin

Die geheime Sprache der Bewegung

Bewegung ist mehr als Sport – sie beeinflusst unser Inneres und unser Leben. Bewegungen nach oben fördern Leichtigkeit, die Stärkung der Körpermitte schafft Verbundenheit. Der Vortrag zeigt spannende Erkenntnisse der Bewegungsanalyse und gibt Impulse für den Alltag.

Kurs-Nr. 343503
Di, 28.10.2025, 20:00 - 21:30 Uhr, 1 x
9,00 €, Barbara Prostedter, Syst. Tanztherapeutin, Heilpraktikerin Psychotherapie

Sterben ist das Letzte!

Wie möchte ich die letzte Lebensphase gestalten - selbstbestimmt bis zum Schluss? Der Vortrag zeigt, was für Sterbende und Angehörige wichtig ist. Palliativmedizin, Hospiz, assistierter Suizid und KI am Sterbebett werden

einfühlsam und anschaulich beleuchtet.

Kurs-Nr. 343504
Di, 04.11.2025, 20:00 - 21:30 Uhr, 1 x
9,00 €, Siegfried Brunner

Das (neue) Bewusstsein NOETIK

Die Kraft der Gedanken - Neue Wege zum Glück mit NOETIK! Erfahren Sie, wie Ihre Gedanken Ihr Leben prägen und über Glück und Erfolg entscheiden. Mit alltagsnahen Beispielen und praktischen Werkzeugen lernen Sie, wie positive Veränderung möglich ist.

Kurs-Nr. 343505
Di, 11.11.2025, 20:00 - 21:30 Uhr, 1 x
9,00 €, Ela Köppel

2026 – Das wird mein Jahr!

Starten Sie kraftvoll ins neue Jahr! In diesem Vortrag blicken wir zurück und schaffen Raum für Veränderung. Die Raunächte unterstützen uns dabei. Erhalten Sie wertvolle Tipps, wie Sie den Jahresausklang bewusst gestalten und das neue Jahr positiv und gestärkt beginnen.

Kurs-Nr. 343506
Di, 16.12.2025, 20:00 - 21:30 Uhr, 1 x
9,00 €, Christiane Skrebsky, Kinesiologin, Transformationstherapeutin n. Robert Betz

Longevity – gesünder, erfüllter und länger leben!

Longevity bedeutet nicht nur längeres Leben, sondern vor allem mehr Lebensqualität im Alter. Gene bestimmen nur etwa 7 % unserer Lebenserwartung. Viel wichtiger sind Lebensstil und Umweltfaktoren. Lassen Sie sich inspirieren, Ihr Leben bewusst und vital zu gestalten!

Kurs-Nr. 342502
Di, 13.01.2026, 20:00 - 21:30 Uhr, 1 x
9,00 €, Tobias Obermeier, Heilpraktiker

Kreativität – Du kannst immer Künstler deines Lebens sein!

In jedem von uns steckt ein innerer Künstler. Kreativität befreit, bringt Lösungen, Lebendigkeit und hilft, Perfektionismus loszulassen. Dieser Vortrag zeigt Ihnen Techniken, wie Sie Ihre kreative Kraft entdecken und entfalten können.

Kurs-Nr. 343507
Di, 10.02.2026, 20:00 - 21:30 Uhr, 1 x
9,00 €, Barbara Prostedter, Traumafacharbeiterin, Heilpraktikerin Psychotherapie

ÄTHERISCHE ÖLE

Ätherische Öle - Magie der Düfte!

Ätherische Öle helfen beim Stressabbau, fördern die Regeneration und stärken das Immunsystem auf zellulärer Ebene. Lernen Sie die Grundlagen, Wirkungsweisen und praktische Anwendungstipps kennen, um Körper und Geist in Einklang zu bringen.



Bad Griesbach, Hauptstr. 24, vhs

Kurs-Nr. 342510

Mo, 17.11.2025, 18:30 - 20:00 Uhr, 1 x

Kurs-Nr. 342511

Mo, 02.02.2026, 18:30 - 20:00 Uhr, 1 x

Kurs-Nr. 342511

Mo, 02.02.2026, 18:30 - 20:00 Uhr, 1 x

15,00 €, Renata Al Bdour, Fachärztin für Neurologie, Aromatherapeutin

SELBSTBEWUSSTSEIN & PSYCHE

Selbsthypnose erlernen **Neu!**

Die kraftvolle Methode, sich selbst in einen entspannten, konzentrierten Zustand zu versetzen und das Leben positiv zu beeinflussen. In diesem Kurs lernen Sie, in wenigen Minuten eine Trance zu erzeugen, um Ängste abzubauen, das Selbstwertgefühl zu stärken, gesundheitliche Herausforderungen zu meistern und Ihre Ziele zu erreichen. Inkl. Audiodatei & Skript.

Bad Griesbach, Hauptstr. 24, vhs

Kurs-Nr. 343510

Mo, 20.10.2025, 18:00 - 19:30 Uhr, 4 x

95,00 €, Karin Korsiger, Dipl. Psychologin, Hypnosetherapeutin, Regressionstherapeutin

KOSMETIK

Seife sieden **Neu!**

Gemeinsam aus natürlichen Zutaten wie Kokosöl, Rapsöl und Kakaobutter einzigartige Seifen sieden! Kreativ verzieren wir sie mit Blüten oder veredeln sie mit Kaffeesatz für einen belebenden Peeling-Effekt. Perfekt als individuelles Geschenk! Bitte leere Frischkäsebecher, Quarkbecher, ect. als Seifenform mitbringen.

Bad Griesbach, Hauptstr. 24, vhs

Kurs-Nr. 352550

Sa, 25.10.2025, 14:00 - 17:00 Uhr, 1 x

55,00 €, inklusive Materialkosten, Sonja Urlberger, Kosmetikerin

VORTAGSREIHE – NOETIK **Neu!**

DIE KRAFT DER GEDANKEN

Kursort: vhs Bad Griesbach, Hauptstr. 24
Gebühr: 15,00 €. **Referentin:** Ela Köppel.

Einfluss auf Gesundheit und Körper!

Unsere Gedanken und Emotionen steuern biochemische Prozesse im Körper. Erfahren Sie die neuesten Erkenntnisse zur Wechselwirkung zwischen Geist und Körper. Außerdem erhalten Sie wertvolle Tipps, wie Sie negative Gedanken und Stress loslassen, um dauerhaft gesund, vital und glücklich zu leben.

Kurs-Nr. 343515

Mo, 01.12.2025, 19:00 - 20:30 Uhr, 1 x

Innerer Reichtum und materieller Wohlstand

Fühlen Sie sich gefangen in Geldsorgen oder der endlosen Suche nach mehr materiellen Dingen ohne echte Zufriedenheit? Erfahren Sie, wie NOETIK und NLP Ihnen helfen, inneren Wohlstand zu entfalten - der Schlüssel zu mehr Erfolg, echter Freude und finanzieller Freiheit. Reichtum beginnt im Herzen!

Kurs-Nr. 343516

Mo, 19.01.2026, 19:00 - 20:30 Uhr, 1 x

Veränderungen und Herausforderungen meistern!

Fühlen Sie sich von den vielen Veränderungen der letzten Jahre verunsichert oder überfordert? Erfahren Sie, wie Ihr Leben trotz großer Herausforderungen leicht und mühelos sein kann. Lernen Sie, Veränderung als natürlichen Prozess zu verstehen und mit NOETIK sowie NLP Krisen in Chancen zu verwandeln - für mehr Lebensfreude und Zuversicht.

Kurs-Nr. 343517

Mo, 09.02.2026, 19:00 - 20:30 Uhr, 1 x

DEUTSCH ALS FREMDSPRACHE

Deutsch Abendkurs für Anfänger A1

Ziel ist es, alltägliche Ausdrücke und einfache Sätze zu verstehen und zu verwenden. Das Unterrichtsbuch wird am 1. Kurstag festgelegt und ist nicht im Kurspreis enthalten.

Bad Griesbach, Hauptstr. 24, vhs

Kurs-Nr. 404501

Mi, 12.11.2025, 18:00 - 19:30 Uhr, 10 x, 85,00 €

ENGLISCH

Englisch

Wortschatz und Grammatik werden aufgefrischt und gefestigt - ideal, um Ihre Sprachkenntnisse spielerisch zu erneuern und sicherer anzuwenden. Gemeinsam machen wir das Lernen wieder lebendig und motivierend! Unterrichtsbuch: Go for it! A2, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-102939-5, ist nicht im Kurspreis enthalten.

Bad Griesbach, Hauptstr. 24, vhs

Kurs-Nr. 406501 - A2.2 Refresherkurs

Do, 09.10.2025, 18:15 - 19:45 Uhr, 10 x, 89,00 €

Kurs-Nr. 406502 - B1 Refresherkurs

Do, 15.01.2026, 18:15 - 19:45 Uhr, 9 x, 81,00 €

Gudrun Wimmer, EUROLTA-Sprachtrainerin

Die angegebenen Lehrwerke sind nicht im Kurspreis enthalten!

Bringen Sie bitte das entsprechende Lehrbuch am ersten Kurstag mit.



Englisch B1 Conversation

Dieser Kurs stärkt Ihre Sprechfertigkeiten für Alltag und Beruf, baut Hemmschwellen ab und fördert mehr Selbstvertrauen beim Sprechen. Gleichzeitig werden Hör- und Leseverstehen gezielt geschult und wichtige Grammatikregeln wiederholt - so meistern Sie jede Kommunikationssituation souverän! Ohne Unterrichtsbuch.

Bad Griesbach, Hauptstr. 24, vhs

Kurs-Nr. 406510

Di, 07.10.2025, 18:00 - 19:30 Uhr, 10 x, 89,00 €

Kurs-Nr. 406511

Di, 13.01.2026, 18:00 - 19:30 Uhr, 9 x, 81,00 €

Gudrun Wimmer, EUROLTA-Sprachtrainerin

Englisch B2+ Conversation

Join this group and grab the chance to improve your English in a relaxed atmosphere. To expand your vocabulary and conversation skills, we will read and discuss articles, talk about current topics, play games and also spend some time on grammar structures. Es wird kein Unterrichtsbuch verwendet!

Bad Griesbach, Hauptstr. 24, vhs

Kurs-Nr. 406520

Do, 09.10.2025, 16:30 - 18:00 Uhr, 10 x, 89,00 €

Kurs-Nr. 406521

Do, 15.01.2026, 16:30 - 18:00 Uhr, 9 x, 81,00 €

Gudrun Wimmer, EUROLTA-Sprachtrainerin

SPANISCH

Spanisch, Con gusto nuevo A1

Hola! In diesem Kurs lernen Sie, sich sicher in Alltagssituationen und auf Reisen zu verständigen sowie an einfachen Gesprächen teilzunehmen. Der Einstieg ist leicht und ungezwungen - für die Schnupperstunde ist noch kein Lehrbuch nötig. Lehrbuch: Con gusto nuevo A1, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-514671-6

Bad Griesbach, Hauptstr. 24, vhs

Kurs-Nr. 422501

Fr, 14.11.2025, 18:00 - 19:30 Uhr, 10 x

89,00 €, Monica Mosquera Javier de Fuchs, EUROLTA Sprachtrainerin



FÜRSTENTUM

ANMELDUNG

Volksbildungswerk Fürstentum e.V.
Irsham 33a,
94081 Fürstentum

✉ info@fuerstentum.de
www.vbw-fuerstentum.de

ZUR INFORMATION

Ehrenamtliche Leitung: Michael Gruber
Geschäftsführerin: Karin Kohlbacher

Es gelten die AGB des VBW Fürstentum e.V.
AGB und genaues Programm finden Sie im
vhs-Programmheft von Fürstentum.

Anmeldung
& Info in
Fürstentum

Mi, 17.09.2025, 17:30 - 18:30 Uhr, 12 x
Kurs-Nr. 321451
Mi, 07.01.2026, 17:30 - 18:30 Uhr, 12 x
72,00 €, Corinna Stuhlmann-Czeike, Lehrerin

Die Neue Rückenschule 1

Fürstentum Passauer Str. 21, Heimvolksschule
Kurs-Nr. 321452
Mo, 29.09.2025, 18:00 - 19:00 Uhr, 10 x
Kurs-Nr. 321453
Mo, 12.01.2026, 18:00 - 19:00 Uhr, 10 x
100,00 €, Moritz Vetterlein, Physiotherapeut

Die Neue Rückenschule 2

Fürstentum Passauer Str. 21, Heimvolksschule
Kurs-Nr. 321454
Mo, 29.09.2025, 19:00 - 20:00 Uhr, 10 x
Kurs-Nr. 321455
Mo, 12.01.2026, 19:00 - 20:00 Uhr, 10 x
100,00 €, Moritz Vetterlein, Physiotherapeut

Latino Fit

Fürstentum, Passauer Str. 19
Kurs-Nr. 323450
Di, 16.09.2025, 18:00 - 19:00 Uhr, 12 x
Kurs-Nr. 323451
Di, 13.01.2026, 18:00 - 19:00 Uhr, 12 x
84,00 €, Julia Gavrilina, Fitnesstrainerin

Bodystyling

Fürstentum, Marienplatz 1
Kurs-Nr. 324450
Di, 16.09.2025, 19:00 - 20:00 Uhr, 12 x
Kurs-Nr. 324451
Di, 13.01.2026, 19:00 - 20:00 Uhr, 12 x
84,00 €, Julia Gavrilina, Fitnesstrainerin

SPRACHEN

English Conversation (B1-B2)

Fürstentum, Marienplatz 1 Raum 2
Kurs-Nr. 406450
Di, 16.09.2025, 18:00 - 19:30 Uhr, 10 x
Kurs-Nr. 406451
Di, 13.01.2026, 18:00 - 19:30 Uhr, 10 x
90,00 €, Sandra Brooks, Lehrerin

Advanced Conversation (B2-C1)

Fürstentum, Marienplatz 1 Raum 1
Kurs-Nr. 406452
Di, 16.09.2025, 18:30 - 20:00 Uhr, 10 x
Kurs-Nr. 406453
Di, 13.01.2026, 18:30 - 20:00 Uhr, 10 x
90,00 €, Dr. Jason Brooks

Italienisch für Anfänger - Fortsetzung

Fürstentum, Schulstr. 18., Raum 103
Kurs-Nr. 409450
Mo, 22.09.2025, 18:00 - 19:30 Uhr, 10 x
Kurs-Nr. 409451
Mo, 12.01.2026, 18:00 - 19:30 Uhr, 10 x
90,00 €, Margit Staudinger, Lehrerin

FÜRSTENTUM

Jetzt **online** anmelden:
www.vbw-fuerstentum.de



KULTUR

Tagesfahrt : Flügelaltäre im Rottal

Fürstentum, Marktplatz
Kurs-Nr. 215450
Sa, 27.09.2025, 8:30 - 18:00 Uhr, 1 x
40,00 €, Dr. Philipp Ortmeier

Konzert – „Die kleine Klostermaus und ihre große Geschichte“

Fürstentum, Marienplatz, Klosterpark
Kurs-Nr. 240450
Sa, 11.10.2025, 15:00 - 16:00 Uhr, 1 x
5,00 €, Gudrun Segerer

"Technische Kuriositäten – Blick hinter die Kulissen des ehemaligen Klosters"

Fürstentum, Marienplatz 12, Kloster
Kurs-Nr. 260450 - Führung
Sa, 25.10.2025, 15:00 - 17:00 Uhr, 1 x
Kurs-Nr. 260451 - Führung
Sa, 14.02.2026, 15:00 - 17:00 Uhr, 1 x
5,00 €, Marion Voggenreiter

Führung – „Fürstentümer Perlen“

Fürstentum, Marienplatz 1, Vorplatz
Kurs-Nr. 260452
Sa, 15.11.2025, 14:00 - 14:45 Uhr, 1 x
Kurs-Nr. 260453
Di, 13.01.2026, 18:00 - 18:45 Uhr, 1 x
, Michael Gruber, Lehrer

Schätze des Klosters – Führung

Fürstentum, Marienplatz 12, Kloster
Kurs-Nr. 260454
Sa, 15.11.2025, 15:00 - 16:30 Uhr, 1 x
Kurs-Nr. 260455
Di, 13.01.2026, 19:00 - 20:30 Uhr, 1 x
5,00 €, Marion Voggenreiter

GESUNDHEIT

Ganzkörpertraining mit Langhantel

Fürstentum Passauer Str. 21, Heimvolksschule
Kurs-Nr. 321450

VORTRÄGE

Eine Bilderreise durch Fürstentum

Fürstentum, Wiener Str., Seniorenzentrum
Kurs-Nr. 200450
Mi, 15.10.2025, 19:00 - 21:00 Uhr, 1 x, Anton Höfl

KREATIVWERKSTATT

Kursleitung: Michaela Krenner,
Kursort: Fürstentum, Marienplatz, ehem.
Grundschule, Werkraum

HL. Nikolaus zum "Befüllen"

Kurs-Nr. 212450
Do, 27.11.2025, 15:30 - 17:30 Uhr, 2 x, 20,00 €

"Der Engel Gabriel verkündet."

Kurs-Nr. 212451
Sa, 06.12.2025, 9:30 - 13:30 Uhr, 1 x, 20,00 €

Weihnachtliches aus Metall

Kurs-Nr. 212452
Sa, 13.12.2025, 9:30 - 13:30 Uhr, 1 x, 20,00 €

"Holzwerkstatt"

Kurs-Nr. 212453 - Vorschüler und 1. Klasse
Do, 08.01.2026, 15:30 - 17:30 Uhr, 2 x, 25,00 €

"Offene Werkstatt" für alte Hasen der Kreativwerkstatt

Kurs-Nr. 212454
Do, 22.01.2026, 15:30 - 17:30 Uhr, 2 x, 20,00 €



HAUZENBERG

ANMELDUNG & KONTAKT

vhs Außenstelle Hauzenberg

Fritz-Weidinger-Str. 2
94051 Hauzenberg



Astrid Veit

☎ 08586 5798

✉ info-hauzenberg@vhs-passau.de

WEITERE KURSORTE

- Obernzell
- Untergriesbach
- Wegscheid



ÖFFNUNGSZEITEN

Mo, Di & Do: 08:30 - 16:00 Uhr

DIE ROLLENDE VHS

Im regelmäßigen Turnus ist die vhs an Mittwoch-Vormittagen in den drei Gemeinden Obernzell, Untergriesbach und Wegscheid präsent, um Ihnen bei Fragen zu den Kursen weiterzuhelfen und Anmeldungen entgegenzunehmen. Die Termine werden regelmäßig auf unserer Website und im Gemeindeblatt veröffentlicht.

Obernzell: Alle drei Wochen

Mittwoch, 9 – 12 Uhr, Rathaus, Marktplatz 42

Untergriesbach: Alle drei Wochen

Mittwoch, 9 – 12 Uhr, Rathaus, Marktplatz 24

Wegscheid: Alle drei Wochen

Mittwoch, 9 – 12 Uhr, Rathaus, Marktstr. 1

www.vhs-passau.de/rollende-vhs



HAUZENBERG

Jetzt **online** anmelden:

www.vhs-passau.de/hauzenberg



KOSMETIK

Seife sieden

Aus natürlichen Zutaten wie Fetten, Ölen, Kräutertee und Aloe Vera Gel stellen wir gemeinsam 3 verschiedene Seifen her. Diese können mit Farbpigmenten, ätherischen Ölen, Blüten und Kräutern veredelt werden. Bitte leere Frischkäsebecher etc. als Seifenform mitbringen.

Hauzenberg, Fritz-Weidinger-Str. 2

Kurs-Nr. 104200

Sa, 11.10.2025, 15:00 - 18:00 Uhr, 1 x 62,00 €, inklusive Materialkosten, Sonja Urlberger, Kosmetikerin

Mehr Informationen erhalten Sie unter:
www.vhs-passau.de



MALEN

Acrylworkshop für Kinder

Hier wird nach Herzenslust gemalt und ausprobiert. Wir lernen Farben, Formen und Techniken kennen und lassen der eigenen Kreativität freien Lauf. Freude haben und dabei sein eigenes Kunstwerk in Acryl auf Leinwand erschaffen!

Hauzenberg, Fritz-Weidinger-Str. 2

Kurs-Nr. 252200 - (6-12 Jahre)

Fr, 07.11.2025, 15:00 - 18:00 Uhr, 1 x 27,00 €, zzgl. 15,00 € Materialkosten, direkt an die Dozentin zu zahlen, Anne-Bé Talirz

Malen mit Acryl – Workshop

Nehmen Sie Ihren persönlichen Bildfundus zu diesem Workshop mit, z.B. Notizen, Skizzen. Dadurch wird der Auftakt gestaltet und hilft bei der Suche nach Motivfindung, Inspiration. Tauchen Sie ein in die Welt der Komposition und arbeiten daran, die eigenen Gefühle und Gedanken umzusetzen. Die Materialliste wird nach Anmeldung zugeschickt.

Hauzenberg, Fritz-Weidinger-Str. 2

Kurs-Nr. 252201 - Anfänger & Fortgeschrittene

Sa, 08.11.2025, 10:00 - 16:00 Uhr, 1 x 48,00 €, Anne-Bé Talirz

NÄHEN

Nähen am Mittwoch

Seien Sie kreativ - realisieren Sie Ihre eigenen Ideen! Sie werden in die Grundkenntnisse des Schneiderhandwerks eingeführt. Geübte Teilnehmende erweitern ihre Fertigkeiten in der Nähtechnik. Bitte Nähmaschine, Schnitt, Stoff und Nähutensilien mitbringen! Nähmaschine kann nach Absprache auch gestellt werden.

Hauzenberg, Fritz-Weidinger-Str. 2

Kurs-Nr. 263200

Mi, 24.09.2025, 19:00 - 22:00 Uhr, 5 x, 90,00 €

Kurs-Nr. 263201

Mi, 12.11.2025, 19:00 - 22:00 Uhr, 5 x, 90,00 €

Kurs-Nr. 263202

Mi, 14.01.2026, 19:00 - 22:00 Uhr, 5 x, 90,00 €

Kurs-Nr. 263203

Mi, 25.02.2026, 19:00 - 22:00 Uhr, 5 x 90,00 €

Maria Firnys, Damenschneidermeisterin

Nähmaschinenführerschein-Party

Dieser Kurs ist der Einstieg für die "Kindernähparty". Die Kinder lernen durch eine Mitmachgeschichte das Einfädeln. Am Kursende erhalten die Kinder einen Nähmaschinenführerschein und ein selbstgemachtes Nähprojekt. Nähmaschinen werden gestellt. Das Material ist bar im Kurs an die Dozentin zu zahlen. Ggf. Getränk mitnehmen. Lange Haare zusammenbinden.

Hauzenberg, Fritz-Weidinger-Str. 2

Kurs-Nr. 263204 - ab 6 Jahre

Sa, 29.11.2025, 10:00 - 12:30 Uhr, 1 x 24,00 €, zzgl. 20,00 € Materialkosten, Tina Califano, Schneiderin, Montessoripädagogin

Folgekurs – Kindernähparty

Ziel des Kurses ist, dass sich die Kinder ganz alleine ihr eigenes Nähprojekt anfertigen können. Es wird ein Stück genäht, das die Kinder mit nach Hause nehmen können. Nähmaschinen werden gestellt. Das Material ist bar im Kurs an die Dozentin zu zahlen. Ggf. Getränk mitnehmen. Lange Haare bitte zusammenbinden.

Hauzenberg, Fritz-Weidinger-Str. 2

Kurs-Nr. 263205 - ab 7 Jahre

Sa, 06.12.2025, 10:00 - 13:30 Uhr, 1 x 32,00 €, zzgl. 35,00 € Materialkosten, Tina Califano, Schneiderin, Montessoripädagogin

Filz-Werkstatt: Weihnachtsfilzen für Groß und Klein

Allein oder gemeinsam mit Kind etwas Kreatives für Weihnachten gestalten! Aus weicher bunter Filzwolle entstehen mit Hilfe von Seife, Wasser und den Händen schöne Dinge: Bunte Weihnachtskugeln, Schneemänner, Weihnachtsmänner. Bitte Schlüssel und Handtücher mitbringen.

Hauzenberg, Fritz-Weidinger-Str. 2

Kurs-Nr. 263207

Di, 18.11.2025, 15:00 - 17:30 Uhr, 1 x 22,00 €, zzgl. 8,00 € Materialkosten pro Person, Petra Niekrawitz, Lehrerin



Seniorentanz

Seniorentanz ist eine Kombination aus Bewegung und geistigem Training. Auf dem Programm stehen Kreis-, Paar-, Kontra- und Blocktänze; ein Streifzug durch die Vielfalt der Folklore. Einstieg jederzeit möglich - 14-tägig

Hauzenberg, Kirchplatz 3, Pfarrsaal

Kurs-Nr. 292200

ab Di, 02.09.2025, 14.30 - 16.00 Uhr

Kurs-Nr. 292201

ab Di, 02.09.2025, 16.30 - 18.00 Uhr

Gebühr pro Termin 3,00 €, Irmgard Watzinger, Seniorentanzleiterin



Rückenfit - Rückenkräftigung

Der Rücken steht im Mittelpunkt von Haltung und Bewegung. Durch spezielle Übungen wird die Muskulatur gekräftigt, gedehnt und mobilisiert. Bitte Matte, feste Turnschuhe und dicke Socken mitbringen.

Hauzenberg, Eckmühlstr. 22, Realschule Turnhalle

Kurs-Nr. 321200

Do, 18.09.2025, 17:30 - 18:30 Uhr, 8 x 90,00 €, Anna Schaller, Sporttherapeutin

Funktionelle Gymnastik

Training des gesamten Körpers unter Beachtung sportmedizinischer-orthopädischer Aspekte. Training aller Muskelgruppen zur Verbesserung der Beweglichkeit. Entspannungsübungen aus den Bereichen Yoga, Pilates und Jakobson. Einstieg jederzeit möglich! Bitte Matte, großes Handtuch und kleines Kissen mitbringen.

Hauzenberg, Eckmühlstr. 22, Realschule Turnhalle

Kurs-Nr. 321205

Mo, 29.09.2025, 18:30 - 20:00 Uhr, 12 x

Kurs-Nr. 321206

Mo, 19.01.2026, 18:30 - 20:00 Uhr, 12 x

60,00 €, Dr. Gabriele Hansen, Sportlehrerin

Fit für den Alltag – Ganzkörperkräftigung mit Pilates

Das Ganzkörpertraining kombiniert Atemtechnik, Kraftübungen, Koordination und Konzentration. Dabei ist das "Powerhouse", die zentrierte Kraft der Körpermitte, die Grundlage. Pilates kräftigt und entspannt die Tiefenmuskulatur. Bitte Matte und feste Turnschuhe mitbringen.

Hauzenberg, Eckmühlstr. 22, Realschule Turnhalle

Kurs-Nr. 322205

Do, 18.09.2025, 18:30 - 19:30 Uhr, 8 x

90,00 €, Anna Schaller, Sporttherapeutin



Fatburner Workout

Das abwechslungsreiche Workout ist für jeden, der gern Sport macht und sich körperlich noch ein wenig fitter machen will. Egal ob mit Hiit, Cardio oder Zirkel. Bitte Hallenschuhe, evtl. Getränk, Handtuch und Matte mitnehmen.

Hauzenberg, Eckmühlstr. 22, Realschule Turnhalle

Kurs-Nr. 324200

Mi, 17.09.2025, 17:45 - 18:45 Uhr, 8 x

Kurs-Nr. 324201

Mi, 07.01.2026, 17:45 - 18:45 Uhr, 8 x

64,00 €, Nadine Raitner, Übungsleiterin

Bauch - Beine - Po

Auspowern in der Gruppe! Die Übungen kann jeder in seiner individuellen Intensität durchführen. Inkl. Entspannungspausen und abschließendes Stretching. Bitte Hallenschuhe, evtl. Getränk, Handtuch und Matte mitnehmen.

Hauzenberg, Eckmühlstr. 22, Realschule Turnhalle

Kurs-Nr. 324202

Mi, 17.09.2025, 19:00 - 20:00 Uhr, 8 x

Kurs-Nr. 324203

Mi, 07.01.2026, 19:00 - 20:00 Uhr, 8 x

64,00 €, Nadine Raitner, Übungsleiterin



Selbstverteidigung und Selbstbehauptung für Frauen

In dem Kurs wird der körperliche und der psychische Aspekt der Selbstverteidigung auf eine leichte und humorvolle Art vermittelt. Bitte Matte, Turnschuhe und bequeme Kleidung mitbringen.

Hauzenberg, Fritz-Weidinger-Str. 2

Kurs-Nr. 326200

Di, 04.11.2025, 18:30 - 20:00 Uhr, 6 x

54,00 €, Erich Biswanger, Aikido-Lehrer 4.

Dan, Fachübungsleiter, Erlebnispädagoge

VORTRÄGE – WORKSHOPS

Stärken und Potential bei sich und anderen erkennen

Die Persönlichkeitstypologie erklärt das Verhalten verschiedener Menschen und gibt Hilfestellungen im Umgang mit den verschiedenen Persönlichkeiten. Wir lernen das Vier-Farben-Modell der Persönlichkeitstypologie kennen und welche Stärken, Schwächen sich daraus für uns selbst und für andere ergeben.

Hauzenberg, Fritz-Weidinger-Str. 2

Kurs-Nr. 343200 - Vortrag

Fr, 12.09.2025, 18:30 - 20:00 Uhr, 1 x, 15,00 €

Kurs-Nr. 343201 - Workshop

Sa, 20.09.2025, 09:30 - 16:30 Uhr, 1 x, 65,00 €

Karin Kronawitter

KRÄUTER & UMWELT

Wildkräuterspaziergang

Spaziergang zu den Wildkräutern unserer Heimat, bei dem Ihnen diese Kräuterschätze näher gebracht werden. Welche sind essbar, wie wurden diese früher verwendet und wie können sie uns heute bei einem gesunden Leben im Einklang mit der Natur helfen?

Hauzenberg, Freudensee Parkplatz

Kurs-Nr. 373200

Fr, 19.09.2025, 17:00 - 18:30 Uhr, 1 x

20,00 €, Sonja Urlberger,

Kräuterpädagogin



Qualitätssiegel
für Präventionskurse



Präventionskurse werden bis zu 100 % bezuschusst. Bitte erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse!



ENGLISCH

Englisch A1 "Easy English A1.2", Fortsetzungskurs - ab Lekt. 11

Ein Kurs für die Vertiefung und Erweiterung der Englischkenntnisse: Sie sollen sich problemlos und entspannt im Urlaub verständigen können. Lernen bzw. wiederholen Sie mit Spaß und in lockerer Atmosphäre. Gebühr ab 8 TN 89,00 € (bei Vollzahlern) Lehrbuch: Easy English A1.2, Cornelsen Verlag, ISBN 978-3-06-520807-9

Hauzenberg, Fritz-Weidinger-Str. 2
Kurs-Nr. 406200

Mo, 06.10.2025, 16:45 - 18:15 Uhr, 10 x
129,00 €, Monika Schmid

ITALIENISCH

Italienisch für Anfänger – Passo dopo passo PLUS A1

In diesem Kurs machen wir die ersten unterhaltsamen Schritte in der italienischen Sprache, nehmen uns die wichtigsten Situationen für den Urlaub vor, lernen ganz stressfrei grundlegende Grammatik und bauen einen besonders für Reisen sehr nützlichen Wortschatz auf. Keine Vorkenntnisse erforderlich! Lehrbuch: Passo dopo passo PLUS A1 - Hueber Vlg. ISBN 978-3192495991

Hauzenberg, Fritz-Weidinger-Str. 2
Kurs-Nr. 409200

Fr, 19.09.2025, 17:30 - 19:00 Uhr, 10 x, 129,00 €
Gebühr ab 8 TN 89,00 € (bei Vollzahlern)
Kurs-Nr. 409201

Fr, 09.01.2026, 17:30 - 19:00 Uhr, 6 x, 77,40 €
Gebühr ab 8 TN 53,40 € (bei Vollzahlern)
Anja Giese, zert. EUROLTA Sprachtrainerin

SPANISCH A1

Spanisch „Perspectivas contigo A1“

Wenn Sie Lust haben, Spanisch zu lernen und auch gern näher die Geschichte, die Kultur und das Leben Lateinamerikas kennenlernen wollen, kommen Sie in diesen Kurs. Gebühr ab 8 TN 89,00 € (bei Vollzahlern) Lehrbuch: Perspectivas contigo A1, Cornelsen Verlag, ISBN 978-3-06-120933-9

Hauzenberg, Fritz-Weidinger-Str. 2
Kurs-Nr. 422200 - ab Lekt. 1

Do, 25.09.2025, 18:00 - 19:30 Uhr, 10 x
Kurs-Nr. 422201 - ab Lekt. 1

Do, 25.09.2025, 19:30 - 21:00 Uhr, 10 x
129,00 €, Amilcar Guerrero Guerrero,
EUROLTA Sprachtrainer

Die angegebenen Lehrwerke sind nicht im Kurspreis enthalten!

Bringen Sie bitte das entsprechende Lehrbuch am ersten Kurstag mit.

OBERNZELL

Jetzt **online** anmelden:

www.vhs-passau.de/hauzenberg



AUSSTELLUNGEN

Obernzell, Schlossplatz 1, Eintritt frei!
Schlossöffnungszeiten: Di - So, 10 - 17 Uhr

Fotoausstellung "Stein" der Fotofreunde Obernzell

Vernissage am Mi, 06.08.2025 um 19.00 Uhr
Die Ausstellung dauert bis 05.10.2025

Theo Scherling – Momentaufnahme

Vernissage am Fr, 10.10.2025 um 19.00 Uhr
Die Ausstellung dauert bis 14.12.2025

Krippen aus der Heimat – Hans Meisinger

Vernissage am Fr, 28.11.2025 um 19.00 Uhr
Die Ausstellung dauert bis 28.12.2025

FÜHRUNG

Durch das historische Obernzell

Wir führen Sie durch das Schloss mit dem Keramikmuseum. Dann spazieren wir durch den Marktplatz, betrachten dabei die Besonderheiten der Bürgerhäuser und die Rokoko - Pfarrkirche.

Obernzell, Schlossplatz 1, kostenlos
immer freitags bis 19.09.2025, 10.00 - 11.30 Uhr

TANZ

Tanz mit – bleib fit

Wenn Sie Freude an Tanz und Bewegung haben, gern etwas für Ihre Gesundheit tun, tänzerisch Ihr Gedächtnis trainieren wollen und gern mit netten Menschen zusammen sind, dann tanzen Sie doch mit! Sie brauchen keinen Tanzpartner und es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Einstieg jederzeit möglich. 14-tägig

Obernzell Nottau 16, Bürgerhaus Turnhalle
Kurs-Nr. 292260

Do, 18.09.2025, 14:30 - 16:00 Uhr, 7 x
14-tägig, 35,00 €

Kurs-Nr. 292261

Do, 08.01.2026, 14:30 - 16:00 Uhr, 5 x
14-tägig, 25,00 €

Maria Heindl, Seniorentanzleiterin

Volkstanzkurs

Die Veranstaltung wird durchgeführt in Kooperation mit dem Bayerischen Waldverein, Sektion Untergriesbach. Sie lernen zu mitreißender Musik Volkstänze sowie Polka, Zwiefache, Landler. Mit oder ohne Partner - alle sind willkommen. Keine Anmeldung erforderlich!

Obernzell, Gasthof „Hotel zur Post“

Kurs-Nr. 292265

Fr, 26.09.2025, 19:30 - 21:30 Uhr, 5 x, pro Termin 3,00 €, Hedwig und Ludwig Ranamüller

KREATIVITÄT & UMWELT

Kreativität mit Recyclingmaterial

Aus Abfallmaterial wie Papier, Verpackungsmaterial aus Pappe und Plastik, gestalten wir dekorative, nützliche kleine Gegenstände. Mit alten Handwerkstechniken wie Flechten und Weben entstehen originelle Objekte, die nicht nur witzig aussehen, sondern auch für Nachhaltigkeit und Kreativität stehen. Aus Müll werden Wertstoffe, die mehrfach und sinnvoll nutzbar sind. Auch für Kinder ab 6 Jahren. Eigenes Material wie Zeitschriften, Plastikbecher können gerne mitgebracht werden.

Obernzell Nottau 16, Bürgerhaus

Kurs-Nr. 263260

Sa, 29.11.2025, 14:00 - 17:00 Uhr, 1 x
28,00 €, pro Person, zzgl. ca. 10,00 € Materialkosten, Ursula Dichtl, Künstlerin, Kunsttherapeutin M.A., Dipl. Sozialpädagogin

GEWUSST WIE MIT »KI«

Hey KI,
gib mir **3 IDEEN** wie man mit **RECYCLINGMATERIAL KREATIV** werden kann!

1. KUNST AUS PLASTIKDECKELN

Bunte Flaschendeckel sammeln und zu Mosaiken zusammensetzen.

2. ZEITUNGSKUNST

Aus alten Zeitungen lassen sich stabile Geschenkboxen oder Collagen gestalten.

3. DOSEN-UPCYCLING

Alte Konservendosen mit Farbe oder Stoffresten verzieren – perfekt als Stifthalter oder kleine Pflanzöpfe.

Nachhaltig, günstig – und macht eine Menge Spaß!





MALEN

Blumen in Aquarell

Thema des Kurses ist die moderne botanische Aquarellmalerei. Es wird erlernt, wie man Blumen in der "Nass-in-Nass" Technik malt um die Frische der Blumen einzufangen, wie man Details herausarbeitet und realistische Bilder von Blumen schaffen kann. Bitte Aquarellpapier A4, 300 Gramm, -farben, -pinsel Nr. 4 + 8, Bleistift, Lappen, Wasserglas mitbringen.

Obernzell Nottau 16, Bürgerhaus
Kurs-Nr. 252260

Do, 09.10.2025, 18:00 - 20:00 Uhr, 4 x
90,00 €, Sofia Khaleeva, Künstlerin

Florale Buchstaben in Aquarell

In diesem Kurs werden einfache und effektive Techniken der botanischen Aquarellmalerei vermittelt. Es werden einzigartige Blumenbuchstaben erstellt. Sehr schöne Geschenkidee! Bitte Aquarellpapier A4, 300 Gramm, -farben, -pinsel Nr. 4 + 8, Bleistift, Lappen, Wasserglas mitbringen.

Obernzell Nottau 16, Bürgerhaus
Kurs-Nr. 252261

Do, 25.09.2025, 18:00 - 20:00 Uhr, 2 x
48,00 €, Sofia Khaleeva, Künstlerin

Weihnachtskarte in Aquarell **Neu!**

In diesem Kurs wird erlernt, wie man wunderschöne Weihnachtsmotive malt. Einfach und leicht entstehen Bilder z.B. von einem Weihnachtskranz oder festlichen Strauß aus Fichtenzweigen für eine Weihnachtskarte. Schöne Geschenkidee! Bitte Aquarellpapier A4, 300 Gramm, -farben, -pinsel Nr. 4 + 8, Bleistift, Lappen, Wasserglas mitbringen.

Obernzell Nottau 16, Bürgerhaus
Kurs-Nr. 252262

Do, 04.12.2025, 18:00 - 20:00 Uhr, 2 x
48,00 €, Sofia Khaleeva, Künstlerin

Meditative Aquarellmalerei **Neu!**

Ziel des Kurses ist es, Entspannung durch freies, intensives Zeichnen zu erlangen. Bei entspannter Musik malen wir unsere innere Welt. Indem wir die Farbe beobachten, sie frei fließen lassen und mischen, lernen wir uns selbst zu hören. Bitte Aquarellpapier A4, 300 Gramm, -farben, -pinsel Nr. 4 + 8, Bleistift, Lappen, Wasserglas mitbringen.

Obernzell Nottau 16, Bürgerhaus Multifunktionsraum 3
Kurs-Nr. 252263

Do, 29.01.2026, 18:00 - 20:00 Uhr, 2 x
48,00 €, Sofia Khaleeva, Künstlerin

ENTSPANNUNG **Neu!**

ZENbo® Balance

ZENbo® Balance vereint klassische Entspannungsverfahren mit Bewegungseinheiten aus Yoga, Qi Gong & Tai Chi. Die Beweglichkeit wird verbessert und auch Bauch und Rücken werden gekräftigt. Bitte bequeme Kleidung, zwei Decken und ein Kissen mitbringen.

Obernzell Nottau 16, Bürgerhaus
Multifunktionsraum 1

Kurs-Nr. 311260

Mo, 22.09.2025, 18:00 - 19:00 Uhr, 6 x
62,00 €, Andrea Allmesberger, ZENbo®
Balance Trainerin, Meditationslehrerin

Achtsamkeitsübungen für den Alltag

Erleben Sie alltagstaugliche Achtsamkeitsübungen mit Wurzeln in der buddhistischen Meditation und moderner Praxis nach Jon Kabat-Zinn. Die einfachen Methoden fördern Ruhe, Körperwahrnehmung und helfen bei Stress, Anspannung und Ängstlichkeit. Bitte bequeme Kleidung, Decke, Matte mitbringen.

Obernzell Nottau 16, Bürgerhaus
Multifunktionsraum 1

Kurs-Nr. 311261

Di, 30.09.2025, 19:00 - 20:30 Uhr, 7 x
89,00 €, Ursula Dichtl, Dipl. Sozialpädagogin,
Heilpraktikerin für Psychotherapie

GESUNDHEIT & SPORT **Neu!**

Fit für den Alltag - Ganzkörperkräftigung

Dieses Ganzkörpertraining ist die perfekte Mischung aus Kraft, Ausdauer und Flexibilität - ideal für alle die fit und gesund bleiben wollen. Training mit eigenem Körpergewicht, Gruppenübungen, HIIT Training. Mach Dich fit für mehr Energie, Balance und Wohlbefinden. Bitte Matte, Handtuch und feste Turnschuhe mitbringen.

Obernzell Nottau 16, Bürgerhaus
Multifunktionsraum 1

Kurs-Nr. 322261

Do, 18.09.2025, 18:00 - 19:00 Uhr, 8 x
Kurs-Nr. 322262

Mi, 04.02.2026, 19:00 - 20:00 Uhr, 8 x
110,00 €, Luisa Zierer, Fitnesstrainerin,
Aquafitness-Trainerin

RESILIENZ & PSYCHE **Neu!**

Erkenne Dich selbst! Selbsterfahrung mit kreativen Mitteln

Mit Methoden aus Kunsttherapie und Erwachsenenbildung erkunden Sie kreativ Ihre Stärken und Empfindsamkeiten. Ausdruck, Selbstwahrnehmung und Kommunikation



werden gefördert - in wertschätzender Gruppenatmosphäre.

Obernzell Nottau 16, Bürgerhaus
Multifunktionsraum 3

Kurs-Nr. 343260

Do, 08.01.2026, 18:00 - 19:30 Uhr, 5 x
80,00 €, zzgl. ca. 10,00 € Materialkosten,
Ursula Dichtl, Dipl. Sozialpädagogin,
Heilpraktikerin für Psychotherapie

Resilienz – was ist das?

Die wesentlichen Faktoren einer gesundheitsfördernden Widerstandskraft und Anpassungsfähigkeit werden eingeführt, diskutiert und im eigenen Kontext untersucht. Durch spezielle Übungen werden diese bewusst verfügbar gemacht.

Obernzell Nottau 16, Bürgerhaus
Multifunktionsraum 1

Kurs-Nr. 343261

Sa, 24.01.2026, 14:00 - 16:00 Uhr, 1 x
21,00 €, Ursula Dichtl, Dipl. Sozialpädagogin,
Heilpraktikerin für Psychotherapie

UNTERGRIESBACH

Jetzt **online** anmelden:

www.vhs-passau.de/hauzenberg



KULTUR

Tag des offenen Denkmals

Die Veranstaltung wird durchgeführt in Kooperation mit dem Bayerischen Waldverein, Sektion Untergriesbach. Näheres wird in der PNP angekündigt.

Untergriesbach, Marktplatz 29, Kirche St. Michael

Kurs-Nr. 242300

So, 14.09.2025, 13:00 - 15:00 Uhr, 1 x, Eintritt frei, Heinrich Köberl, Gymnasiallehrer a. D.

KREATIVITÄT

Nähen am Dienstag

Seien Sie kreativ - realisieren Sie Ihre eigenen Ideen! Sie werden in die Grundkenntnisse des Schneiderhandwerks eingeführt. Geübte Teilnehmer erweitern ihre Fertigkeiten in der Nähtechnik. Bitte Nähmaschine, Schnitt, Stoff und Nähutensilien mitbringen. Nähmaschine kann nach Absprache auch gestellt werden.

Untergriesbach, Mittelschule

Kurs-Nr. 263300

Di, 23.09.2025, 19:00 - 22:00 Uhr, 5 x

Kurs-Nr. 263301

Di, 11.11.2025, 19:00 - 22:00 Uhr, 5 x

Kurs-Nr. 263302

Di, 13.01.2026, 19:00 - 22:00 Uhr, 5 x

Kurs-Nr. 263303

Di, 24.02.2026, 19:00 - 22:00 Uhr, 5 x

90,00 €, Maria Firnys,
Damenschneidermeisterin

TANZ - KIDS

Modern Dance für Schulkinder

Modern Dance macht Spaß! Die Kurse vermitteln grundlegende Schrittkombinationen sowie choreographische Elemente. Kinder, die regelmäßig tanzen, haben eine bessere Körperhaltung, verbesserte Flexibilität, Ausdauer, stärkere Muskeln und Knochen.

Schaibing, Dorfstr. 30, Schulturnhalle

Kurs-Nr. 292300 - von 6 - 8 Jahren

Fr, 19.09.2025, 15:00 - 16:00 Uhr, 11 x, 55,00 €

Kurs-Nr. 292300A - von 6 - 8 Jahren

Fr, 09.01.2026, 15:00 - 16:00 Uhr, 7 x, 35,00 €

Kurs-Nr. 292301 - ab 9 Jahren

Fr, 19.09.2025, 16:00 - 17:00 Uhr, 11 x, 55,00 €

Kurs-Nr. 292301A - ab 9 Jahren

Fr, 09.01.2026, 16:00 - 17:00 Uhr, 7 x, 35,00 €

Kurs-Nr. 292302 - ab 13 Jahren

Fr, 19.09.2025, 17:00 - 18:00 Uhr, 11 x, 55,00 €

Kurs-Nr. 292302A - ab 13 Jahren

Fr, 09.01.2026, 17:00 - 18:00 Uhr, 7 x, 35,00 €
Anett Gyoeri-Szammer

ENTSPANNUNG & KRÄFTIGUNG

ZENbo® Balance

ZENbo® Balance vereint klassische Entspannungsverfahren mit Bewegungseinheiten aus Yoga, Qi Gong & Tai Chi. Die Beweglichkeit wird verbessert und auch Bauch und Rücken werden gekräftigt. Bitte bequeme Kleidung, zwei Decken und ein Kissen mitbringen.

Schaibing, Dorfstr. 30, Schulturnhalle

Kurs-Nr. 311300

Di, 13.01.2026, 18:00 - 19:00 Uhr, 5 x

33,00 €, Andrea Allmesberger, ZENbo®

Balance Trainerin, Meditationslehrerin

FITNESS & PRÄVENTION

Hatha Yoga - für Nacken, Schultern und Rücken

Mit Asanas und weichen Flows speziell zur Mobilisierung der Wirbelsäule und des Schultergürtels lösen wir Verhärtungen und bringen den Körper wieder in eine gute Ausrichtung. Muskelstärkende Übungen tragen zu einer aufrechten und rückschonenden Haltung bei.

Schaibing, Dorfstr. 30, Schulturnhalle

Kurs-Nr. 313300

Mo, 22.09.2025, 18:00 - 19:30 Uhr, 8 x

Kurs-Nr. 313301

Mo, 12.01.2026, 18:00 - 19:30 Uhr, 8 x

120,00 €, Anja Giese, Yoga-Lehrerin

Rückenfit – Rückenkräftigung

Der Rücken steht im Mittelpunkt von Haltung und Bewegung. Durch spezielle Übungen wird die Muskulatur gekräftigt, gedehnt und mobilisiert. Bitte Turnschuhe oder rutschfeste Socken und Handtuch mitbringen.

Schaibing, Dorfstr. 30, Schulturnhalle

Kurs-Nr. 321300

Do, 16.10.2025, 17:00 - 18:00 Uhr, 8 x

Kurs-Nr. 321301

Do, 16.10.2025, 18:15 - 19:15 Uhr, 8 x

Kurs-Nr. 321302

Do, 08.01.2026, 17:00 - 18:00 Uhr, 8 x

Kurs-Nr. 321303

Do, 08.01.2026, 18:15 - 19:15 Uhr, 8 x

90,00 €, Karin Schuster, Physiotherapeutin

Zumba Fitness®

Bei Zumba Fitness® kann jeder mitmachen, man muss nicht tanzen können. Das Wichtigste ist, sich zu den heißen lateinamerikanischen und exotischen Rhythmen zu bewegen und Spaß daran zu haben. Bitte bequeme Kleidung, Getränke und Handtuch mitbringen!

Schaibing, Dorfstr. 30, Schulturnhalle

Kurs-Nr. 323300

Mi, 17.09.2025, 17:30 - 18:30 Uhr, 8 x

Kurs-Nr. 323301

Mi, 14.01.2026, 17:30 - 18:30 Uhr, 8 x

56,00 €, Anett Gyoeri-Szammer

Hey KI,

Warum ist **ZUMBA** ein
EFFEKTIVES WORKOUT?

ZUMBA ...

- verbrennt bis zu 800 Kalorien pro Stunde
- trainiert Kondition, Koordination & 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.**

**UNSER
»KI«
Tipp**

**WEGSCHEID**

Jetzt **online** anmelden:
www.vhs-passau.de/hauzenberg

**MALEN & NÄHEN** **Neu!****Acrylworkshop für Kinder
(6-12 Jahre)**

Hier kann nach Herzenslust gemalt werden. Wir lernen Farben, Formen und Techniken kennen und lassen der eigenen Kreativität freien Lauf. Freude haben und dabei sein eigenes Kunstwerk in Acryl auf Leinwand erschaffen!

Wegscheid Schule Handarbeitsraum
Kurs-Nr. 252340

Fr, 24.10.2025, 15:00 - 18:00 Uhr, 1 x
32,00 €, zzgl. 15,00 € Materialkosten, direkt
an die Dozentin zu zahlen, Anne-Bé Talirz

**Malen mit Acryl für Anfänger und
Fortgeschrittene – Workshop**

Nehmen Sie Ihren persönlichen Bildfundus zu diesem Workshop mit, z.B. Notizen, Skizzen. Dadurch wird der Auftakt gestaltet und hilft bei der Suche nach Motivfindung, Inspiration. Tauchen Sie ein in die Welt der Komposition und arbeiten daran, die eigenen Gefühle und Gedanken umzusetzen. Die Materialliste wird nach Anmeldung zugeschickt.

Wegscheid Schule Handarbeitsraum
Kurs-Nr. 252341

Sa, 25.10.2025, 10:00 - 16:00 Uhr, 1 x
55,00 €, Anne-Bé Talirz

**Nähmaschinenführerschein-Party –
ab 6 Jahre**

Dieser Kurs ist der Einstieg für die "Kinder-nähparty". Die Kinder lernen durch eine Mitmachgeschichte das Einfädeln. Am Kursende erhalten die Kinder einen Nähmaschinenführerschein und ein selbstgemachtes Nähprojekt. Nähmaschinen werden gestellt. Das Material ist bar im Kurs an die Dozentin zu zahlen. Ggf. Getränk mitnehmen. Lange Haare bitte zusammenbinden.

Wegscheid Schule Handarbeitsraum
Kurs-Nr. 263340

Sa, 11.10.2025, 10:00 - 12:30 Uhr, 1 x
35,00 €, zzgl. 20,00 € Materialkosten, Tina
Califano, Schneiderin, Montessoripädagogin

**Folgekurs: Kindernähparty –
ab 7 Jahre**

Ziel des Kurses ist, dass sich die Kinder ganz alleine ihr eigenes Nähprojekt anfertigen können. Es wird ein Stück genäht, das die Kinder mit

nach Hause nehmen können. Nähmaschinen werden gestellt. Das Material ist bar im Kurs an die Dozentin zu zahlen. Ggf. Getränk mitnehmen. Lange Haare bitte zusammenbinden.

Wegscheid Schule Handarbeitsraum
Kurs-Nr. 263341

Sa, 18.10.2025, 10:00 - 13:30 Uhr, 1 x
45,00 €, zzgl. 35,00 € Materialkosten, Tina
Califano, Schneiderin, Montessoripädagogin

FITNESS & ENTSPANNUNG**In der Stille des Waldes –
Achtsamkeit und Kraft aus der Natur**

Waldbaden ist achtsames Eintauchen in die Natur - langsam, still und mit allen Sinnen. Ohne Vorkenntnisse lernen Sie, im Wald zu entschleunigen, Stress abzubauen und neue Kraft zu schöpfen. Eine wohltuende Auszeit vom Alltag für Körper, Geist und Seele. Bitte wetterfeste Kleidung und Getränk mitbringen.

Wegscheid Eidenberg Parkplatz
Kurs-Nr. 311340

So, 14.09.2025, 11:00 - 13:00 Uhr, 1 x
Kurs-Nr. 311341

Sa, 27.09.2025, 11:00 - 13:00 Uhr, 1 x
13,00 €, Andrea Allmesberger, Kursleiterin

SELBSTVERTEIDIGUNG **Neu!****Selbstverteidigung und
Selbstbehauptung für Frauen**

In dem Kurs wird der körperliche und der psychische Aspekt der Selbstverteidigung auf eine leichte und humorvolle Art vermittelt. Bitte Matte, Turnschuhe und bequeme Kleidung mitbringen.

Wegscheid Schule Aula
Kurs-Nr. 326340

Mo, 10.11.2025, 18:30 - 20:00 Uhr, 6 x
90,00 €, Erich Biswanger, Aikido-Lehrer 4.
Dan, Fachübungsleiter, Erlebnispädagoge

AQUA SPORT **Neu!****Kräftigende Aqua-Gymnastik –
auch für Nichtschwimmer**

Aqua-Fitness ist gesund, effektiv und gelenkschonend! Tauchen Sie ein, in ein perfektes Ganzkörpertraining im Wasser - für jedes Fitnesslevel und jedes Alter! Unser Aqua-Fitness Kurs bietet Ihnen eine Mischung aus Spaß, Bewegung und Gesundheit. Auch für Nichtschwimmer geeignet. Bitte Badebekleidung und ein Handtuch mitbringen!

Wegscheid Schule Hallenbad
Kurs-Nr. 328340

Mo, 01.12.2025, 18:30 - 19:30 Uhr, 8 x
110,00 €, Luisa Zierer, Fitnesstrainerin,
Aqua-Fitness-Trainerin

WANDERN**Heimatkundliche Wanderung**

Die Veranstaltung wird durchgeführt in Kooperation mit dem Bayerischen Waldverein, Sektion Untergriesbach.

Untergriesbach, Hauzenberger Straße, Parkplatz 1, jeden 2. Mittwoch im Monat, bis 12.11.2025, kostenlos

KOCHEN**Orientalische Küche:
intensiv und aromatisch** **Neu!**

Lamm und Kichererbsen, als Beilagen Couscous, Bulgur oder Fladenbrot. Zum Dessert Süßes mit Datteln, Mandeln und Honig. Kulinarische Köstlichkeiten mit Safran, Cayennepeffer, Zimt, Koriander, Kurkuma, Petersilie, Minze. Bitte eine Schürze, Schreibzeug und Plastikbehälter für die Kostproben mitbringen.

Untergriesbach, Passauer Str. 47, Hauptschule
Kurs-Nr. 371300

Mi, 17.09.2025, 19:00 - 22:00 Uhr, 1 x
40,00 €, zzgl. Kosten für die Zutaten, Dr. habil.
oec. troph. Gülin Tunali, Vitalstofftherapeutin

ENGLISCH**Pub Talk**

Would you like to practise your spoken English in a relaxed atmosphere? We are a group of people willing to speak freely about everything you want to. If you are able to read this text you have already qualified for joining us. Every first Thursday of the month. No registration required. Information at Mrs. Schumacher: 08593 8697

Untergriesbach, Marktplatz 16, Gasthaus Lanz
Kurs-Nr. 406310

Do, 04.09.2025, 19:00 - 21:00 Uhr, 6 x
ganzjährig, kostenlos, Gertrud Schumacher



HUTTHURM

ANMELDUNG & KONTAKT

vhs Außenstelle Hutthurm

Rathausplatz 1
94116 Hutthurm



Sebastian Weichselsdorfer

☎ 08505 9001-34

✉ info-hutthurm@vhs-passau.de

WEITERE KURSORTE

- Büchlberg
- Ruderting
- Salzweg
- Thyrnau
- Tiefenbach

Anmeldung
& Info in
Hutthurm

ÖFFNUNGSZEITEN

Mo - Do: 08:30 - 13:00 Uhr

HUTTHURM

Jetzt **online** anmelden:

www.vhs-passau.de/hutthurm



Line Dance – Lass und gemeinsam tanzen!



Line Dance verbindet - auch ohne Partner. In der Gruppe tanzen wir gemeinsame Choreografien zu abwechslungsreicher Musik. Die Schrittfolgen fördern Konzentration, Koordination und machen einfach Spaß. Egal welches Alter oder Fitnesslevel - hier sind alle willkommen! Bitte geschlossene Schuhe mit glatter Sohle (nur in Innenräumen getragen) mitbringen.

Hutthurm, Kalteneck, Schulweg 3, Schulturnhalle

Kurs-Nr. 292750

Di, 23.09.2025, 17:00 - 18:30 Uhr, 5 x
60,00 €, Eva-Maria Degenhart

Tanz mit – bleib fit – Tanzvergnügen 60 plus

Tanzen ist ein Garant für neue Energie und Lebensfreude. Gemeinsam in der Gruppe tanzen wir abwechslungsreiche Tanzformen und Musikstile aus aller Welt. Im Vordergrund steht die Geselligkeit, der Spaß und das Miteinander. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte bequeme Schuhe und Getränk mitbringen.

Hutthurm, Kaltenecker Str. 8, Pfarrsaal gegenüber Sparkasse

Kurs-Nr. 292754

Mo, 01.09.2025, 15:00 - 16:30 Uhr, 9 x, 45,00 €

Kurs-Nr. 292754A

Mo, 03.11.2025, 15:00 - 16:30 Uhr, 7 x

Kurs-Nr. 292754B

Mo, 12.01.2026, 15:00 - 16:30 Uhr, 7 x

35,00 €, Ulrike König, Seniorentanzleiterin

YOGA

Yoga – ein Weg zur Entspannung von Körper und Geist

Bewegungsmangel vorbeugen, Kraft schöpfen, Gelassenheit und Ruhe finden mit sanften Yogaübungen in Verbundenheit mit dem Atem. Dieser Kurs ist auch für Personen geeignet, deren Bewegungsmöglichkeiten eingeschränkt sind. Bitte bequeme Kleidung, dicke Socken, Iso-Matte, ein kleines Kissen und eine warme Decke mitbringen.

Hutthurm, Schulstr. 7, Aula

Kurs-Nr. 313754

Di, 07.10.2025, 18:15 - 19:45 Uhr, 10 x

Kurs-Nr. 313754A

Di, 13.01.2026, 18:15 - 19:45 Uhr, 10 x

130,00 €, Helga Kernwein, Yoga-Lehrerin BDY

Yogakurs – Dynamik & Entspannung vereint

Erlebe eine ganzheitliche Yogastunde für jedes Level: Atemübungen zur Zentrierung, fließende Vinyasa-Sequenzen für Kraft und Leichtigkeit, Hatha-Elemente zur Ausrichtung und Yin Yoga für tiefe Dehnung und Entspannung. Die Stunde endet mit einer wohlthuenden Schlussentspannung - für neue Balance und innere Ruhe.

Hutthurm, Schulstr. 7, Schule, alte Turnhalle EG

Kurs-Nr. 324752

Di, 16.09.2025, 20:00 - 21:15 Uhr, 10 x

105,00 €, Simone Espey, Personal-Trainerin



FITNESS

Step-Aerobic-Mix

Erlernen einfacher Choreographien auf dem Stepbrett mit schwungvoller Musik, Training für den gesamten Körper, Reduzierung der Fettbereiche durch die Kombination von Ausdauertraining und Muskelaufbau; Verbesserung der Koordination und Kondition. Bitte Matte, feste Turnschuhe, Handtuch und ggf. Getränk mitbringen.

Hutthurm, Kalteneck, Schulweg 1, Ilztalschule Turnhalle

Kurs-Nr. 322751

Mo, 29.09.2025, 18:00 - 19:00 Uhr, 10 x

80,00 €, Sandra Steber,

staatl. gepr. Gymnastiklehrerin

Fit und für Dich – ein ganzheitliches Körpertraining

Stress und Bewegungsmangel belasten den Körper und führen oft zu Verspannungen und Beschwerden. Dieses ganzheitliche Training schafft Ausgleich, fördert Haltung, Beweglichkeit und Wohlbefinden. Kräftigungs-, Dehn-, Atem- und Entspannungsübungen helfen, gesund und leistungsfähig zu bleiben. Bitte mitbringen: Matte, feste Turnschuhe und dicke Socken.

Hutthurm, Schulstr. 7, Schule, alte Turnhalle EG

Kurs-Nr. 321752

Mo, 22.09.2025, 18:00 - 19:00 Uhr, 8 x

80,00 €, Petra Wiesner

Zumba Fitness®

Hier kann jeder mitmachen, man muss nicht tanzen können. Das Wichtigste ist, sich zu den heißen lateinamerikanischen und exotischen Rhythmen zu bewegen und Spaß daran zu haben. Bitte bequeme Kleidung, Getränke und Handtuch mitbringen!

Hutthurm, Kalteneck, Schulweg 1, Ilztalschule Turnhalle

Kurs-Nr. 323750

Di, 16.09.2025, 19:00 - 20:00 Uhr, 7 x, 56,00 €

Kurs-Nr. 323750A

Di, 11.11.2025, 19:00 - 20:00 Uhr, 6 x, 48,00 €

Kurs-Nr. 323750B

Di, 13.01.2026, 19:00 - 20:00 Uhr, 6 x, 48,00 €

Janina Knorr

Hula Hoop

Das Training mit dem Reifen sorgt für einen flachen Bauch und eine schmale Taille. In Kombination mit Bauch-Beine-Po Übungen und Cardioelementen richtet sich dieser Kurs an alle, die ein Ganzkörpertraining suchen. Bitte eigenen Hula Hoop Ring mitbringen!

Hutthurm, Schulstr. 7, Schule, alte Turnhalle EG

Kurs-Nr. 324750 - Mittelstufe

Di, 16.09.2025, 17:45 - 18:45 Uhr, 10 x, 80,00 €

Kurs-Nr. 324751 - Fortgeschritten

Di, 16.09.2025, 18:50 - 19:50 Uhr, 10 x, 80,00 €

Simone Espey, Personal-Trainerin

**Body - Move**

Mit einfach Schrittkombinationen wird der Körper erwärmt um im anschließendem Training verschiedene Muskelpartien aufzubauen. Verbesserung der Körperwahrnehmung; Kräftigung von Rücken-, Bein-, Bauchmuskulatur; Ausklang mit Stretching und Entspannung. Bitte Trinken, Wärmebekleidung (z. B. Jacke für anschließende Entspannung), Sportschuhe mitbringen.

Hutthurm, Kalteneck, Schulweg 3, Schulturnhalle

Kurs-Nr. 324756

Mo, 29.09.2025, 19:00 - 19:45 Uhr, 10 x, 80,00 €
Sandra Steber, staatl. gepr. Gymnastiklehrerin

Kräuterwanderung im Herbst

Wir suchen und sammeln Wildfrüchte, Samen und Wurzeln für die Küche und als Hausmittel. Veranstaltung im Freien. Bitte mitbringen: festes Schuhwerk und wetterfeste Kleidung,

Natur- und Obstlehrgarten Hutthurm

Kurs-Nr. 373750

Mo, 06.10.2025, 10:00 - 11:30 Uhr, 1 x
15,00 €, Maria Irlinger

BÜCHLBERG

Jetzt **online** anmelden:

www.vhs-passau.de/hutthurm

**GESUNDHEIT****Yoga – ein Weg zur Entspannung von Körper und Geist**

Bewegungsmangel vorbeugen, Kraft schöpfen, Gelassenheit und Ruhe finden mit sanften Yogaübungen in Verbundenheit mit dem Atem. (MBSR basiert) Entspannung und Meditationen helfen Stress abzubauen und den Blick wieder für das Wesentliche zu öffnen. Bequeme Kleidung, dicke Socken, Iso-Matte, ein kleines Kissen und eine warme Decke erforderlich.

Büchlberg, Schulweg 1, Schule, Aula

Kurs-Nr. 313756

Mo, 22.09.2025, 18:30 - 20:00 Uhr, 8 x
135,00 €, Miriam Brunner, Sozialpädagogin,
Yoga-Lehrerin BYV

Mehr Informationen
erhalten Sie unter:

www.vhs-passau.de

**RUDERTING**

Jetzt **online** anmelden:

www.vhs-passau.de/hutthurm

**YOGA****Hatha Yoga mit & auf dem Stuhl**

Auch bei eingeschränkter Beweglichkeit muss man nicht auf Yoga verzichten - man verlegt die Praxis einfach auf den Stuhl. Dieser Kurs zeigt, wie man mit Hatha Yoga-Elementen wie asana, pranayama und Meditation Körper, Atem und Geist aktiviert - für mehr Beweglichkeit, Kraft und innere Ruhe.

Ruderting, Passauer Str. 24, Yoga & Klang

Kurs-Nr. 313751

Mo, 29.09.2025, 14:45 - 15:45 Uhr, 10 x
90,00 €, Marion Bögner, Yogalehrerin BDY

Hatha Yoga am Morgen

Yoga am Morgen vertreibt Kummer und Sorgen! Beginne deinen Tag mit Yoga und du fühlst dich sowohl körperlich als auch mental neu „aufgeladen“. Durch die Verbindung der drei Ebenen Körper - Atem - Geist erfährst du immer mehr Flexibilität und Gelassenheit für deinen Alltag.

Ruderting, Passauer Str. 24, Yoga & Klang

Kurs-Nr. 313751A

Mi, 01.10.2025, 08:30 - 10:00 Uhr, 10 x
135,00 €, Marion Bögner, Yogalehrerin BDY

Kinder Yoga

Auch Grundschul-Kinder sind heute bereits gestresst. Damit sich dieses Gefühl erst gar nicht wirklich manifestieren kann, ist es wichtig, den Kindern Werkzeuge an die Hand zu geben, um sich mal eine kurze Pause zu gönnen und einfach wieder Kind sein dürfen. Im Kinderyoga gestalten wir Mit-mach-Bewegungsspiele, den Atem lassen wir auf spielerische Art und Weise mit einfließen und am Ende gibt es noch eine Entspannungsrunde.

Ruderting, Passauer Str. 24, Yoga & Klang

Kurs-Nr. 313751B

Mi, 01.10.2025, 15:00 - 16:00 Uhr, 5 x, 14 tägig,
55,00 €, Marion Bögner, Yogalehrerin BDY

Hatha Yoga – ICH-Zeit Yoga

„Yoga bringt unsere geistigen (Alltags-)Bewegung zur Ruhe“, dies ist einer der berühmtesten Leitsätze der Yoga-Philosophie. Hier ist alles gesagt was den Yoga ausmacht! Im Hatha Yoga üben wir mit unserem Körper in der Atem-Dynamik oder Atem-synchron. Yoga ist kein Sport!

Ruderting, Passauer Str. 24, Yoga & Klang

Kurs-Nr. 313752 - am Nachmittag

Di, 30.09.2025, 15:00 - 16:30 Uhr, 10 x



Kurs-Nr. 313752A

Di, 30.09.2025, 17:15 - 18:45 Uhr, 10 x

Kurs-Nr. 313752B

Do, 02.10.2025, 17:15 - 18:45 Uhr, 10 x

Kurs-Nr. 313752C

Do, 02.10.2025, 19:00 - 20:30 Uhr, 10 x
135,00 €, Marion Bögner, Yogalehrerin BDY

Hatha Yoga – Männer Yoga

Raus aus dem Arbeitsalltag - eintauchen in die Entspannung. Du und deine Yogamatte. Einfach ankommen. Körper - Atem - Geist bewegen. Der Yoga bringt dich ganz zu dir, du findest wieder Bodenhaftung und kannst befreit durchatmen.

Ruderting, Passauer Str. 24, Yoga & Klang

Kurs-Nr. 313753

Di, 30.09.2025, 19:00 - 20:30 Uhr, 10 x
135,00 €, Marion Bögner, Yoga-Lehrerin

FITNESS & PRÄVENTION**Rückenfit – Rückenkräftigung**

Der Rücken steht im Mittelpunkt von Haltung und Bewegung. Durch spezielle Übungen wird die Muskulatur gekräftigt, gedehnt und mobilisiert. Bitte mitbringen: Matte, feste Turnschuhe und dicke Socken.

Ruderting, Passauer Str. 6, Pfarrheim

Kurs-Nr. 324751A

Mo, 22.09.2025, 08:30 - 09:30 Uhr, 8 x
90,00 €, Anna Schaller, Sporttherapeutin

Ganzkörpertraining mit Intervall & Abs Workout & Relax

Abwechslungsreiches Ganzkörpertraining mit Intervall-Methode werden gezielt Bauch, Beine, Rücken, Arme und Gesäß trainiert. Einzelne Muskeln werden ganz gezielt, gekräftigt, gedehnt und entspannt. Ein intensives Training mit Musik und Spaß an der Bewegung - Nutze die Zeit für dich. Bitte Matte und Getränk mitbringen.

Ruderting, Schulstraße 3, Volksschule

Kurs-Nr. 324755

Mo, 29.09.2025, 19:00 - 20:00 Uhr, 10 x, 110,00 €

**Kurs-Nr. 324759**

Mo, 12.01.2026, 19:00 - 20:00 Uhr, 7 x, 77,00 €
Tanja Ratzinger, Heilpraktikerin - Entspannungspädagogin - Fitnesstrainerin

Nordic Walking in Fischhaus

Ein äußerst effektives Ganzkörpertraining mit speziellen Stöcken. Eine Reihe positiver Auswirkungen macht diese Sportart so effizient: Blutdruck senken, Muskulatur kräftigen, das Herz-Kreislauf-System trainieren und überdurchschnittlich Kalorien verbrennen. Kleidung: der Witterung entsprechend atmungsaktive Sportkleidung, Joggingsschuhe mit gutem Profil oder noch besser: Nordic Walking Schuhe!

Treffpunkt Liegewiese Ilz, Fischhaus/Ruderting
Kurs-Nr. 327754

Mo, 22.09.2025, 09:45 - 10:45 Uhr, 8 x
90,00 €, Anna Schaller, Sporttherapeutin

VORTRÄGE**Schüßler Salze – Vortrag**

Sie lernen die Grundlagen der Schüßler-Salze und deren praktische Anwendungen kennen. Sie erfahren, wie die 12 Mineralsalze im Alltag eingesetzt werden können, um das Wohlbefinden zu verbessern. Durch praktische Übungen und Beispiele vertiefen Sie Ihr Wissen. Bitte Schreibmaterial mitbringen!

Praxis Frau Irlinger Tiefenbach
Kurs-Nr. 342805B
Do, 13.11.2025, 18:00 - 19:30 Uhr, 1 x
Kurs-Nr. 342805C
Do, 26.02.2026, 18:00 - 19:30 Uhr, 1 x
15,00 €, Maria Irlinger

Räuchern mit heimischen Wildkräutern und Co.

Sie erfahren die Bedeutung und Anwendung verschiedener Kräuter und Ihre Wirkung. Durch praktische Anleitungen und Rituale vertiefen Sie Ihr Wissen und erleben die wohltuende Kraft des Räucherns. Bitte Schreibmaterial mitbringen!

Praxis Frau Irlinger Tiefenbach
Kurs-Nr. 342805D
Do, 27.11.2025, 18:00 - 19:30 Uhr, 1 x
15,00 €, Maria Irlinger

Ätherische Öle – Vortrag

Entdecken Sie die vielseitigen Wirkungen ätherischer Öle auf Körper, Geist und Seele. Sie lernen, wie verschiedene Öle Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden fördern können. Durch praktische Anwendungen und Duftmischungen erfahren Sie, wie ätherische Öle im Alltag eingesetzt werden. Bitte Schreibmaterial mitbringen!

Praxis Frau Irlinger Tiefenbach
Kurs-Nr. 342805E
Do, 04.12.2025, 18:00 - 19:30 Uhr, 1 x
15,00 €, Maria Irlinger

Alltag aus – Entspannung an Vortrag

Sie erhalten praktische Tipps und Techniken, um Stress effektiv zu reduzieren und mehr Ruhe zu finden. Durch einfache Übungen lernen Sie, Entspannung schnell und unkompliziert in Ihren Tagesablauf zu integrieren. Der Kurs bietet praxisnahe Lösungen für alle, die ihr Wohlbefinden verbessern möchten. Bitte Schreibmaterial mitbringen!

Praxis Frau Irlinger Tiefenbach
Kurs-Nr. 342805F
Do, 11.12.2025, 18:00 - 19:30 Uhr, 1 x
15,00 €, Maria Irlinger

SALZWEG

Jetzt **online** anmelden:

www.vhs-passau.de/hutthurm

**GESUNDHEIT/FITNESS****Autogenes Training**

Eine einfach zu erlernende Entspannungsmethode. Regelmäßig geübt und in den Alltag integriert verbessert es die gesundheitliche Situation, Stress wird aufgelöst, die Kreativität gefördert und das Selbstvertrauen verbessert. Themen sind u.a. Auswirkungen von Stress und Verspannungen auf das Immun- und Nervensystem. Bitte Decke und warme Socken mitbringen.

Straßkirchen, Bayerwaldstr. 13, großer Veranstaltungssaal
Kurs-Nr. 312272 - Aufbaukurs
Do, 23.10.2025, 19:45 - 20:45 Uhr, 8 x
Kurs-Nr. 312272A - Aufbaukurs
Do, 05.02.2026, 19:45 - 20:45 Uhr, 8 x
90,00 €, Christine Lohschmidt, Sozialpädagogin, Entspannungspädagogin

Rückenfit – Rückenkräftigung

Der Rücken steht im Mittelpunkt von Haltung und Bewegung. Durch spezielle Übungen wird die Muskulatur gekräftigt, gedehnt und mobilisiert. Bitte Matte, feste Turnschuhe und dicke Socken mitbringen.

Straßkirchen, Bayerwaldstr. 13, großer Veranstaltungssaal
Kurs-Nr. 321270
Mi, 15.10.2025, 19:00 - 20:00 Uhr, 8 x
Kurs-Nr. 321270A
Mi, 07.01.2026, 19:00 - 20:00 Uhr, 8 x
90,00 €, Karin Schuster, Physiotherapeutin

Smovey® Training mit Smoveyringen

Mit dem Smovey-Training kräftigen Sie das Herz-Kreislaufsystem, fördern den Stoffwechsel, entschlacken das Lymphsystem, stärken das Immunsystem und Ihr seelisches Gleichgewicht. Bitte Matte oder Decke mitbringen.

Straßkirchen, Bayerwaldstr. 13, großer Veranstaltungssaal
Kurs-Nr. 324271
Mo, 15.09.2025, 10:00 - 11:00 Uhr, 6 x
Kurs-Nr. 324271A
Mo, 10.11.2025, 10:00 - 11:00 Uhr, 6 x
Kurs-Nr. 324271B
Mo, 12.01.2026, 10:00 - 11:00 Uhr, 6 x
48,00 €, plus 12 € Leihgebühr für Smovey-Ringe, bei Bedarf, Silvia Kinatader, smoveyCoach

Fit für den Alltag – Ganzkörperkräftigung

Mit vielfältigen Kräftigungs-/ Dehnungsübungen zur Lockerung verspannter Muskulatur. Körperwahrnehmung und Entspannung - lernen Sie verschiedene Möglichkeiten kennen. Bewegungsmangel, Rückenbeschwerden, Muskelverspannungen/-schwäche vorzubeugen. Bitte Turnschuhe oder rutschfeste Socken, Matte und Handtuch mitbringen.

Straßkirchen, Bayerwaldstr. 13, großer Veranstaltungssaal
Kurs-Nr. 324274
Mi, 15.10.2025, 17:45 - 18:45 Uhr, 8 x
Kurs-Nr. 324274A
Mi, 07.01.2026, 17:45 - 18:45 Uhr, 8 x
90,00 €, Karin Schuster, Rückenschullehrerin



Qualitätssiegel für Präventionskurse



Präventionskurse werden bis zu 100 % bezuschusst. Bitte erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse!



**THYRNAU**

Jetzt **online** anmelden:
www.vhs-passau.de/hutthurm

**TIEFENBACH**

Jetzt **online** anmelden:
www.vhs-passau.de/hutthurm

**FITNESS****Fit für den Alltag –
Ganzkörperkräftigung**

Zur Vorbeugung von Bewegungsmangel, Rückenbeschwerden und Muskelverspannungen, durch Kräftigungs- und Dehnungsübungen. Bitte Handtuch, Getränk und feste Turnschuhe mitbringen!

Kellberg, Schulweg 4, Mehrzweckgebäude
Kurs-Nr. 324291

Mo, 22.09.2025, 17:30 - 18:30 Uhr, 8 x

Kurs-Nr. 324291A

Mo, 24.11.2025, 17:30 - 18:30 Uhr, 8 x

90,00 €, Maria Gottinger, Ergotherapeutin

Aerobic Mix

Sie erwartet eine bunte Mischung aus einem einfachen, aber effektiven Aerobic- und Ausdauertraining, gemixt mit einem Figur betonenden Training, bei dem Sie mit gezielten Übungen Bauch, Beine und Po richtig in Form bringen. Bitte Handtuch, Getränk und feste Turnschuhe mitbringen!

Kellberg, Schulweg 4, Mehrzweckgebäude
Kurs-Nr. 324292

Mo, 22.09.2025, 18:30 - 19:30 Uhr, 10 x

80,00 €, Anett Gyoeri-Szammer

Kellberg, Schulweg 4, Mehrzweckgebäude
Kurs-Nr. 324292A

Mo, 08.12.2025, 18:30 - 19:30 Uhr, 8 x

64,00 €, Anett Gyoeri-Szammer

FITNESS & GESUNDHEIT**Ganzkörpertraining mit Intervall &
Abs Workout & Relax**

Abwechslungsreiches Ganzkörpertraining mit Intervall-Methode werden gezielt Bauch, Beine, Rücken, Arme und Gesäß trainiert. Einzelne Muskeln werden ganz gezielt, gekräftigt, gedehnt und entspannt. Ein intensives Training mit Musik und Spaß an der Bewegung - Nutze die Zeit für dich. Bitte Matte und Getränk mitbringen.

Tiefenbach, Dietrich-Bonhoeffer-Str. 23,
Gsundhaus

Kurs-Nr. 324753

Mi, 03.09.2025, 09:00 - 10:00 Uhr, 15 x

Kurs-Nr. 324754

Mi, 03.09.2025, 18:00 - 19:00 Uhr, 15 x

165,00 €

Tiefenbach, Dietrich-Bonhoeffer-Str. 23,
Gsundhaus

Kurs-Nr. 324757

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

Kurs-Nr. 324758

Mi, 07.01.2026, 18:00 - 19:00 Uhr, 10 x

110,00 €, Tanja Ratzinger, Heilpraktikerin -
Entspannungspädagogin - Fitnesstrainerin

Mehr Informationen
erhalten Sie unter:
www.vhs-passau.de

**VORTRÄGE****Meridiane und ihre Bedeutung**

Wir nehmen die Energieleitbahnen und die Bedeutung für unser Wohlbefinden unter die Lupe. Bitte Schreibmaterial mitbringen!

Praxis Frau Irlinger Tiefenbach

Kurs-Nr. 342805 - Vortrag

Do, 16.10.2025, 18:00 - 19:30 Uhr, 1 x

Kurs-Nr. 342805A - Vortrag

Do, 05.02.2026, 18:00 - 19:30 Uhr, 1 x

15,00 €, Maria Irlinger

Schüßler Salze

Sie lernen die Grundlagen der Schüßler-Salze und deren praktische Anwendungen kennen. Sie erfahren, wie die 12 Mineralsalze im Alltag eingesetzt werden können, um das Wohlbefinden zu verbessern. Bitte Schreibmaterial mitbringen!

Praxis Frau Irlinger Tiefenbach

Kurs-Nr. 342805B - Vortrag

Do, 13.11.2025, 18:00 - 19:30 Uhr, 1 x

Kurs-Nr. 342805C - Vortrag

Do, 26.02.2026, 18:00 - 19:30 Uhr, 1 x

15,00 €, Maria Irlinger

**Räuchern mit heimischen Wild-
kräutern und Co.**

Sie erfahren die Bedeutung und Anwendung verschiedener Kräuter und Ihre Wirkung. Durch praktische Anleitungen und Rituale vertiefen Sie Ihr Wissen und erleben die wohltuende Kraft des Räucherns. Bitte Schreibmaterial mitbringen!

Praxis Frau Irlinger Tiefenbach

Kurs-Nr. 342805D

Do, 27.11.2025, 18:00 - 19:30 Uhr, 1 x

15,00 €, Maria Irlinger

Ätherische Öle

Entdecken Sie die vielseitigen Wirkungen ätherischer Öle auf Körper, Geist und Seele. Sie lernen, wie verschiedene Öle Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden fördern können. Durch praktische Anwendungen und Duftmischungen erfahren Sie, wie ätherische Öle im Alltag eingesetzt werden. Bitte Schreibmaterial mitbringen!

Praxis Frau Irlinger Tiefenbach

Kurs-Nr. 342805E - Vortrag

Do, 04.12.2025, 18:00 - 19:30 Uhr, 1 x

15,00 €, Maria Irlinger

Alltag aus – Entspannung an

Sie erhalten praktische Tipps und Techniken, um Stress effektiv zu reduzieren und mehr Ruhe zu finden. Durch einfache Übungen lernen Sie, Entspannung unkompliziert in Ihren Tagesablauf zu integrieren. Bitte Schreibmaterial mitbringen!

Praxis Frau Irlinger Tiefenbach

Kurs-Nr. 342805F - Vortrag

Do, 11.12.2025, 18:00 - 19:30 Uhr, 1 x

15,00 €, Maria Irlinger



ORTENBURG

ANMELDUNG & KONTAKT

vhs Außenstelle Ortenburg

Vorderschloss 1
94496 Ortenburg



Rosemarie Berger

+49 176 45684369

info-ortenburg@vhs-passau.de

*Jetzt
anmelden!*

ÖFFNUNGSZEITEN

Di: 08:30 - 13:00 Uhr
Di & Do: 14:00 - 16:00 Uhr

ORTENBURG

Jetzt **online** anmelden:
www.vhs-passau.de/ortenburg



RELIGION *Neu!*

„Ich war dann mal weg...“ – 40 Tage auf dem Jakobsweg nach Santiago de Compostela

Der Jakobsweg Camino Frances gehört zu den ältesten Pilgerwegen der Welt und verläuft über 820 km quer durch den Norden Spaniens. Ein informativer Vortrag über die täglichen Herausforderungen des Pilgerweges von den Pyrenäen bis zum „Ende der Welt“ nach Finisterre.

Ortenburg, Schloss, Gräfinnenzimmer, 1. OG
Kurs-Nr. **111950** - Vortrag
Di, 07.10.2025, 19:00 - 20:30 Uhr, 1 x
9,00 €, Gabrielle Zerreis

GESCHICHTE *Neu!*

„Der Himmel auf Erden“ – Der römische Barock als Bühne der Gegenreformation

Erleben Sie den römischen Hochbarock: Gian Lorenzo Bernini, Borromini und Caravaggio schufen im Dienst der Gegenreformation ein überwältigendes Gesamtkunstwerk aus Architektur, Skulptur und Malerei - Kunst als Ausdruck von Macht, Glaube und emotionaler Überzeugung.

Ortenburg, Schloss, Gräfinnenzimmer, 1. OG
Kurs-Nr. **111951**
Fr, 28.11.2025, 19:00 - 20:30 Uhr, 1 x
9,00 €, Alexandra Ulrich, Kunsthistorikerin

EXKURSION

Bogenberg und Oberalteich

Der Wallfahrtsort Bogenberg gilt als ältester Marienwallfahrtsort Bayerns. In der Legende wird der Ursprung der Wallfahrt auf das Jahr 1104 datiert; sie sagt aus, daß eine Steinmadonna stromaufwärts schwamm und am Marienfelsen bei Bogen landete. Ihren Höhepunkt erlebte die Wallfahrt um 1800 bis zum Einsetzen der Säkularisation. Das Gnadenbild stellt eine „Maria in der Hoffnung“ dar und stammt aus dem 15. Jahrhundert.
9.00 Uhr, Bus (oder Autos) ab Dorfplatz Holzkirchen eine Anmeldung erforderlich

In Kooperation mit dem Förderkreis Bereich
Schloss Ortenburg
Info: Karl Niederhofer 0171 4214250 und Thomas Haslinger, E-Mail: info@kerzenwallfahrt.de

Ortenburg, Kirchplatz 6, Dorfhaus Holzkirchen
Kurs-Nr. **111952** -
Sa, 13.09.2025, 09:00 - 16:00 Uhr, 1 x

ZEITGESCHICHTE

Ortenburger Schlossgespräche – Dr. Klaus Rose

Der Bundestagsabgeordnete Dr. Klaus Rose aus Vilshofen (*1941). Trilogie über MdB Klaus Rose: Seine Arbeit im Bundestag (1977-2005), Begegnungen mit Persönlichkeiten aus Politik, Kultur & Sport sowie sein Blick als Historiker auf die Zeitgeschichte. (1) 1977-1989 (2) 1989-1991 Einheit (3) 1991-2005 - Abschluss 2025.

In Kooperation mit dem Förderkreis Bereich
Schloss Ortenburg
Info: Alfons Niederhofer Tel-Nr.: 08542 7678

Ortenburg, Schloss, Gräflicher Empfangssaal
Kurs-Nr. **111953**
Do, 02.10.2025, 19:00 - 20:30 Uhr, 1 x
Eintritt frei, Spenden erbeten, Klaus Rose

FÜHRUNG DURCH DAS SCHLOSS ORTENBURG

Erleben Sie über 900 Jahre Geschichte bei einem Rundgang durch das Schloss. Im Jahre 1120 von Graf Rapoto I erbaut, liegt es idyllisch eingebettet hoch über der Wolfach. Gelangen Sie über den Wirtschaftshof, die Brücke mit drei Bögen, über den Burggraben zum Schlosstor, in den Innenhof des Schlosses! Das Schloss Ortenburg ist eines der besterhaltenen Schlösser im Landkreis Passau. Es beherbergt das Schlossmuseum mit prunkvollem Renaissance-Innenhof mit Arkaden und der berühmten Renaissance-Holzkassetendecke in der Schlosskapelle. Führungen sind mehrsprachig möglich.

Öffnungszeiten außerhalb der bayerischen Schulferien (01.04. - bis 31.10.)

Mo, Mi, Do	Ruhetag
Di, Fr, Sa, So	10-13 und 14-17 Uhr
Letzter Einlass	12 Uhr bzw. 16 Uhr

Öffnungszeiten während der bayerischen Schulferien (01.04. - bis 31.10.)

Mo	Ruhetag
Di bis So	10-13 und 14-17 Uhr
Letzter Einlass	12 Uhr bzw. 16 Uhr

Eintrittspreise:

Erwachsene	4,00 €
Kinder, Jugendliche (unter 18 J.)	2,00 €
Schüler & Studenten	2,00 €
Kinder unter 6 Jahren	frei

Gruppenpreise:

bis 15 Personen	pauschal	15,00 €
ab 15 Personen	pro Person	1,00 €

Anmeldung: Markt Ortenburg
Johanna Lorenz, Tel: 08542/164-41,
E-Mail: johanna.lorenz@ortenburg.de

Führungszeiten nach individueller
Vereinbarung möglich!





VORTRÄGE & LESUNG

In Kooperation mit dem Förderkreis Bereich Schloss Ortenburg, Info: Alfons Niederhofer, Tel-Nr. 08542 7678

Vorstellung des Kalenders 2026

1626-2026: 400 Jahre Glaubensflüchtlinge in Ortenburg. Protestanten aus Oberösterreich flohen vor der Gegenreformation, viele fanden in Ortenburg Zuflucht. Sie gründeten Vorder- und Hinterhainberg und brachten Obstbau, Mostkultur und Handwerk mit. Info: Inge Schlögl, Tel-Nr.: 08542 1413

Ortenburg, Schloss, Gräflicher Empfangssaal
Kurs-Nr. 111954

Do, 23.10.2025, 19:00 - 20:30 Uhr, 1 x
Eintritt frei, Spenden erbeten, Inge Schlögl

Spuren italienischer Baufachleute in unserer Region – Vortrag **Neu!**

Der Vortrag zeigt, wie italienische Baufachleute aus Friaul von 1880 bis zum Ersten Weltkrieg Bayerns Landschaft prägten. Von den „Itakerhöfen“ im Chiemgau bis zu den stilvollen „Italiener-Villen“ entstanden markante Gebäude, meist von Maurerbrigaden in Handarbeit errichtet. *Mitveranstalter Arbeitskreis „Historisches Neustift“*

Ortenburg, Kath. Gemeinschaftshaus Neustift
Kurs-Nr. 111955

Di, 11.11.2025, 19:00 - 20:30 Uhr, 1 x
Eintritt frei, Spenden erbeten, Ulrich Pietrusky

Die Toten der Bauernschlacht am 8. Januar 1706 bei Aidenbach

In 3 Jahren sammelte das „Team 1706“ neue Erkenntnisse zur Bauernschlacht bei Aidenbach. Über 2.000 Tote, Massengräber, familiäre und wirtschaftliche Folgen - belegt durch Kirchenbücher und Notarverträge. Bewegende Schicksale. Ein Stück erschütterte Heimatgeschichte.

Ortenburg, Kirchplatz 6, Dorfhaus Holzkirchen
Kurs-Nr. 111956

Mo, 17.11.2025, 19:00 - 20:30 Uhr, 1 x
Eintritt frei, Spenden erbeten, Nikolaus Arndt

Lesung Hans Göttler: „Die Emerenz und andere Dichterinnen!“

Schräge und gerade Texte aus drei Jahrhunderten über Emerenz Meier, Katharina Koch, Maria Mayer & Mechtilde Lichnowsky - in typisch berühmt-berühmter Göttler-Manier! Buchverkauf mit Signatur vor Ort.

In Kooperation mit dem Förderkreis Bereich Schloss Ortenburg – Info: Josef Jochum, Tel-Nr.: 08542 1468

Ortenburg, Schloss, Gräflicher Empfangssaal
Kurs-Nr. 211950

Do, 30.10.2025, 19:00 - 20:30 Uhr, 1 x
Eintritt frei - Spenden erbeten!, Jörg Mangold

AUSSTELLUNG IM RATHAUS

Ria Krug "Kraft und Zauber der Farbe" 19.09. - 18.10.2025

Ria Krug ist freischaffende Künstlerin, geboren 1952 in Mauth, lebt in München und Vilshofen. Seit der Schulbank galt ihre Leidenschaft dem Zeichnen und Malen. Sie erlernte die Aquarelltechnik bei Gisela Brunke-Mayerhofer sowie in der Malakademie des Münchner Bildungswerks. Seit 1991 beteiligte sie sich an zahlreichen Ausstellungen in München und der Region Vilshofen.



Diese Veranstaltung findet in Zusammenarbeit mit der Gemeinde und dem Förderkreis Bereich Schloss Ortenburg, statt

Ortenburg, Marktplatz 11, Rathaus, Sitzungssaal
Kurs-Nr. 202950

Fr, 19.09.2025, 19:00 - 21:00 Uhr, 1 x
Vernissage: Fr, 19.09.2025, 19:00 Uhr
Eintritt frei

ZAUBERN

"Magische Zaubershow"

Für Groß und Klein! Die vier Jungzauberer Frants, Maxi, Lukas und Felix vom Magischen Zirkel Passau präsentieren ihr faszinierendes Repertoire. Nach dem großen 20-Jahre-Jubiläum 2023 im Vogelstadel verzaubern sie nun auch in Ortenburg - mit Tricks, die begeistern!

In Zusammenarbeit mit dem Förderkreis Bereich Schloss Ortenburg

Ortenburg, Kath. Gemeinschaftshaus Neustift
Kurs-Nr. 214953

Sa, 08.11.2025, 19:00 - 21:00 Uhr, 1 x
Eintritt: 18,00 € + 1,50 € Vorverkaufsgebühr
Ermäßigt sind: Mitglieder des Fördervereins, Kinder bis 14 Jahre, Schwerbehinderte
ermäßigt: 15,00 € + 1,50 € Vorverkaufsgebühr
zzgl. Versandkosten

PUPPENTHEATER

Der kleine Drache Robinson und die Feuerrasselbande **Neu!**

Knappmaul-Puppentheater ab 4 Jahren: Erlebe mit dem frechen Drachenjungen Robinson ein magisches Abenteuer! Mutig trotzt er der alten Familientradition, um den gestohlenen Schatz zurückzuerobern. Spannend und voller zauberhafter Momente - ein Spaß für Groß und Klein!

In Kooperation mit dem Förderverein Bereich Schloss Ortenburg, Info: Alfons Niederhofer
Tel-Nr: 08542 7678

Ortenburg, Schloss, Gräfinnenzimmer, 1. OG
Kurs-Nr. 215950

Di, 04.11.2025, 15:00 - 16:00 Uhr, 1 x, Susanne Kubiak, Puppentheater Lumumba, Passau

TÖPFERN **Neu!**

Lieblingstasse oder -schüssel!

Mit einfachen Aufbautechniken formst du dein ganz persönliches Unikat - ganz ohne Drehscheibe. Freie Gestaltung mit Glasur, Farben und Verzierungen nach Vereinbarung. Ideal für Anfänger*innen, inkl. Brennen und Material.

Ortenburg, Bidering 18, Erdmanufaktur
Kurs-Nr. 261950

Fr, 19.09.2025, 15:00 - 17:00 Uhr, 1 x
69,00 €, Adelheid Scherer

Alltagslieblinge aus Steinzeug

Forme deine persönlichen Lieblingsstücke, Tassen, Schalen oder Teller, die Geschichten erzählen. Perfekt für Einsteiger*innen. Material & Brand inklusive. Für glasieren und bemalen gibt es einen extra Termin nach Vereinbarung.

Ortenburg, Bidering 18, Erdmanufaktur
Kurs-Nr. 261951

Fr, 10.10.2025, 15:00 - 17:00 Uhr, 1 x
69,00 €, Adelheid Scherer

INSTRUMENTALPFLEGE

Workshop: Das 1x1 zu Geige und co.

Wie pflege ich meine Geige richtig? Warum ist der Bogen so wichtig? In diesem Workshop entdecken Musikschüler*innen unter 12 Jahren gemeinsam mit einem Elternteil spielerisch den richtigen Umgang mit ihrem Instrument!

Ortenburg Turmzimmer

Kurs-Nr. 281950

Sa, 27.09.2025, 10:00 - 11:30 Uhr, 1 x
Kurs-Nr. 281951

Sa, 08.11.2025, 10:00 - 11:30 Uhr, 1 x
Kurs-Nr. 281952 - ab 12 Jahre

Sa, 04.10.2025, 14:00 - 16:00 Uhr, 1 x
Kurs-Nr. 281953 - ab 12 Jahre

Sa, 15.11.2025, 14:00 - 16:00 Uhr, 1 x
25,00 €, Matthias Ockermüller,
Geigenbauer & - restaurator



GITARRENKONZERTE

Gitarrenkonzerte Schlosskultur:

Danilo Cabaluz Ducasse



Danilo Cabaluz, chilenischer Gitarrist und Komponist, verbindet traditionelle und zeitgenössische lateinamerikanische Musik. Er trat international auf, gründete 2021 das „Bergfried Kultur Festival“ und ist Mitglied mehrerer Ensembles. Zudem lehrt er Gitarre und Kammermusik an der Universität Mozarteum Salzburg.

Ortenburg, Schloss,
Gräflicher Empfangssaal
Fr, 10.10.2025, 19:00 - 20:30 Uhr, kostenfrei

Tom Hodgkinson



Der 20-jährige Gitarrist Tom Hodgkinson aus Essex studiert seit 2023 bei Paolo Pegoraro in Graz und wird von John Williams betreut. Er tourte mit dem National Youth Guitar Ensemble durch Europa, spielte bei den BBC Proms und wurde 2022 zum „Essex Young Musician of the Year“ gekürt.

Ortenburg, Schloss,
Gräflicher Empfangssaal
Fr, 30.01.2026, 19:00 - 20:30 Uhr, kostenfrei

In Kooperation mit dem Förderkreis
Bereich Schloss Ortenburg.

KONZERT

„In Dulci Jubilo“ - Weihnachtliche Barockmusik zum 2.Advent

Mit weihnachtlichen Melodien aus England, Deutschland, Frankreich und Italien entführen die beiden Professorinnen der Münchner Musikhochschule Marion Treupel-Franck (Traversflöte) und Birgit Stolzenburg (Salterio, Kontrabasshackbrett) ihr Publikum in eine festliche Klangwelt voller „Grounds“, „Traditionals“ und „Sweete Songs“.

Ortenburg, Schloss, Gräflicher Empfangssaal
Kurs-Nr. 214951
So, 14.12.2025, 15:00 - 17:00 Uhr, 1 x, 16,00 €
Marion Treupel-Franck, Birgit Stolzenburg

TANZ

Orientalischer Tanz

Tanz und Technik: Erlernt werden fließende Tanzkombinationen, sowie Bewegungsabläufe im Raum und am Platz. Bitte Gymnastikschuhe oder Socken und ein großes Tuch mitbringen!

Ortenburg, Schloss, Gräfinnenzimmer, 1. OG
Kurs-Nr. 292950
Mi, 01.10.2025, 18:15 - 19:15 Uhr, 5 x
Kurs-Nr. 292951
Mi, 12.11.2025, 18:15 - 19:15 Uhr, 5 x
Kurs-Nr. 292952
Mi, 14.01.2026, 18:15 - 19:15 Uhr, 5 x
63,00 €, Manuela Reichel, Dozentin

Mabrock – Tanzen ohne Grenzen **Neu!** Singles-Day-Party

Für (Tanz-)Singles von 18-35! Max. 40 Gäste, davon mind. die Hälfte mit Mabrock-Kurs Stufe 1. Anmeldung bis 1.11.2025 auf www.saltantes.de.

Ortenburg, Schloss, Gräfinnenzimmer, 1. OG
Kurs-Nr. 292953 - Abschlussball
Di, 11.11.2025, 19:30 - 23:00 Uhr, 1 x
Mabrock/innen: 15,00 € p.P. | regulär 35 € p.P.,
Margarita Bröskamp, Tanzlehrerin

St.- Valentins-Party

Für verliebte Paare (18-35 J.) Exklusiv für Mabrock/innen der Kurs-Stufe 1. Max. 40 Gäste. Anmeldung bis 1.02.26 auf www.saltantes.de.

Ortenburg, Schloss, Gräfinnenzimmer, 1. OG
Kurs-Nr. 292954 - Abschlussball
Sa, 14.02.2026, 20:00 - 23:00 Uhr, 1 x
25,00 €, pP, Margarita Bröskamp, Tanzlehrerin

Fröhliche Tanzrunde

Geselliges Tanzen für Jung und Alt, für Frauen und Männer. Mit oder ohne Partner!

Ortenburg, Schloss, Gräfinnenzimmer, 1. OG
Kurs-Nr. 295950
Fr, 19.09.2025, 15:30 - 17:00 Uhr, 8 x
40,00 €, Carola Harbeck, Seniorentanzleiterin

ENTSPANNUNG

Lebendige Stille – Einswerden mit sich selbst – Meditation

Einswerden mit sich selbst - in Bewegung & Stille. Achtsame Körperübungen bereiten auf die kraftvolle Praxis des „Sitzens in Stille“ vor. Sitz- & Gehmeditation in kurzen Einheiten - ideal für Anfänger & Geübte. Finde innere Ruhe & Heimat. Bitte Meditationskissen oder Bänckchen, Decke und bequeme Kleidung mitbringen.

Ortenburg, Schloss, Gräfinnenzimmer, 1. OG
Kurs-Nr. 311950
Di, 28.10.2025, 18:00 - 19:30 Uhr, 5 x
72,00 €, Gerlinde Müller

Slow Down & Relax **Neu!**

Ohne Leistungsdruck und Perfektionsanspruch erleben wir jede Übung ganz bewusst. Dabei darf sich unnötige Spannung im Körper lösen - die Wahrnehmung und das Körperbewusstsein wird gestärkt. Bewegung wird so nicht nur spürbar, sondern auch erfüllend: Sie schenkt Lebensfreude und ein waches, ruhiges In-sich-Sein. Bitte Meditationskissen oder Bänckchen, Decke und bequeme Kleidung mitbringen.

Ortenburg, Schloss, Gräfinnenzimmer, 1. OG
Kurs-Nr. 311951
Di, 20.01.2026, 18:00 - 19:30 Uhr, 5 x
72,00 €, Gerlinde Müller

Entspannt im Grünen - Waldbaden als Schlüssel zur Stressbewältigung

Gemeinsam tauchen wir in die Kraft des Waldes ein und verbinden den Aufenthalt mit sanften Übungen aus der Naturprozessarbeit und dem Naturmentoring - so kannst du tief entspannen, Stress loslassen und klare, neue Lösungswege entdecken. Mitzubringen: Sitzunterlage, Brotzeit und Getränke, was zum Schreiben

Ortenburg Waldlehrpfad
Kurs-Nr. 311952
Sa, 20.09.2025, 14:00 - 17:00 Uhr, 1 x
Kurs-Nr. 311953
Sa, 11.10.2025, 14:00 - 17:00 Uhr, 1 x
45,00 €, Adelheid Scherer, Kursleiterin für Waldbaden und Wildnispädagogin i.A.

Autogenes Training Grundkurs

Mit regelmäßigem autogenem Training lassen sich Alltagsbelastungen abbauen und innere Ausgeglichenheit fördern. Die Aufmerksamkeit wird dabei auf körperliche Empfindungen wie Ruhe, Schwere und Wärme gelenkt. Mit der Zeit lernt der Körper, selbst in einen Zustand tiefer Entspannung zu finden. Bitte bequeme Kleidung mitbringen und Matte, Decke, warme Socken (evtl. Getränk)!

Ortenburg, Schloss, Gräfinnenzimmer, 1. OG
Kurs-Nr. 312950
Di, 07.10.2025, 16:30 - 17:30 Uhr, 8 x
60,00 €, Evelyn Fischer



Mehr Informationen
erhalten Sie unter:
www.vhs-passau.de



YOGA & PILATES

Yoga am Abend – Deine Auszeit zum Tagesausklang

Lass den Trubel des Tages hinter dir und tauche ein in eine Stunde voller Ruhe, Kraft und Achtsamkeit. Mit fließenden Bewegungen, gezielten Atemübungen und sanfter Dehnung findest du zurück in deine Mitte - ideal, um Spannungen zu lösen und neue Energie zu tanken. Für alle Levels geeignet. Bitte bequeme Kleidung sowie Matte, Decke und Kissen mitnehmen.

Ortenburg, Schloss, Gräfinnenzimmer, 1. OG
Kurs-Nr. 313950

Fr, 10.10.2025, 18:00 - 19:15 Uhr, 6 x

Kurs-Nr. 313951

Fr, 23.01.2026, 18:00 - 19:15 Uhr, 6 x
62,00 €, Bianca Gerstl, Pilates Instructorin,
Yoga-, Wirbelsäulen-, Hiitup-Trainerin

Pilates

Mit diesem Körpertraining werden die Muskeln gestärkt und geformt, die Haltung verbessert, Flexibilität und Gleichgewicht erhöht und Körper und Geist vereint - der Körper wird insgesamt straffer und das allgemeine Wohlbefinden steigt.

Ortenburg, Schloss, Gräfinnenzimmer, 1. OG
Kurs-Nr. 322950

Mo, 22.09.2025, 17:15 - 18:15 Uhr, 8 x

Kurs-Nr. 322951

Mo, 19.01.2026, 17:15 - 18:15 Uhr, 8 x
65,00 €, Bianca Gerstl, Pilates Instructorin,
Yoga-, Wirbelsäulen-, Hiitup-Trainerin, Er-
nährungsberaterin

QIGONG

Die folgenden Kurse finden im Schloss Ortenburg im Gräfinnenzimmer 1. OG, statt:
Kursleitung: Julia Hofer, Yogalehrerin YSS
Bitte Turnschuhe, Sitzunterlage, Kissen, Decke und etwas zu trinken mitbringen!

QiGong Abend: Herzübung – Mein liebes Herz, ich lächle dir zu!

Ein Abend für dich und dein Herz: Mit einer liebevollen Herzübung, Klangreise auf Harfe & Flöte und stiller Meditation findest du zurück zu deiner Selbstliebe und innerem Strahlen. Ohne Vorkenntnisse - einfach ankommen, spüren, sein.

Kurs-Nr. 314950

Fr, 05.09.2025, 18:30 - 20:00 Uhr, 1 x, 20,00 €

Kurs-Nr. 314951

Do, 20.11.2025, 18:30 - 20:00 Uhr, 1 x, 20,00 €

QiGong für Anfänger & fortgeschrittene Anfänger

Starte kraftvoll in die Woche! Mit Qigong, der Kunst achtsamer Bewegung, wecken wir deine Lebenskraft. Entdecke die BAFANHUANGONG („Achtfache Rückkehr“) & stärke dein Nieren-Qi - für mehr Energie, innere Ruhe & strahlende Balance.

Kurs-Nr. 314952

Mo, 24.11.2025, 18:30 - 20:00 Uhr, 5 x, 75,00 €

Kraftvoll mit QiGong ins Jahr 2026

Erwecke dein inneres Licht - Mit TAIYUAN-MINGONG („Ursprung des Lichts“) und Nieren-Qi-Gehen wärmen wir uns von innen, finden Ruhe und stärken uns für den Winter.

Kurs-Nr. 314953

Mo, 12.01.2026, 18:30 - 20:00 Uhr, 4 x, 55,00 €

QiGong am Morgen für fortgeschrittene Anfänger & Fortgeschrittene

„San Bu San“ - Frisch in den Tag mit Qigong - Verbinde dich mit dem Qi der Erde, des Himmels & deinem eigenen. Spüre die Kraft in dir. Danach: Stille & achtsame Selbstmassage (ANMO). Ich danke für den Tag. Ich liebe die Erde, die Menschen, das Leben – und mich selbst.

Kurs-Nr. 314954

Fr, 16.01.2026, 07:00 - 08:00 Uhr, 4 x, 45,00 €

Kurs-Nr. 314957

Fr, 27.02.2026, 07:00 - 08:00 Uhr, 5 x, 52,00 €

Zweisamkeit stärken mit QiGong – Ein Abend zum Valentinstag

Ein Abend für euer Herz: Mit Herzübung, Meditation & Klangreise (Harfe, Flöten & mehr) stärken wir Selbstliebe, Herzverbindung & Strahlen – in euch selbst & als Paar. Auch ohne Partner bist du herzlich willkommen!

Keine Qigong-Vorkenntnisse nötig.

Kurs-Nr. 314955

Sa, 14.02.2026, 10:30 - 12:00 Uhr, 1 x, 20,00 €

Dein Weg zum Qi

Dem Leben begegnen mit QiGong - QiGong lässt Körper und Geist aufatmen! Mit sanften, bewussten Bewegungen aus China aktivieren wir deine Lebensenergie (Qi), stärken die Gesundheit und bringen dich ins innere Gleichgewicht. Gemeinsam spüren und stärken wir dein Qi - mit kleinen Übungen und Nieren-Qi-Gehen.

Kurs-Nr. 314956

Mo, 23.02.2026, 18:30 - 20:00 Uhr, 5 x, 75,00 €

BEWEGUNG/FITNESS

Bellicon Jumping-Fitness - Trampolin-Fitness-Workout

Das Training auf dem Mini-Trampolin ist für jeden geeignet – egal ob sportlicher Anfänger oder bereits konditionell gut Trainierte. Der Kurs ist das perfekte Kardiotraining für deinen Körper. Es kombiniert Kraft, Ausdauer und Gleichgewichtssinn. Bitte Sportkleidung, Turnschuhe, Handtuch und Getränk mitbringen!

Ortenburg, Schloss, Gräfinnenzimmer, 1. OG

Kurs-Nr. 324950

Di, 23.09.2025, 19:30 - 20:30 Uhr, 6 x

Kurs-Nr. 324951

Di, 11.11.2025, 19:30 - 20:30 Uhr, 6 x

Kurs-Nr. 324952

Di, 13.01.2026, 19:30 - 20:30 Uhr, 6 x

45,00 €, Natalie Wagner

BodyFit – Ganzkörper

Durch rhythmische und athletische Bewegungen werden alle Körperregionen angesprochen. Durch einen perfekten Mix aus ruhigen und anspruchsvollen Übungen ist das Training abwechslungsreich. Die Durchführung der Übungen erfolgt mit dem körpereigenem Gewicht. Bitte Sportkleidung, Turnschuhe, Handtuch und Getränk mitbringen!

Ortenburg, Schloss, Gräfinnenzimmer, 1. OG

Kurs-Nr. 324953

Do, 25.09.2025, 17:00 - 18:00 Uhr, 6 x

Kurs-Nr. 324954

Do, 13.11.2025, 17:00 - 18:00 Uhr, 6 x

Kurs-Nr. 324955

Do, 08.01.2026, 17:00 - 18:00 Uhr, 6 x

45,00 €, Natalie Wagner

Aktiv und fit mit 60+

In Kooperation mit der Gesunden Gemeinde Ortenburg – Info und Anmeldung Markt Ortenburg: Regina Gulder, Tel.: 08542 164-13, E-mail: regina.gulder@ortenburg.de

Ortenburg, Schloss, Gräfinnenzimmer, 1. OG

Kurs-Nr. 325950

immer dienstags, 10:00 - 11:00 Uhr

Olivia Hölzel, Dipl. Personal-Fitness-Trainerin



VORTRÄGE

Tinnitus verstehen: *Neu!* Wege zur Stille

Was steckt hinter Tinnitus und welche modernen Wege es gibt, die Beschwerden zu lindern? Wir stützen uns auf aktuelle Erkenntnisse aus der Forschung und langjährige Erfahrung in der Begleitung von Betroffenen. Was sind mögliche Ursachen von Tinnitus? Welche Rolle spielen Körperhaltung, Stress oder Kieferprobleme? Welche Behandlungen können helfen?

Ortenburg, Schloss, Gräflicher Empfangssaal
Kurs-Nr. 342950

Mo, 10.11.2025, 18:30 - 19:30 Uhr, 1 x
kostenlos, Klaus Gröbl, Tinnitus-Experte

2026 - Das wird MEIN Jahr

Der Jahreswechsel naht - Zeit für Rückschau und Neuausrichtung. Die Rauhnächte laden zur inneren Einkehr ein. Im Vortrag erfahren Sie, wie Sie das alte Jahr bewusst abschließen und kraftvoll ins neue starten können. Nutzen Sie diese besondere Zeit für sich!

Ortenburg, Schloss, Gräflicher Empfangssaal
Kurs-Nr. 343950

Di, 02.12.2025, 19:00 - 20:30 Uhr, 1 x
9,00 €, Christiane Skrebsky, Kinesiologin,
Transformationstherapeutin n. Robert Betz

ITALIENISCH STUFE B1

Italienisch B1 "Nuovo Espresso 3"

In diesem Kurs erweitern Sie Ihre Kenntnisse der italienischen Sprache, üben sich in Konversationen und Situationen für das Leben in Italien und tauchen in die Bräuche, Kultur und Traditionen des Landes "La dolce vita" ein. Lehrbuch: Nuovo Espresso3, Hueber Verlag ISBN 978-3-19-225440-6

Ortenburg, Schloss, Waffenzimmer, 2. OG
Kurs-Nr. 409951 - ab Lekt. 3

Fr, 19.09.2025, 17:30 - 19:00 Uhr, 10 x

Kurs-Nr. 409952 - ab Lekt. 4/5

Fr, 16.01.2026, 17:30 - 19:00 Uhr, 10 x
129,00 €, Der Kurs findet ab 4 Teilnehmern
statt. Kursgebühr ab 6 Teilnehmern (Vollzahler)
89,00 €, Alexandra Ulrich, Kunsthistorikerin



POCKING

ANMELDUNG & KONTAKT

vhs Außenstelle Pocking

Würdinger Str. 20
94060 Pocking



Rosemarie Berger

☎ 08531 91404-90

✉ info-pocking@vhs-passau.de



Christina Schwarz

☎ 08531 91404-90

✉ info-pocking@vhs-passau.de

WEITERE KURSORTE

- Bad Füssing
- Neuhaus am Inn
- Tettenweis

Anmeldung
& Info in
Pocking

ÖFFNUNGSZEITEN

Mo - Fr: 08:30 - 13:00 Uhr



Silke Hofer

☎ 08531 91404-90

✉ info-pocking@vhs-passau.de

POCKING

Jetzt *online* anmelden:

www.vhs-passau.de/pocking



Pocking, Würdinger Str. 20

Kurs-Nr. 252352

So, 28.09.2025, 10:00 - 14:00 Uhr, 1 x
28,00 €, zzgl. 16,00 € Material, diese werden
direkt an Dozentin bezahlt!, Tatiana Barsehian

Großes Gemälde: abstrakte Blumen

In diesem Kurs gestalten Sie mit Acrylfarben ein Bild mit abstrakten Blumenmotiven auf Leinwand. Es werden grundlegende Maltechniken vermittelt und der kreative Umgang mit Farbe und Form geübt. Bitte mitbringen: Arbeitskleidung, die schmutzig werden kann.

Pocking, Würdinger Str. 20

Kurs-Nr. 252353

So, 19.10.2025, 10:00 - 14:00 Uhr, 1 x
28,00 €, zzgl. 20,00 € Material, diese werden
direkt an Dozentin bezahlt!, Tatiana Barsehian

Freie Malwerkstatt

Haben Sie schon lange davon geträumt, so richtig in Farbe einzutauchen, aber keine Gelegenheit gehabt? Wollten Sie sich schon immer mal eine kleine kreative Auszeit gönnen, aber doch keine Zeit gefunden? Oder möchten Sie den Spaß und die Leichtigkeit, den Sie als Kind beim Malen hatten, wieder neu entdecken? In der Freien Malwerkstatt ist all das möglich.

Pocking, Würdinger Str. 20

Kurs-Nr. 252356

Fr, 21.11.2025, 14:00 - 18:00 Uhr, 1 x

Kurs-Nr. 252357

Fr, 12.12.2025, 14:00 - 18:00 Uhr, 1 x

Kurs-Nr. 252358

Fr, 23.01.2026, 14:00 - 18:00 Uhr, 1 x

Kurs-Nr. 252359

Fr, 20.02.2026, 14:00 - 18:00 Uhr, 1 x
30,00 €, zzgl. 10,00 € Material, diese werden
direkt an Dozentin bezahlt!, Ulrike Holtzem,
Lebenskraft-Gestalterin Meditationslehrerin
Bilder & Wasser

KREATIVITÄT

Malkurs - Aquarell und Acryl – für Kinder ab 6 - 9 Jahre

Kinder, die Lust auf die Malkunst verspüren, können in meinem Zeichenunterricht ihr Potenzial entfalten. In einer Gruppe von bis zu 8 Personen malen wir in gemütlicher und freundlicher Umgebung mit Aquarell und Acryl. Bitte mitbringen: Malkittel oder Kleidung, die schmutzig werden darf. Pinsel aller Art und Stifte, sowie Malblock A4 oder A5.

Pocking, Würdinger Str. 20

Kurs-Nr. 252350

ab 17.09.2025, mittwochs 17:30 - 19:00 Uhr

Kurs-Nr. 252351

ab 18.09.2025, donnerstags 16:30 - 18:00 Uhr
Die genauen Terminblöcke finden Sie auf
unserer Webseite. Pro Termin 11,00 €

Erste Schritte: Aquarelllandschaft

Entdecken Sie, wie Sie mit Aquarellfarben und feinen Stiftlinien schöne Landschaften gestalten. Schritt für Schritt lernen Sie Farbauftrag, Licht und Details, um Ihre eigenen Bilder lebendig wirken zu lassen. Vorkenntnisse nicht erforderlich. Bitte mitbringen: Arbeitskleidung, die schmutzig werden kann.



Malen mit 3D - Modelliereffekt

Entdecken Sie die Welt der Strukturen und Formen! Mit Modelliermasse und verschiedenen Materialien gestalten Sie fantasievolle Bilder mit Tiefe und Ausdruck. Der Kurs bietet Raum für Kreativität. Bitte mitbringen: Arbeitskleidung, die schmutzig werden kann.

Pocking, Würdinger Str. 20

Kurs-Nr. 252354

So, 09.11.2025, 11:00 - 13:00 Uhr, 2 x
28,00 €, zzgl. 25,00 € Materialkosten, diese werden direkt an die Dozentin bezahlt!,
Tatiana Barsehian

Fashion Illustration mit Aquarell

Erwecken Sie Ihre Modeideen zum Leben! Sie lernen, stilisierte Figuren zu zeichnen und Kleidungsideen mit Aquarell darzustellen. Der Kurs vermittelt Grundlagen der Modezeichnung und fördert kreatives Arbeiten. Keine Vorkenntnisse erforderlich. Bitte mitbringen: Arbeitskleidung, die schmutzig werden kann.

Pocking, Würdinger Str. 20

Kurs-Nr. 252355

Sa, 10.01.2026, 10:00 - 12:00 Uhr, 1 x
26,00 €, zzgl. 16,00 € Materialkosten, diese werden direkt an die Dozentin bezahlt!,
Tatiana Barsehian

Kunterbunte Steinkunst - Kreatives

Malen für Kinder ab 7 Jahre

In diesem kreativen Workshop entdecken Kinder die Welt der Steinmalerei! Mit Farbe, Fantasie und Spaß gestalten sie einzigartige Kunstwerke, fördern ihre Feinmotorik und lassen ihrer Kreativität freien Lauf. Ein kunterbuntes Erlebnis für kleine Künstler!

Pocking, Würdinger Str. 20

Kurs-Nr. 252360

Sa, 11.10.2025, 11:00 - 12:30 Uhr, 1 x
15,00 €, zzgl. 8,00 € Materialkosten, Tetyana Gerasymenko, Oksana Hlynska

Mandalasteine – Kreatives Malen & Entspannung

Gönnen Sie sich eine Auszeit vom Alltag und tauchen Sie in die meditative Welt des Steinmalens ein! In diesem Workshop gestalten wir wunderschöne Mandalas auf Steinen, begleitet von entspannender Musik und den Klängen der Klangschale.

Pocking, Würdinger Str. 20

Kurs-Nr. 252361

Sa, 11.10.2025, 13:00 - 15:00 Uhr, 1 x

Kurs-Nr. 252362

Mi, 15.10.2025, 17:00 - 19:00 Uhr, 1 x
20,00 €, zzgl. 8,00 € Materialkosten,
Tetyana Gerasymenko, Oksana Hlynska

Wunsch - und Motivationssteine & Entspannung

Gestalten Sie mit Acrylfarben einzigartige Steine mit inspirierenden Botschaften. Lernen Sie kreative Maltechniken und schaffen Sie kleine Kunstwerke - ideal als Geschenk oder persönlicher Mutmacher. Der Kurs wird von toller, entspannender Musik begleitet und bietet eine kreative Auszeit.

Pocking, Würdinger Str. 20

Kurs-Nr. 252363

Mi, 29.10.2025, 17:00 - 19:00 Uhr, 1 x
20,00 €, zzgl. 8,00 € Materialkosten,
Tetyana Gerasymenko, Oksana Hlynska

Landschaft in der Technik der Glasmalerei

Wir gestalten ein Bild in der Technik der Hinterglasmalerei. Dabei handelt es sich um eine dekorative Kunstform, bei der das Motiv auf der Rückseite des Glases entsteht. Im Workshop lernen wir, mit Acrylfarben auf Glas zu arbeiten und gestalten eine Landschaft nach einer der vorgeschlagenen Skizzen.

Pocking, Würdinger Str. 20

Kurs-Nr. 261350

Sa, 15.11.2025, 13:00 - 15:30 Uhr, 1 x
25,00 €, zzgl. 10,00 € Materialkosten,
Tetyana Gerasymenko, Oksana Hlynska

Öko-Tasche mit Stempeln aus Naturmaterialien dekorieren (ab 8 J.)

Wir gestalten eine Einkaufstasche im Stil des Textildrucks. Diese alte Technik der Stoffverzierung ist auch heute noch sehr beliebt. Ornamente werden mithilfe von vorgefertigten Stempeln, die aus natürlichen Materialien bestehen, auf das Gewebe aufgetragen. So entsteht eine fantastische Kombination aus Mustern und Formen - und am Ende halten wir unser eigenes kleines Meisterwerk in den Händen.

Pocking, Würdinger Str. 20

Kurs-Nr. 261351

Fr, 27.02.2026, 16:00 - 18:00 Uhr, 1 x
20,00 €, zzgl. 10,00 € Materialkosten, Tetyana Gerasymenko, Oksana Hlynska

Nähkurs - Handmade

In diesem Kurs können Sie selbst wählen, was Sie nähen wollen - ob ein Kleid oder Dirndl. Unsere Dozentin hilft Ihnen sowohl bei der Erstellung von Schnitten sowie beim Zuschneiden und Abstecken. Bitte mitbringen: Nähmaschine und Nähutensilien (Nähmaschinenadlern, Stecknadeln, Nähadeln, Schneiderkreide, Maßband, verschieden farbige Nähgarne, Heftfaden, Schneiderschere).

Pocking, Würdinger Str. 20

Kurs-Nr. 263350

Di, 07.10.2025, 19:00 - 22:00 Uhr, 6 x

Kurs-Nr. 263351

Di, 13.01.2026, 19:00 - 22:00 Uhr, 6 x
70,00 €, Anneliese Lorenz

INSTRUMENTALUNTERRICHT

Der Unterricht eignet sich für Kinder, Jugendliche und Erwachsene, für Anfänger und Fortgeschrittene gleichermaßen. Findet ganzjährig statt, außer in den Schulferien und an Feiertagen. Kursort: Pocking, Würdinger Str. 20. Es unterrichten:

Larissa Lobykin (Klavier und Keyboard)

Reinhard Kraus (Gitarre)

Werner Eichenmüller (Akkordeon)

Klavier / Keyboard/ Gitarre

Einzelunterricht	30 Min.	15,50 €
Einzelunterricht	45 Min.	21,50 €
Einzelunterricht	60 Min.	26,00 €

Gitarre Gruppenunterricht – 60 Min. kosten ab

2 Teilnehmern 17,00 €

3 Teilnehmern 12,00 €

4 Teilnehmern 9,50 €

5 Teilnehmern 8,00 €

Klavier Vorschule

Dieser Kurs vermittelt erste Grundlagen der Musiktheorie und des Klavierspiels auf spielerische Weise. Er bietet eine strukturierte Vorbereitung auf den Einzelunterricht.

Pocking, Würdinger Str. 20

Kurs-Nr. 281354

immer montags, 17:15 - 18:00 Uhr | Oktober 2025 - Juli 2026 | 45 min / 8,00 €, Materialkosten 30,00 € | Valentina Walschewski, Dipl. Musikpädagogin Fach Klavier

Hey KI,
nenne mir **3 GRÜNDE**, wieso
es sich lohnt, ein
INSTRUMENT ZU LERNEN!

1. Fördert Konzentration, Ausdauer und Geduld
2. Stärkt das Selbstbewusstsein durch Erfolgserlebnisse
3. Bringt Entspannung und kreativen Ausgleich zum Alltag

Starte jetzt deine musikalische Reise – melde dich an!





BALLET & HIP HOP

Ballett

Unser vhs-Ballett besteht aus ca. 80 Mädchen und Jungen ab 4 Jahren. In verschiedenen Gruppen werden Anfänger und Fortgeschrittene unterrichtet. Der Einstieg ist jederzeit möglich. Erkundigen Sie sich nach einer kostenlosen Schnupperstunde!

Pocking, Würdinger Str. 20, Ballettraum EG
Kurs-Nr. 291350X - Termine auf Anfrage
25,00 € / Monat, Andrea Riedler-Garbe,
Daniela Pfaffinger, Hannah Bergmann

Hip Hop - für Kids

Hip Hop macht Spaß! Die Hip-Hop Kurse vermitteln grundlegende Schrittkombinationen und choreographische Elemente. Trainiert werden insbesondere das Rhythmusgefühl, die Koordination des Körpers und die stilvolle Interpretation von trendiger Hip-Hop-Musik.

Pocking, Würdinger Str. 20
Kurs-Nr. 292350X - (4 - 7 Jahre)
jeden Dienstag, 15:00 Uhr - 16:00 Uhr
Kurs-Nr. 292351X - (8 - 10 Jahre)
jeden Dienstag, 16:10 Uhr - 17:10 Uhr
Kurs-Nr. 292352X - (ab 11 Jahre)
jeden Dienstag, 17:15 Uhr - 18:15 Uhr
25,00 € / Monat, Anna Miller

YOGA FÜR KINDER

Powerkids-Yoga

Wer wäre nicht gerne ein Superheld der stark und unschlagbar ist? In diesem Kurs lernen Kinder genau das - sich stark, wertvoll und einzigartig zu fühlen. Durch die Verbindung von Yoga-Posen, Atemübungen und stärkenden Affirmationen, wird ihr Selbstbewusstsein gestärkt.

Pocking, Würdinger Str. 20
Kurs-Nr. 313350 - (6 - 8 Jahre)
Do, 23.10.2025, 15:00 - 16:00 Uhr, 6 x
Kurs-Nr. 313351 - (6 - 8 Jahre)
Do, 22.01.2026, 15:00 - 16:00 Uhr, 6 x
45,00 €, Bettina Putz, Kinderyoga

TAI CHI

Tai Chi Chuan / Qigong - Kombikurs

Diese meditativen Bewegungstechniken bestehen aus genau festgelegten Bewegungsabläufen. Sie fördern Selbstbewusstsein, Konzentration, Kondition, Beweglichkeit und die innere und äußere Balance. Bitte bequeme Kleidung, dicke Socken und Getränk mitnehmen!

Pocking, Würdinger Str. 20
Kurs-Nr. 314350
Do, 16.10.2025, 18:00 - 19:00 Uhr, 10 x
Kurs-Nr. 314351
Do, 08.01.2026, 18:00 - 19:00 Uhr, 10 x
70,00 €, Eva-Maria Heinzmann,
Sportphysiotherapeutin

BEWEGUNG



Qualitätssiegel
für Präventionskurse



Präventionskurse werden bis zu
100 % bezuschusst. Bitte erkundigen
Sie sich bei Ihrer Krankenkasse!

Kräftigende Beckenbodengymnastik



Kennenlernen der Zusammenhänge von aufrechter Körperhaltung, Atemverhalten und Beckenbodenbelastung. Verbessern von Wahrnehmung, Kraft, Koordination und Ausdauer. Vielfältiges Training für Balance & Statik des Körpers.

Pocking, Würdinger Str. 20
Kurs-Nr. 321350
Di, 30.09.2025, 18:00 - 19:00 Uhr, 10 x
Kurs-Nr. 321351
Di, 13.01.2026, 18:00 - 19:00 Uhr, 10 x
100,00 €, Jana Schäfer-Schalk, Diplomspor-
tlehrerin, Sportphysiotherapeutin

Pilates – kombiniert mit Faszientraining



Ziel des Kurses ist ein verbessertes Bewusstsein für die eigenen Bewegungs- und Haltungsmuster. Pilates ist eine ganzheitliche, nachhaltig wirkende Trainingsmethode, unterstützt durch bewusstes Atmen. Ergänzt wird das Training durch Ausrollen verschiedener Faszienbahnen.

Pocking, Würdinger Str. 20
Kurs-Nr. 322350
Mo, 29.09.2025, 19:00 - 20:30 Uhr, 8 x
Kurs-Nr. 322351
Mo, 12.01.2026, 19:00 - 20:30 Uhr, 8 x
120,00 €, Jana Schäfer-Schalk, Diplomspor-
tlehrerin, Sportphysiotherapeutin

Fit für den Alltag – Ganzkörperkräftigung



Gesund sein bedeutet fit sein! Nur so können wir den Alltag mit Wohlbefinden und Spaß meistern. In dem Kurs wird die Ausdauer, Kraft, Mobilität und Koordination mit dem eigenen Körpergewicht oder diversen Hilfsmitteln geschult.

Pocking, Würdinger Str. 20
Kurs-Nr. 324350
Mo, 29.09.2025, 17:45 - 18:45 Uhr, 8 x
Kurs-Nr. 324351
Mo, 12.01.2026, 17:45 - 18:45 Uhr, 8 x
80,00 €, Jana Schäfer-Schalk,
Diplomsporllehrerin, Sportphysiotherapeutin

LERNEN MIT KI
SCANNEN UND AUSPROBIEREN



KOSMETIK

Seife sieden

Aus natürlichen Zutaten, wie Kokosöl, Rapsöl und Kakaobutter sieden wir gemeinsam verschiedene Seifen, die sich auch gut als Geschenk eignen. Diese dekorieren wir mit Blüten oder arbeiten mit Kaffeesatz um einen "Peeling-Effekt" zu erreichen. Bitte leere Frischkäsebecher, Quarkbecher, ect. als Seifenform mitbringen.

Pocking, Würdinger Str. 20
Kurs-Nr. 352350
Sa, 08.11.2025, 14:00 - 17:00 Uhr, 1 x
55,00 €, inklusive Materialkosten, Sonja
Urlberger, Kosmetikerin

BACKEN

Mein eigener Sauerteigstarter

Die Kunst des Sauerteigbackens gerät zunehmend in Vergessenheit - dabei bietet sie viele Vorteile: Milchsäurebakterien fördern die Verdauung, lange Teigführung baut Gluten ab, verbessert die Bekömmlichkeit, verlängert die Haltbarkeit und sorgt für ein intensives, aromatisches Geschmackserlebnis.

Pocking, Würdinger Str. 20
Kurs-Nr. 372350
Mi, 08.10.2025, 18:00 - 19:30 Uhr, 1 x
Kurs-Nr. 372351
Mi, 12.11.2025, 18:00 - 19:30 Uhr, 1 x
35,00 €, Sarah Tschech

Reines Sauerteigbrot selber backen – richtige Teigführung

Um reines Sauerteigbrot selbst zu backen, sind Geduld und die richtige Teigführung entscheidend. Beginne mit einem aktiven Starter, lasse ihn ausreichend gehen und die lange Fermentation wird für optimalen Geschmack und Textur sorgen, ein köstliches Ergebnis wartet auf dich.

Pocking, Würdinger Str. 20
Kurs-Nr. 372352
Mi, 11.02.2026, 18:00 - 19:30 Uhr, 1 x
35,00 €, Sarah Tschech





DEUTSCHKURSE

Kleingruppe möglich:

6 Teilnehmer 99,00 € | 4 Teilnehmer 148,00 €

Deutsch Abendkurs, A1.2 ab Lekt. 1

Das Kursziel ist, sich mit Hilfe von einzelnen Wörtern, kurzen Sätzen, Mimik und Gestik auf einfache Weise ausdrücken zu können, z. B.:

- jemanden begrüßen und sich vorstellen
- einfache Fragen stellen und beantworten
- etwas zum Essen und Trinken bestellen
- eine kurze Postkarte schreiben

Pocking, Würdinger Str. 20

Kurs-Nr. 404350

Mo, 22.09.2025, 17:45 - 19:15 Uhr, 10 x
85,00 €, Andreas Golovinskiy,
Germanistik u. Sprachwissenschaftler

Deutsch Abendkurs, B1/B2

Ziel ist es, sich in bestimmten Situationen des Alltags zurechtzufinden (z. B. im öffentlichen Nahverkehr, beim Arzt, auf Reisen usw.) Lehrbuch wird bei Kursbeginn besprochen

Pocking, Würdinger Str. 20

Kurs-Nr. 404351

Di, 23.09.2025, 19:00 - 20:30 Uhr, 10 x
85,00 €, Jana Schäfer-Schalk

Deutsch Abendkurs, A1 ab Lekt. 1

Ziel ist es, sich in bestimmten Situationen des Alltags zurechtzufinden. Lehrbuch wird bei Kursbeginn besprochen

Pocking, Würdinger Str. 20

Kurs-Nr. 404352

Di, 07.10.2025, 18:00 - 19:30 Uhr, 10 x
85,00 €, Daniela Margineanu

ENGLISCH

Englisch B1

Der Sprachkurs richtet sich an alle, die ihre Englischkenntnisse auffrischen und vertiefen wollen. Die wichtigsten grammatikalischen Regeln, das fließende Sprechen und die richtige Aussprache werden wiederholt und trainiert, der Wortschatz wiederum erweitert.

Pocking, Würdinger Str. 20

Kurs-Nr. 406350

Di, 07.10.2025, 17:45 - 19:15 Uhr, 10 x
129,00 €, Martin-Christoph Parche,
Studiendirektor a.D. für Englisch

**Die angegebenen Lehrwerke sind
nicht im Kurspreis enthalten!**

Bringen Sie bitte das entsprechende
Lehrbuch am ersten Kurstag mit.

ITALIENISCH

Italienisch A1

"Con piacere" heißt "mit Vergnügen" und so sollen Sie auch die italienische Sprache entdecken. Lernen Sie, sich in Alltagssituationen und auf Reisen zu verständigen und an einfachen Gesprächen teilzunehmen. Lehrbuch: Con piacere A1, Klett Verlag ISBN 3-12-525180-9

Pocking, Würdinger Str. 20

Kurs-Nr. 409350 - ab Lekt. 1

Di, 07.10.2025, 18:00 - 19:30 Uhr, 10 x

Kurs-Nr. 409353 - ab Lekt. 4

Di, 07.10.2025, 16:15 - 17:45 Uhr, 10 x

Kurs-Nr. 409351 - ab Lekt. 7

Mo, 06.10.2025, 16:15 - 17:45 Uhr, 10 x

129,00 €, Rita Panzetta

Italienisch A2

"Con piacere" heißt "mit Vergnügen" und so sollen Sie auch die italienische Sprache entdecken. Lernen Sie, sich in Alltagssituationen und auf Reisen zu verständigen und an einfachen Gesprächen teilzunehmen. Lehrbuch: Con piacere A2, Klett Verlag ISBN 978-3-12-525183-0

Pocking, Würdinger Str. 20

Kurs-Nr. 409352 - Lekt. 3

Mo, 06.10.2025, 18:00 - 19:30 Uhr, 10 x

129,00 €, Rita Panzetta

SPANISCH

Spanisch "Caminos 1 Neu A1"

Für Anfänger mit keinen oder geringen Vorkenntnissen.

Pocking, Würdinger Str. 20

Kurs-Nr. 422350 - ab Lekt. 1

Mi, 01.10.2025, 17:00 - 18:30 Uhr, 10 x

129,00 €, Eulalia Andresz, Dipl. Oec. M.A.
und Euroalta Sprachtrainerin

Spanisch für die Reise

Sonne, Strand - oder doch mehr? Sie werden "spielend", nicht nur die elementarsten sprachlichen Grundbegriffe des Spanischen vermittelt bekommen, sondern auch landeskundliche Informationen.

Pocking, Würdinger Str. 20

Kurs-Nr. 422352

Di, 30.09.2025, 17:00 - 18:30 Uhr, 10 x

129,00 €, Eulalia Andresz, Dipl. Oec. M.A.
und Euroalta Sprachtrainerin

Spanisch B1

Con mucho gusto continuamos aprendiendo y profundizando nuestro nivel de Espanol B1.

Pocking, Würdinger Str. 20

Kurs-Nr. 422351 - ab Lekt. 6

Do, 25.09.2025, 16:30 - 18:00 Uhr, 10 x

129,00 €, Eulalia Andresz, Dipl. Oec. M.A.
und Euroalta Sprachtrainerin

EDV KURSE FÜR SENIOREN

Computer Einsteigerkurs 1

Dieser Kurs richtet sich an alle Seniorinnen und Senioren, die noch keine oder nur sehr geringe Vorkenntnisse im Umgang mit dem Computer haben.

Pocking, Würdinger Str. 20, EDV-Raum, EG
Kurs-Nr. 510350

Mo, 06.10.2025 - 15.10.2025

18:00 - 21:00 Uhr, Mo./Mi., 4 x

Kurs-Nr. 510351

Mo, 12.01.2026 - 21.01.2026

09:30 - 12:30 Uhr, Mo./Mi., 4 x

138,00 €, Daniel Tobisch, IT Techniker

Computer Einsteigerkurs 2

Für alle, die bereits die Grundlagen kennen und ihr Wissen erweitern möchten. Lernen Sie, wie man Ordner erstellt, Dateien kopiert und verschiebt, Daten sichert und Programme installiert oder entfernt

Pocking, Würdinger Str. 20, EDV-Raum, EG
Kurs-Nr. 510352

ab Mo, 10.11.25, 18:00 - 21:00 Uhr, Mo./Mi., 4 x

Kurs-Nr. 510353

ab Mo, 02.02.26, 09:30 - 12:30 Uhr, Mo./Mi., 4 x

138,00 €, Daniel Tobisch, IT Techniker

SMARTPHONE

Kursort: Pocking, Würdinger Str. 20, EDV-Raum, EG, Kursleitung: Daniel Tobisch, IT Techniker. Bitte mitbringen: Aufgeladenes Smartphone (mit installiertem WhatsApp).

Android-Smartphone 1

Ideal für Anfänger:innen, die ihr Gerät besser verstehen und nutzen wollen. Vorkenntnisse nicht erforderlich.

Kurs-Nr. 510354

Mo, 29.09.2025, 14:00 - 17:00 Uhr, 1 x, 35,00 €

Kurs-Nr. 510355

Mi, 03.12.2025, 14:00 - 17:00 Uhr, 1 x, 35,00 €

Android-Smartphone 2

Sie kennen die Grundlagen und wollen mehr? Entdecken Sie praktische Funktionen, verwalten Sie Apps, schützen Sie Ihre Daten und nutzen Sie Multimedia-Tipps für den Alltag.

Kurs-Nr. 510356

Mo, 06.10.2025, 14:00 - 17:00 Uhr, 1 x, 35,00 €

Kurs-Nr. 510357

Mi, 10.12.2025, 14:00 - 17:00 Uhr, 1 x, 35,00 €

WhatsApp

Funktionen und Möglichkeiten von WhatsApp. Voraussetzung: Erfahrung im Umgang mit Ihrem Smartphone.

Kurs-Nr. 510358

Mo, 24.11.2025, 14:00 - 17:00 Uhr, 1 x, 35,00 €



Bilder vom Smartphone auf den PC

Pocking, Würdinger Str. 20, EDV-Raum, EG
Kurs-Nr. 510360
 Mo, 01.12.2025, 14:00 - 17:00 Uhr, 1 x, 35,00 €
Kurs-Nr. 510361
 Di, 24.02.2026, 14:00 - 17:00 Uhr, 1 x, 35,00 €

IPHONE, IPAD

iPhone, iPad Grundlagen

Lernen Sie u. a. Ihr Gerät mit iTunes zu konfigurieren, Texte zu bearbeiten, WLAN zu nutzen und vorinstallierte Apps auszuwählen. Bitte bringen Sie Ihr eigenes iPhone oder iPad mit.

Pocking, Würdinger Str. 20, EDV-Raum, EG
Kurs-Nr. 510362
 Mi, 01.10.2025, 14:00 - 17:00 Uhr, 1 x
 35,00 €, Daniel Tobisch, IT Techniker

MICROSOFT OFFICE

Word – Grundlagen

Bildschirm Aufbau, Grundlagen Textverarbeitung, Arbeit mit Dateien, Zeichen, Absatz, Seitenformatierung, einfache Tabulatoren, Tabellen, Spalten, Zwischenablage, nützliche Techniken.

Pocking, Würdinger Str. 20, EDV-Raum, EG
Kurs-Nr. 510364
 Di, 18.11.2025, 18:00 - 21:00 Uhr, 3 x
 119,00 €, Daniel Tobisch, IT Techniker

Excel – Grundlagen

Ziel: sicherer Umgang mit den Grundfunktionen wie erstellen Tabellen, Berechnungen und einfache Funktionen.

Pocking, Würdinger Str. 20, EDV-Raum, EG
Kurs-Nr. 510365
 Di, 20.01.2026, 18:00 - 21:00 Uhr, 3 x, 119,00 € inkl. Lehrmittel, Daniel Tobisch, IT Techniker

Outlook – Fit für den Job

Sie lernen, E-Mails, Termine, Aufgaben und Kontakte effizient zu verwalten. Ziel ist es, Outlook sicher im Arbeitsalltag zu nutzen

Pocking, Würdinger Str. 20, EDV-Raum, EG
Kurs-Nr. 510366
 Mo, 20.10.2025, 18:00 - 21:00 Uhr, 3 x
 119,00 €, Daniel Tobisch, IT Techniker

FOTOBUCH

Mein Fotobuch

CEWE-Fotobuch Gutschein über 21,95 € inkl. Voraussetzung: PC-Grundkenntnisse. Bitte eigene Digitalfotos auf Stick u. Laptop mitbringen!

Pocking, Würdinger Str. 20, EDV-Raum, EG
Kurs-Nr. 510367
 Mo, 08.12.2025, 14:00 - 17:00 Uhr, 1 x
 35,00 €, Daniel Tobisch, IT Techniker

Bildbearbeitung mit Windows Bordmitteln

Wir zeigen, wie man Text in Bilder einfügt, einzelne Bereiche auf Pixel Basis bearbeitet, ausschneidet und einfügt. Bringen Sie gerne Ihren eigenen Laptop mit.

Pocking, Würdinger Str. 20, EDV-Raum, EG
Kurs-Nr. 510368
 Di, 14.10.2025, 14:00 - 17:00 Uhr, 1 x
Kurs-Nr. 510369
 Mo, 26.01.2026, 14:00 - 17:00 Uhr, 1 x
 35,00 €, Daniel Tobisch, IT Techniker

DIGITAL KOMPETENT

Router Konfiguration

Ob FRITZ!Box oder Speedport - Sie wollen mehr über Ihren Router wissen? Sie wollen gerne näher wissen was WLAN, DECT, DSL... überhaupt heißt und wie es ihnen nützlich sein kann? Sie erfahren, zu was Ihr Gerät fähig ist und wie man Internet, Telefonie, Wi-Fi... einstellt und optimiert.

Pocking, Würdinger Str. 20, EDV-Raum, EG
Kurs-Nr. 510363
 Di, 13.01.2026, 18:00 - 21:00 Uhr, 1 x
 35,00 €, Daniel Tobisch, IT Techniker

BAD FÜSSING

Jetzt **online** anmelden:
www.vhs-passau.de/pocking



KULTUR TRIFFT BRAUCHTUM

Karten sind an der Abendkasse erhältlich:
 mit Kurkarte 13,00 €, ohne Kurkarte 16,00 €. Kursort: Bad Füssing, Kleiner Kursaal

Inntaler Heimatabend – Trachtenverein Aigen/Inn

Stimmung herrscht im Saal, wenn der Aigener Heimat- und Trachtenverein "Inntaler Buam" Volkstänze zeigt, wenn Kinder musizieren, Gstanzl gesungen und Witze erzählt werden.

Bad Füssing, Kleiner Kursaal
Kurs-Nr. 214380
 Mo, 22.09.2025, 19:30 - 21:30 Uhr, 1 x

Innvierter Heimatabend – Trachtenverein Hartkirchen

Der Trachtenverein "D'Innvierter" aus Hartkirchen führt verschiedene Volkstänze, Musik und Plattler auf. Das Programm wird von der

Trachtenkapelle musikalisch umrahmt.

Bad Füssing, Kleiner Kursaal
Kurs-Nr. 214381

Mo, 06.10.2025, 19:30 - 21:30 Uhr, 1 x
 Thomas Roßmeier, Albert Bieringer, Anna Bieringer

Konzert – Pockinger Stadtkapelle

Lassen Sie sich vom Klang der Flügel- und Tenorhörner, Trompeten, Klarinetten, Saxofone, Posauern sowie Tuba und Schlagzeug beeindrucken!

Bad Füssing, Kleiner Kursaal
Kurs-Nr. 214382

Mo, 13.10.2025, 19:30 - 21:30 Uhr, 1 x
 Ernst Roth, Albert Bieringer, Anna Bieringer

Niederbayerischer Heimatabend (Dreiflüsse Trachtengau)

Die Trachtenvereine aus dem Dreiflüsse Trachtengau mit Gruppen aus dem Bayerischen Wald, Vilstal sowie Inn- und Rottal treten an diesem Abend auf.

Bad Füssing, Kleiner Kursaal
Kurs-Nr. 214383

Mo, 27.10.2025, 19:30 - 21:30 Uhr, 1 x
 mit Kurkarte 12,00 €, ohne Kurkarte 15,00 €

GESUNDHEIT

Hatha Yoga und Meditation

Ein Kurs für Personen, die schon Erfahrung mit Yoga haben! Bitte Decke, Kissen und warme Socken mitbringen.

Bad Füssing, Hotel Holzapfel
Kurs-Nr. 313380

Di, 09.09.2025, 17:15 - 18:45 Uhr, 12 x
Kurs-Nr. 313381

Di, 09.09.2025, 19:00 - 20:30 Uhr, 12 x
 108,00 €, Eyke-Christine Hausner, Yogalehrerin

Seniorengymnastik

Für Einheimische und Kurgäste, in Zusammenarbeit mit dem BRK-Kreisverband Passau.

Bad Füssing, Riedenburg, Inntalstr. 1
Kurs-Nr. 325380

immer dienstags 10:15 - 11:15 Uhr
 2,50 € pro Kursstunde, Rita Stinglhammer, zert. Übungsleiterin f. Gymnastik

VERANSTALTUNG IM BIO THERMALHOTEL FALKENHOF

Das lebendige Wasser

Unter fachlicher Anleitung testen Sie die 9 Sorten der lebendigen Wässer der St. Leonhards Quellen.

Bad Füssing, Paracelsusstr. 4, jeden Dienstag & Donnerstag, 12:00 - 13:30 Uhr, kostenlos



Bildung ohne Grenzen



NEUES VHS KONZEPT IN NEUHAUS AM INN

Wo Menschen zusammenkommen, entstehen Ideen – und manchmal ganze Kursprogramme: In Neuhaus am Inn starten wir gemeinsam mit der vhs Oberösterreich – Bezirk Schärding ein neues Kapitel: „**Drent und Herent**“ bringt das Beste aus zwei Regionen zusammen – direkt an der Grenze, mitten im Leben.

Freuen Sie sich auf ein vielfältiges Kursangebot. Ob Sprachen, Kreatives, Bewegung oder gesellschaftliche Themen – die neuen vhs Kurse bringen Menschen beiderseits des Inns zusammen und machen Bildung über Landesgrenzen hinweg erlebbar.

Neuhaus am Inn ist dafür der ideale Ort: direkt an der Grenze, mit Blick auf Schärding.



Neue Kooperationspartner: Die vhs für Stadt und Landkreis Passau und die vhs Bezirk Schärding geben sich die Hand für ein gemeinsames, länderübergreifendes Bildungsangebot.

GEMEINSAM LERNEN, GEMEINSAM WACHSEN.

Anmeldung
& Info in vhs
Außenstelle
Pocking

NEUHAUS AM INN

Jetzt **online** anmelden:
www.vhs-passau.de/pocking



GESCHICHTE

"Das erste Heilige Jahr 1300 – Ursprung einer Tradition"

Was bewegte Papst Bonifaz VIII., im Jahr 1300 das erste Heilige Jahr auszurufen? Warum zog es Abertausende Pilger nach Rom, und wie präsentierte sich die Ewige Stadt zu Beginn des 14. Jahrhunderts. Im Heiligen Jahr 2025 werfen wir einen Blick zurück auf die Anfänge der Jubeljahre und beleuchten die historischen, politischen und religiösen Hintergründe dieses bedeutenden Ereignisses.

Neuhaus am Inn, Am Klosterhof 2,
Seniorenresidenz-Veranstaltungsraum
Kurs-Nr. **111374**
Di, 28.10.2025, 19:00 - 20:30 Uhr, 1 x
9,00 €, Alexandra Ulrich, Kunsthistorikerin

MEDITATION

Geführte Achtsamkeitsmeditation

Eine kurze Abendmeditation zum Loslassen und Ankommen im Moment. Durch bewusstes Atmen und achtsame Präsenz gleiten Körper und Geist sanft in die Ruhe. Ideal zum Tagesausklang. Keine Vorkenntnisse nötig. Bitte bequeme Kleidung, dicke Socken und Getränk mitnehmen!

Neuhaus a. Inn, Kirchplatz 2,
Kindergarten - Turnhalle
Kurs-Nr. **311374**
Di, 18.11.2025, 19:00 - 19:45 Uhr, 2 x
20,00 €, Corinna Bader

BEWEGUNG

Dein Körper – Deine Power – Dein Ganzkörper-Workout

60 Minuten, die alles verändern können. Mit unserem effektiven Ganzkörper-Workout trainierst du Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit in nur einer Session - ganz ohne Geräte! Dieses Workout holt das Maximum aus dir heraus. Du

verbrennst Kalorien, baust gezielt Muskeln auf und stärkst deine Körpermitte - für eine bessere Haltung, mehr Energie und ein starkes Körpergefühl. Jetzt Platz sichern & mitpowern!

Neuhaus a. Inn, Millberger Weg,
Mariawardhalle-Turn/Funktionshalle
Kurs-Nr. **324374**
Mi, 08.10.2025, 18:30 - 19:30 Uhr, 6 x
63,00 €, Johanna Aigner,
Fitnesstrainer B-Lizenz

Qi Gong

Qi Gong - Sanfte Bewegungen, tiefe Atmung, innere Ruhe. Das traditionelle chinesische Bewegungstraining stärkt deine Lebensenergie („Qi“), harmonisiert Körper, Geist und Seele und fördert deine Gesundheit - ganz gleich in welchem Alter. Mehr Energie, innere Balance und Wohlbefinden - erlebe es selbst! Jetzt ausprobieren. Bitte bequeme Kleidung, dicke Socken und Getränk mitnehmen!

Neuhaus a. Inn, Kirchplatz 2,
Kindergarten - Turnhalle
Kurs-Nr. **314374**
Do, 09.10.2025, 18:00 - 19:00 Uhr, 8 x
84,00 €, Monika Zopf



GESUNDHEITSVORTRÄGE

„Power für deine Zellen – Energie, die man spürt“

Gesunde Zellen = starkes Immunsystem, mehr Energie & strahlende Haut! Gib deinem Körper, was er braucht: Vitamine, Mineralstoffe & Antioxidantien. Zellnahrung ist der Schlüssel zu echter Vitalität. Spüre, wie deine Leistungsfähigkeit steigt und dein Körper aufblüht. Starte jetzt deine Zellpflege von innen!

Neuhaus am Inn, Am Klosterhof 2,
Seniorenresidenz-Veranstaltungsraum
Kurs-Nr. 342374

Do, 23.10.2025, 18:00 - 19:30 Uhr, 1 x
15,00 €, Susanne Höfinger, Dipl. Diät und Ernährungstherapeutin, Dipl. Power-Point-Therapy

Werde und bleibe schmerzfrei – mit der Power-Point-Therapy®

Viele Beschwerden wie Rückenschmerzen, Verspannungen oder Erschöpfung entstehen durch Beckenblockaden. Die Power-Point-Therapy® löst sie gezielt - für mehr Energie, Schmerzfreiheit und neues Wohlbefinden. Spürbar ab dem ersten Impuls!

Neuhaus am Inn, Am Klosterhof 2,
Seniorenresidenz-Veranstaltungsraum
Kurs-Nr. 342375

Do, 30.10.2025, 18:00 - 19:30 Uhr, 1 x
15,00 €, Susanne Höfinger, Dipl. Diät und Ernährungstherapeutin, Dipl. Power-Point-Therapy

KOCHEN & BACKEN

Würze dein Leben! Indisches Heilgewürz trifft Kochgenuss

Indische Gewürze sind mehr als Geschmacks-träger – sie stärken Körper & Geist! In unserem Workshop lernst du, wie du mit natürlichen Zutaten gesunde, leckere Gerichte zauberst, die dein Wohlbefinden steigern. Kochen, genießen & gesund leben!

Neuhaus am Inn, Schloss 1,
Maria-Ward-Realschule Schulküche
Kurs-Nr. 371374

Mi, 08.10.2025, 17:00 - 20:00 Uhr, 1 x, 38,00 €
zzgl. 10 € Materialkosten, Santa Gramüller roy

Mein eigener Sauerteigstarter

Die Kunst des Sauerteigbackens gerät zunehmend in Vergessenheit - dabei bietet sie viele Vorteile: Milchsäurebakterien fördern die Verdauung, lange Teigführung baut Gluten ab, verbessert die Bekömmlichkeit, verlängert die Haltbarkeit und sorgt für ein intensives, aromatisches Geschmackserlebnis.

Neuhaus am Inn, Schloss 1,
Maria-Ward-Realschule Schulküche
Kurs-Nr. 372374

Mi, 03.12.2025, 18:00 - 19:30 Uhr, 1 x
35,00 €, Sarah Tschech

SCHÄRDING

FOTOGRAFIE

Fotografieren – das SMART in Smartphone Fotos entdecken

Smartphones bieten heute beeindruckende Fotoqualität, doch gute Bilder erfordern mehr als Technik. Lernen Sie die Grundlagen der Bildgestaltung, Motivwahl und Lichtführung. Im Praxisteil setzen Sie das Wissen bei einem Fotospaziergang um. Smartphone bitte mitbringen.

Schärding, Schulstraße 4, Arbeiterkammer
Kurs-Nr. 203374

Fr, 10.10.2025, 14:00 - 17:20 Uhr, 1 x
45,00 €, Gerhard Schwingenschlögl,
Fotofreunde Schärding

Fotografieren – Fotowalk durch die Landesgartenschau 2025

Die Landesgartenschau 2025 in Schärding bietet eine ideale Kulisse für beeindruckende Naturfotos. Nach einer kurzen Einführung geht es mit Tipps und Anleitung auf Fotospaziergang. Digitalkamera oder Smartphone mit vollem Akku mitbringen. Eintritt exkl.

Schärding, Eingang Landesgartenschau
Kurs-Nr. 203375

Fr, 19.09.2025, 17:00 - 18:30 Uhr, 1 x,
19,00 €, Gerhard Schwingenschlögl,
Fotofreunde Schärding

MUSIKUNTERRICHT

Gitarre – Anfänger:innen

Es werden Gitarre-Grundgriffe, Begleitungsarten (Schlag- und Zupftechniken) anhand von Volksliedern, Spirituals & Pop Songs gelehrt.

Schärding, Schulstraße 4, Arbeiterkammer
Kurs-Nr. 281374

Mo, 29.09.2025, 16:30 - 17:20 Uhr, 10 x
112,00 €, Michaela Ebetshuber

Gitarre – Fortgeschrittene

Wiederholen aller 22 Griffe und Barreé Griffe anhand von Liedern, Zupf- und Schlagarten mit speziellem Vorspielen in E-Gitarreschrift,

festigen von Notenspiel anhand moderner Notenstücke. Bitte eigene Gitarre mitnehmen.

Schärding, Schulstraße 4, Arbeiterkammer
Kurs-Nr. 281375

Mo, 29.09.2025, 17:30 - 18:20 Uhr, 10 x
112,00 €, Michaela Ebetshuber

TAI CHI

Tai Chi – Entspannung

Sanfte Bewegungen und Stille führen zu innerer Balance, Ruhe und Kraft. Tai-Chi-Entspannung stärkt Immunsystem und Bewegungsapparat, löst Verspannungen und fördert Ausgeglichenheit, Schlaf und Koordination. Im Kurs erlernen Sie Übungen aus Tai-Chi-Entspannung und Sheng-Zhen-Meditation. Bitte bequeme Kleidung, dicke Socken und Getränk mitnehmen!

Schärding, Schulstraße 4, Arbeiterkammer
Kurs-Nr. 314375

Do, 02.10.2025, 09:00 - 10:00 Uhr, 5 x, 62,00 €
Monika Osterberger, Sheng Zhen Lehrerin

ENGLISCH

Englisch für Anfänger:innen mit Vorkenntnissen

Altes auffrischen, Neues lernen! Dieser Kurs richtet sich an alle, deren Englischunterricht länger zurückliegt. Ziel ist es, durch regelmäßige Wiederholung ein sicheres Sprachgefühl zu entwickeln - mit Fokus auf Konversation, Grammatik und Wortschatz. Lehrbuch im Kurs.

Schärding, Schulstraße 4, Arbeiterkammer
Kurs-Nr. 406374 - Schnuppern möglich

Mi, 24.09.2025, 19:00 - 20:30 Uhr, 10 x
160,00 €, Anna Jones, Native Speaker

English week – Intensiv A1 - A2

Dieser Kurs eignet sich als schneller Einstieg, Auffrischung oder Aufbau. Verbessern Sie Ihre Kommunikationsfähigkeit durch aktives Anwenden in Alltagssituationen und auf Reisen. Sie lernen Sprache und grundlegende Grammatik in angenehmer Atmosphäre. Material wird gestellt.

Schärding, Schulstraße 4, Arbeiterkammer
Kurs-Nr. 406375

Mo-Fr, 15.09. - 19.09.25, 17:30 - 19:30 Uhr, 5 x,
120,00 €, Andrea Mag. a Kuchynkova, BA



**TETTENSWEIS**

Jetzt **online** anmelden:
www.vhs-passau.de/pocking

**GESCHICHTE****Glauben und Aberglauben: Klosterarbeiten, Reliquien und Heilige Leiber**

Klosterarbeiten sind Teil religiösen Brauchtums. Reliquien wurden kunstvoll mit Gold- und Silberdraht, Perlen und Stickereien verziert. Im Barock schmückte man sogar Skelette und stellte sie in Glasschreinen aus. Der Vortrag gibt Einblick in die Geschichte der Reliquienverehrung und die künstlerische Gestaltung im 17. und 18. Jahrhundert.

Tettensweis, Hauptstr. 2, Parkwohnstift
Kurs-Nr. 111390
Sa, 25.10.2025, 14:30 - 16:00 Uhr, 1 x
9,00 €, Alexandra Ulrich, Kunsthistorikerin

KREATIVITÄT**Neurographik - Zeichne Dich frei!**

Neurographik ist MEHR als eine ZEICHEN-TECHNIK! Neurographik ist Achtsamkeit, Selbstcoaching, Visionboard, ToDo-Liste, Heldenreise & Lebenslandkarte in einem. Entdecke im Basiskurs, wie vielseitig neurographisches Zeichnen ist und finde Deinen ganz persönlichen Weg zur Klarheit & Selbstliebe. Neurographik - Selbstentfaltung. Kursmaterial wird von der Kursleiterin bereitgestellt

Tettensweis, Hauptstr. 14, Bürgerhaus, 1. Stock
Kurs-Nr. 252390
Mi, 01.10.2025, 18:00 - 20:00 Uhr, 5 x
75,00 €, zzgl. 15,00 € Materialkosten,
Ute Bräuer

**Zentangle® –
Entspannung mit Stift und Papier**

Zentangle® ist eine leicht erlernbare, meditative Zeichentechnik, die Stress abbaut, Konzentration fördert und innere Ruhe schenkt. Durch das wiederholte Zeichnen strukturierter Muster entstehen kleine Kunstwerke – ohne Vorkenntnisse, für jedes Alter. Der Kurs lädt ein zu mehr Gelassenheit und kreativem Ausdruck. Kursmaterial stellt die Kursleiterin.

Tettensweis, Hauptstr. 14, Bürgerhaus, 1. Stock
Kurs-Nr. 252391
Mi, 12.11.2025, 18:00 - 20:00 Uhr, 4 x
60,00 €, zzgl. 8,00 € Materialkosten,
Ute Bräuer

**Leichtigkeit und Farbe –
Dein Weg zur Aquarellkunst**

Lust auf Farbe, Leichtigkeit und kreative Entspannung? Entdecken Sie die Welt der Aquarellmalerei - Schritt für Schritt, ganz ohne Druck. Malen Sie Ihr erstes eigenes Aquarellbild und erleben Sie, wie entspannend Kreativität sein kann. Bitte mitbringen: Bleistift, Radiergummi, Wasserglas, Mallappen, Aquarellblock A3, Aquarellpinsel Nr. 6 u. 8, Aquarellfarben, sowie eine Malunterlage!

Tettensweis, Hauptstr. 14, Bürgerhaus, 1. Stock
Kurs-Nr. 252392
Di, 13.01.2026, 18:00 - 20:00 Uhr, 5 x
75,00 €, zzgl. 8,00 € Materialkosten, Ute Bräuer

MEDITATION**Geführte Achtsamkeitsmeditation**

Eine kurze Abendmeditation zum Loslassen und Ankommen im Moment. Durch bewusstes Atmen und achtsame Präsenz gleiten Körper und Geist sanft in die Ruhe. Ideal zum Tagesausklang. Keine Vorkenntnisse nötig. Bitte bequeme Kleidung, dicke Socken und Getränk mitnehmen!

Tettensweis, Hauptstr. 2, Parkwohnstift
Kurs-Nr. 311390
Mi, 21.01.2026, 19:00 - 19:45 Uhr, 2 x
20,00 €, Corinna Bader

YOGA**Yoga - Zeit für Di**

Lass den Alltag hinter dir und erlebe die wohl-tuende Wirkung des Yoga. Mit Asanas, Atemübungen und Entspannungstechniken stärkst du Körper und Geist, findest innere Ruhe und Gelassenheit. Sanft aktivierend - ein Mix aus

Hatha und Vinyasaflow zum Ausklang des Tages. Bitte bequeme Kleidung, Yoga-Matte, Sitzkissen evtl. Decke mitnehmen

Tettensweis, Hauptstr. 2, Parkwohnstift
Kurs-Nr. 313390
Di, 02.09.2025, 18:30 - 19:45 Uhr, 15 x, 165,00 €
Kurs-Nr. 313391
Do, 18.09.2025, 18:30 - 19:45 Uhr, 10 x, 110,00 €
Marion Günzel, Physiotherapeutin, Yogalehrerin

VORTRÄGE**Tinnitus verstehen: Neu!
Wege zur Stille**

Was steckt hinter Tinnitus und welche modernen Wege es gibt, die Beschwerden zu lindern? Wir stützen uns auf aktuelle Erkenntnisse aus der Forschung und langjährige Erfahrung in der Begleitung von Betroffenen. Was sind mögliche Ursachen von Tinnitus? Welche Rolle spielen Körperhaltung, Stress oder Kieferprobleme? Welche Behandlungen können helfen?

Tettensweis, Hauptstr. 2, Parkwohnstift
Kurs-Nr. 342350
Mi, 04.02.2026, 18:30 - 19:30 Uhr, 1 x
kostenlos, Klaus Gröbl, Tinnitus-Experte

**„Älterwerden mit Freude –
ein Geschenk des Lebens“**

Das Älterwerden birgt Chancen: mehr Tiefe, Freude und Gelassenheit. In diesem Vortrag erfahren Sie, wie Dankbarkeit, Neugier und Gemeinschaft helfen, diesen Lebensabschnitt bewusst und erfüllt zu gestalten - frei von Sorgen, im Frieden mit der Vergangenheit.

Tettensweis, Hauptstr. 2, Parkwohnstift
Kurs-Nr. 343390
Di, 21.10.2025, 19:00 - 20:30 Uhr, 1 x
9,00 €, Christiane Skrebsky, Kinesiologin,
Transformationstherapeutin n. Robert Betz

ROTTHALMÜNSTER

ANMELDUNG & KONTAKT

vhs Außenstelle Rotthalmünster

Marktplatz 32
94094 Rotthalmünster



Rosemarie Berger

+49 176 45684369

info-rotthalmünster@
vhs-passau.de

WEITERE KURSORTE

- Kirchham

Anmeldung
& Info in
Rotthalmünster

ÖFFNUNGSZEITEN

Mo & Mi: 14:00 - 17:00 Uhr

Freie Malwerkstatt

Haben Sie schon lange davon geträumt, so richtig in Farbe einzutauchen, aber keine Gelegenheit gehabt? Wollten Sie sich schon immer mal eine kleine kreative Auszeit gönnen, aber doch keine Zeit gefunden? Oder möchten Sie den Spaß und die Leichtigkeit, den Sie als Kind beim Malen hatten, wieder neu entdecken? In der Freien Malwerkstatt ist all das möglich.

Rotthalmünster, Marktplatz 32,
Markt-Galerie

Kurs-Nr. 252603

Fr, 19.09.2025, 14:00 - 18:00 Uhr, 1 x

Kurs-Nr. 252604

Fr, 17.10.2025, 14:00 - 18:00 Uhr, 1 x

30,00 €, zzgl. 10,00 € Materialkosten, diese werden direkt an die Dozentin bezahlt!, Ulrike Holtzem, Lebenskraft-Gestalterin, Meditationslehrerin Bilder & Wasser

ROTTHALMÜNSTER

Jetzt **online** anmelden:

www.vhs-passau.de/rotthalmuenster



MALEN

Großes Bild mit Blumen

Wir werden mit Acryl auf eine Leinwand ein Bild malen, mit dem Thema Blumenvielfalt. Bitte mitbringen: Arbeitskleidung, die schmutzig werden kann.

Rotthalmünster, Marktplatz 32, Markt-Galerie
Kurs-Nr. 252600

Sa, 20.09.2025, 10:00 - 14:00 Uhr, 1 x
28,00 €, zzgl. 20,00€ Materialkosten, diese werden direkt an die Dozentin bezahlt!,
Tatiana Barsehian

Malen für Kinder (7 - 11 Jahre)

Wir malen ein magisches Tier mit Acryl- und Fluoreszierende Farben auf die Leinwand dass in der Dunkelheit leuchtet. Bitte mitbringen: Arbeitskleidung, die schmutzig werden kann.

Rotthalmünster, Marktplatz 32, Markt-Galerie
Kurs-Nr. 252601

Sa, 14.02.2026, 10:00 - 13:00 Uhr, 1 x
24,00 €, zzgl. 18,00€ Materialkosten, diese werden direkt an die Dozentin bezahlt!,
Tatiana Barsehian

Malen für Kinder (10 - 14 Jahre)

Wir werden mit einem Mix aus Filz- und Bleistiften, Süßigkeiten oder anderen Materialien unsere Kreativität auf Papier bringen. Wir erlernen Techniken zur Erstellung von hellen und attraktiven Skizzen. Bitte mitbringen: Arbeitskleidung, die schmutzig werden kann.

Rotthalmünster, Marktplatz 32, Markt-Galerie
Kurs-Nr. 252602

KUNSTAUSSTELLUNG

Christine Hochleitner & Erika Stangl

„Gegensätze verbinden“

24.09 - 24.10.2025

ERIKA STANGL:

Geboren in Zwiesel, wohnhaft in Osterhofen, ist gelernte Glasmalerin. Ihre Weiterbildungen absolvierte Erika Stangl in Passau, bei Karl Schöttner (Aquarelle) und Hermann Eller Kunstmaler und Designer. als Mitglied gehört Sie dem Künstlerverein „Regenbogen“, in Plattling an. Sie arbeitet vorwiegend mit Acrylfarben und Mischtechniken auf Leinwand und Papier. Ihre Bilder sind Augenblicke des Verweilens, die das Vergängliche in Farbstimmungen festhalten.



CHRISTINE HOCHLEITNER:

Geboren 1964 in Walchsing, wohnhaft in Aldersbach, als Autodidaktin arbeitet sie mit Acrylfarben auf Leinwand und Papier. Ihre Bilder haben ganz bewusst keinen Titel oder Namen, wodurch der Betrachter mit etwas Phantasie immer wieder was Neues entdecken kann.

VERNISSAGE: Mi, 24.09.25, 19:00 Uhr

Rotthalmünster, Marktplatz 32,
Markt-Galerie



INSTRUMENTALUNTERRICHT

Der Musikunterricht eignet sich für Kinder, Jugendliche und Erwachsene, für Anfänger und Fortgeschrittene gleichermaßen. Findet ganzjährig statt, außer in den Schulferien und an Feiertagen.

Kursort: Matthias-Fink-Str. 10, Mittelschule, Anbau, Raum 1

Es unterrichten:

Larissa Lobykin (Klavier und Keyboard)
Valentina Walschewski (Klavier Fortgeschr.)
Werner Eichenmüller (Akkordeon)

Klavier / Keyboard / Akkordeon

Einzelunterricht	30 Minuten	15,50€
Einzelunterricht	45 Minuten	21,50€
Einzelunterricht	60 Minuten	26,00€

Klavier Vorschule

Dieser Kurs vermittelt erste Grundlagen der Musiktheorie und des Klavierspiels auf spielerische Weise. Er bietet eine strukturierte Vorbereitung auf den Einzelunterricht und eignet sich ideal für den Einstieg.

Rothalmünster, Matthias-Fink-Str. 10, Mittelschule, Anbau, Raum 1

Kurs-Nr. 281600

immer dienstags, 15:30 - 16:15 Uhr

Oktober 2025 - Juli 2026

45 min / 8,00 €, Materialkosten 30,00 €, Valentina Walschewski, Dipl. Musikpädagogin
Fach Klavier

BALLETT

Kinder- u. Jugendballett

In den Anfängerkursen soll vor allem die Liebe der Kinder zum Tanz geweckt werden, während in den Fortgeschrittenenkursen eher klassische Ballettübungen im Vordergrund stehen. Der Einstieg ist jederzeit möglich. Das Einstiegsalter zum Ballett ist ab 4 Jahre. Erkundigen Sie sich nach einer kostenlosen Schnupperstunde! Anmeldung unter vhs-Rothalmünster: 0176 45684369.

Rothalmünster, Matthias-Fink-Str. 10, Hauptschule, Anbau 1. Stock, Ballettraum

Kurs-Nr. 291600

Termine auf Anfrage

45 min 25,00 €/Monat, Carola Rutzinger

ENTSPANNUNG

Hatha Yoga für Jeden

Gemeinsam erarbeiten wir grundlegende Asanas, wie z.B. Kobra, Fisch, Pflug, Heuschrecke, Schulterstand, Vor- und Rückbeugen u.a., und erfahren die wohltuenden Wirkungen dieser uralten Wissenschaft für Körper, Geist und Seele. Für Jüngere und Ältere, Ungelenkige

und Gelenkige, Kranke und Gesunde geeignet. Fortgeschrittene können ihre Praxis vertiefen. Bitte bequeme Kleidung, dicke Socken und Getränk mitnehmen!

Rothalmünster, Matthias-Fink-Str. 10, Hauptschule, Anbau 1. Stock, Ballettraum
Kurs-Nr. 313600 - Einfühlsames Yoga für alle - GrundAsanas achtsam erleben
Mi, 01.10.2025, 18:00 - 20:30 Uhr, 10 x 112,50 €, Claudia Ortner

Qi Gong

Qi Gong - Sanfte Bewegungen, tiefe Atmung, innere Ruhe. Das traditionelle chinesische Bewegungstraining stärkt deine Lebensenergie („Qi“), harmonisiert Körper, Geist und Seele und fördert deine Gesundheit - ganz gleich in welchem Alter. Mehr Energie, innere Balance und Wohlbefinden - erlebe es selbst! Jetzt ausprobieren. Bitte bequeme Kleidung, dicke Socken und Getränk mitnehmen!

Rothalmünster, Matthias-Fink-Str. 10, Hauptschule, Anbau 1. Stock, Ballettraum

Kurs-Nr. 314600

Di, 07.10.2025, 18:00 - 19:00 Uhr, 8 x

84,00 €, Monika Zopf

VORTRÄGE

Tinnitus verstehen: Wege zur Stille

Was steckt hinter Tinnitus und welche modernen Wege es gibt, die Beschwerden zu lindern? Wir stützen uns auf aktuelle Erkenntnisse aus der Forschung und langjährige Erfahrung in der Begleitung von Betroffenen. Was sind mögliche Ursachen von Tinnitus? Welche Rolle spielen Körperhaltung, Stress oder Kieferprobleme? Welche Behandlungen können helfen? Sie erhalten fundiertes Wissen, Raum für Ihre Fragen - und neue Perspektiven für mehr Ruhe im Kopf.

Rothalmünster, Marktplatz 32, Markt-Galerie
Kurs-Nr. 342600

Di, 21.10.2025, 18:30 - 19:30 Uhr, 1 x kostenlos, Klaus Gröbl, Tinnitus-Experte

„Her mit dem schönen Leben!“

Wer wünscht sich nicht ein glückliches Leben? Doch was bedeutet Glück für Sie ganz persönlich? In diesem Vortrag entdecken Sie, wie Sie in Zeiten des Wandels mehr Freude, Frieden, Freiheit und Fülle in Ihr Leben bringen - und Ihrem wahren Lebensglück näherkommen.

Rothalmünster, Marktplatz 32, Markt-Galerie
Kurs-Nr. 343600

Mi, 21.01.2026, 19:00 - 20:30 Uhr, 1 x 9,00 €, Christiane Skrebsky, Kinesiologin, Transformationstherapeutin n. Robert Betz

KIRCHHAM

Jetzt **online** anmelden:

www.vhs-passau.de/rothalmuenster



INSTRUMENTALUNTERRICHT

Der Musikunterricht eignet sich für Kinder, Jugendliche und Erwachsene, für Anfänger und Fortgeschrittene gleichermaßen. Findet ganzjährig statt, außer in den Schulferien und an Feiertagen. **Kursort:** Kirchplatz 3, Bürgerhaus Kirchham. **Es unterrichten:** Larissa Lobykin (Klavier und Keyboard) Reinhard Kraus (Gitarre)

Klavier / Keyboard / Gitarre

Einzelunterricht	30 Minuten	15,50€
Einzelunterricht	45 Minuten	21,50€
Einzelunterricht	60 Minuten	26,00€

Gitarre Unterrichtsstunde

60 Minuten kostet ab

2 Teilnehmern	17,00€
3 Teilnehmern	12,00 €
4 Teilnehmern	9,50 €
ab 5 Teilnehmern	8,00 €



**GEWUSST WIE
MIT »KI«**

SCHON PROBIERT?

Noten lernen mit KI

KI-basierte Lern-Apps wie Tenuto, Simply Piano oder Music Tutor zeigen einzelne Noten, Akkorde oder Tonfolgen und fragen ab, wie sie heißen oder wo sie auf dem Instrument liegen.

Die KI analysiert deine Antworten, erkennt typische Fehler (z. B. bei Vorzeichen, Oktavlagen) und passt das Lerntempo an.

Warum nicht gleich loslegen und das Gelernte zwischen den Unterrichtseinheiten festigen!?



TITTLING

ANMELDUNG & KONTAKT

vhs Außenstelle Tittling

Marktplatz 10
94104 Tittling



Annalena Schreiner

☎ 08504 401-16

✉ info-tittling@vhs-passau.de

*Jetzt
anmelden!*

ÖFFNUNGSZEITEN

Mo - Fr: 08:00 - 12:00 Uhr
Mo - Do: 14:00 - 16:00 Uhr



TITTLING

Jetzt *online* anmelden:

www.vhs-passau.de/tittling



TANZ *Neu!*

Line Dance für Einsteiger

Ob Country, Rock, Pop oder Oldies - wir tanzen zu allem, was Spaß macht! Mit einfachen Basisschritten und Choreographien kann jeder mitmachen, ganz ohne Vorkenntnisse, egal welches Alter oder Fitnesslevel. Bitte Freizeitkleidung und bequeme Schuhe mitbringen!

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

Kurs-Nr. 292801

Do, 02.10.2025, 15:00 - 16:00 Uhr, 6 x
45,00 €, Sonja Bothe,
Tanzsport-Trainerin, Seniorentanz,
Boogie-Woogie

Line Dance für fortgeschrittene Einsteiger

Ob Country, Rock, Pop oder Oldies - wir tanzen zu allem, was Spaß macht! Jeder kann mitmachen unabhängig von Alter oder körperlicher Fitness. Wir bauen auf den Basisschritten auf und erweitern unser Repertoire mit neuen Choreographien. Bitte Freizeitkleidung und bequeme Schuhe mitbringen!

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

Kurs-Nr. 292802

Do, 20.11.2025, 15:00 - 16:00 Uhr, 6 x
45,00 €, Sonja Bothe,
Tanzsport-Trainerin, Seniorentanz,
Boogie-Woogie

LERNEN MIT KI
SCANNEN UND AUSPROBIEREN



GESUNDHEIT

Hatha Yoga für Anfänger

In unserem Hatha Yoga Kurs für Anfänger lernst du, wie du Körper und Geist in Einklang bringst. Durch eine sanfte Kombination aus Körperhaltungen, Atemübungen und Entspannungstechniken stärkst du deine Muskeln, verbesserst deine Flexibilität und findest zu mehr innerer Ruhe. Egal, ob du Stress abbauen, deine Konzentration steigern oder einfach nur entspannen möchtest - Yoga bietet für jeden etwas. Bitte Yogamatte, Yoga- bzw. Sitzkissen und Decke mitbringen.

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

Kurs-Nr. 313800

Fr, 19.09.2025, 18:00 - 19:00 Uhr, 6 x
54,00 €, Franziska Brunner, Yogalehrerin

Rückenfit - Rückenkräftigung

Der Rücken steht im Mittelpunkt von Haltung und Bewegung. Durch spezielle Übungen wird die Muskulatur gekräftigt, gedehnt und mobilisiert. Bitte Gymnastikmatte mitbringen.

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

Kurs-Nr. 321801

Mi, 17.09.2025, 18:00 - 19:00 Uhr, 8 x
110,00 €, Franz Leierseder, Physiotherapeut

ESSBARE & HEILWIRKSAME

Wildkräuter

**UNSER
»KI«
Tipp**

GÄNSEBLÜMCHEN

– blüht fast ganzjährig, essbar & entzündungshemmend

GIERSCH

– wildes „Superfood“, erinnert an Petersilie, vielseitig in Küche

SPITZWEGERICH

– bei Husten, Insektenstichen & kleinen Wunden

KRÄUTER & TEE

Tea Tasting *Neu!*

It's Tea Time! Lerne heimische Kräuter, Wurzeln und Gewürze kennen - ihre Wirkung, ihren Geschmack und wie man daraus wohltuende Tees zubereitet. Beim Tasting stellst du dir drei eigene Teemischungen zusammen und nimmst sie mit nach Hause.

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

Kurs-Nr. 352801

Fr, 17.10.2025, 18:00 - 20:00 Uhr, 1 x
15,00 €, zzgl. 15,00 € Materialkosten,
Renate Weinzierl, Kräuterpädagogin

KRÄUTERWANDERUNG

Herbstkräuterwanderung

Auf der Suche nach Waldengelwurz und Blutwurz am Dreiburgensee. Eine leichte Wanderung zum Entdecken der heimischen Pflanzenwelt.

Tittling, Dreiburgensee Museumsdorf Eingang
Kurs-Nr. 373805

Sa, 06.09.2025, 15:00 - 17:00 Uhr, 1 x
19,00 €, Renate Weinzierl, Kräuterpädagogin

Hey KI,
nenne **3 WILDKRÄUTER**,
die im Dreiburgensee- und
Ilztal heimisch sind,
& ihre Wirkung!





VILSHOFEN

ANMELDUNG & KONTAKT

vhs Außenstelle Vilshofen

Obere Vorstadt 17
94474 Vilshofen



Stephanie Müller

☎ 08541 91080-0

✉ info-vilshofen@vhs-passau.de

WEITERE KURSORTE

- Hofkirchen
- Windorf

Anmeldung
& Info in
Vilshofen

ÖFFNUNGSZEITEN

Mo & Do: 08:30 - 13:00 Uhr



VILSHOFEN

Jetzt **online** anmelden:

www.vhs-passau.de/vilshofen



VORSORGEVOLLMACHT

Vorsorgeverfügungen und Testamente rechtssicher erstellen

Sie erhalten einen Überblick über die wichtigsten Vorsorgemaßnahmen - das "Vorsorge-Paket". Dieses umfasst Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung, Patientenverfügung, Sorgerechtsverfügung sowie Testament. Der Vortrag befähigt Sie, Ihr individuelles Regelungsbedürfnis abzuschätzen und zeigt Ihnen den Weg für eine rechtssichere Gestaltung. Bitte Schreibmaterial mitbringen.

Vilshofen, Obere Vorstadt 17, Seminarraum 1
Kurs-Nr. 103700

Mo, 17.11.2025, 18:00 - 19:30 Uhr, 1 x
15,00€, Dr. Elisabeth Gottwald, Rechtsanwältin

AUSSTELLUNGEN IN DER RATHAUSGALERIE



Kunstaustellungen und Vernissagen in der Rathausgalerie Vilshofen, am Stadtplatz 27.

Genauere Informationen zu den Ausstellern und den Terminen entnehmen Sie bitte der lokalen Presse, oder der Homepage der Stadt Vilshofen. Der Eintritt ist frei.

GESELLSCHAFT

Das Netzwerk FamilienLeben e. V. bietet im FamilienTreff Vilshofen, Donaugasse 25, kostenlose Vorträge und Gesprächsrunden zu Erziehungsthemen, sowie Veranstaltungen für die ganze Familie an. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.



BabyTreff für Eltern mit Kindern – von 0 bis 3 Jahren

Dienstags, 09:00 - 11:30 Uhr
mit Nadia Königseder und Renate Berger

Sprechstunde zu allen Fragen rund um das Thema Bildung und Schule

Dienstags, 14:00 - 16:00 Uhr
mit Brigitte Pollok-Will

Sprechstunde des Kinderschutzbundes

Mittwochs, 08:30 - 10:30 Uhr
mit Nadia Königseder, Renate Berger und Luise Pirkel

Handarbeitsrunde

Mittwochs, 17:00 - 18:00 Uhr

Sprechstunde DONUM VITAE

Donnerstags nach Vereinbarung
mit Ingrid Schwaighofer
Anmeldung für ein persönliches Gespräch erforderlich unter Tel. 0851 37362

LERNEN MIT KI
SCANNEN UND AUSPROBIEREN



SCHREIBEN **Neu!**

Schreibwerkstatt - Tagesworkshop

Sie schreiben - Geschichten, Szenen, Gedichte oder ganze Romane - und wünschen sich Feedback, Austausch oder neue Impulse? Gemeinsam diskutieren wir Stärken, Stil, Ausdruck und Struktur. Dabei greifen wir zentrale Themen des Schreibprozesses auf, u. a. Wie entwickle ich glaubwürdige Charaktere? Wie schreibe ich eine gute Szene? Welche Wege zur Veröffentlichung gibt es?

Ablauf: Bitte senden Sie einen eigenen Text (max. 5 Seiten) spätestens 1 Woche vor Kursbeginn per E-Mail an die Dozentin. Die Texte werden an alle Teilnehmenden weitergeleitet. Bitte Schreibmaterial und Verpflegung für den Tag mitbringen.

Vilshofen, Obere Vorstadt 17, Seminarraum 1
Kurs-Nr. 211700

Sa, 18.10.2025, 09:30 - 15:00 Uhr, 1 x
64,00 €, Andrea Voggenreiter, Autorin, historische Romane

MALEN

Malen mit Aquarell – Workshop für Anfänger **Neu!**

Sie lernen wie Sie Ihr Bild schichtweise aufbauen können, sowie verschiedene Aquarell- und Pinseltechniken. Bitte Aquarellkasten, Aquarellblock DIN A4 oder DIN A5 mit 300g. Papier, Pinsel Gr. 2,4,6,10), Wasserglas, Lappen, Bleistift (HB oder F) und Radiergummi und Tischabdeckung (Malunterlage) mitbringen.

Vilshofen, Obere Vorstadt 17, Seminarraum 2
Kurs-Nr. 252700

Fr, 19.09.2025, 18:00 - 20:00 Uhr, 2 x
Kurs-Nr. 252701

Fr, 23.01.2026, 18:00 - 20:00 Uhr, 2 x
39,00 €, zzgl. 5,00 € für Skript, bar an Dozentin, Stephanie Schlöglmann, Mediengestalterin



Anime und Manga zeichnen – für Anfänger und Fortgeschrittene



In diesem Kurs werden die Grundlagen zum Erstellen einer Anime- und Mangafigur vermittelt. Anatomie, Schattierung und Kolorierung sind Bestandteile dieses Kurses. Gemeinsam werden wir Ihren eigenen Charakter zum Leben erwecken! Für Kinder ab 10 Jahre geeignet. Bitte Bleistifte (HB, F, B, B4, B5, B6), Radiergummi, schwarze Fineliner (Gr. 005, 01, 05) und Buntstifte mitbringen.

Vilshofen, Obere Vorstadt 17, Seminarraum 2
Kurs-Nr. 252702

Sa, 04.10.2025, 10:00 - 11:00 Uhr, 4 x
Kurs-Nr. 252703

Sa, 10.01.2026, 10:00 - 11:00 Uhr, 4 x
39,00 €, zzgl. 5,00 € für Skript, bar an
Dozentin, Stephanie Schlöglmann,
Mediengestalterin



Nähmaschinenführerschein-Party – ab 6 Jahre

Dieser Kurs ist der Einstieg für die "Kindernähparty". Die Kinder lernen durch eine Mitmachgeschichte das Einfädeln. Am Kursende erhalten die Kinder einen eigenen Nähmaschinenführerschein und ein selbstgemachtes Nähprojekt, wie z.B. ein kleines Plüschtier, Herzkissen oder Beutel. Nähmaschinen werden gestellt. Das gesamte Material für ein Nähprojekt wird von der Kursleiterin mitgebracht und ist bar im Kurs zu bezahlen. Ggf. Getränk mitnehmen - lange Haare bitte zusammenbinden.

Vilshofen, Obere Vorstadt 17, Seminarraum 1
Kurs-Nr. 263701

Sa, 15.11.2025, 09:00 - 11:30 Uhr, 1 x
24,00 €, zzgl. 20,00 € Materialkosten,
Tina Califano, Schneiderin,
Montessoripädagogin

Folgekurs - Kindernähparty – ab 7 Jahre

Ziel des Kurses ist, dass die Kinder ganz alleine ihr eigenes Nähprojekt anfertigen können. Es wird ein Stück genäht wie z.B. Kuscheltier, Turnbeutel, Tasche oder Herzkissen, das die Kinder mit nach Hause nehmen können. Das gesamte Material für ein Nähprojekt wird von der Kursleiterin mitgebracht und ist bar im Kurs zu bezahlen. Ggf. Getränk mitnehmen - lange Haare bitte zusammenbinden.

Vilshofen, Obere Vorstadt 17, Seminarraum 1
Kurs-Nr. 263702

Sa, 22.11.2025, 09:00 - 12:30 Uhr, 1 x
32,00 €, zzgl. 35,00 € Materialkosten,
Tina Califano, Schneiderin,
Montessoripädagogin



Nähkurs für Anfänger und Fortgeschrittene

Seien Sie kreativ - realisieren Sie Ihre eigenen Ideen! Sie werden in die Grundkenntnisse des Schneiderhandwerks eingeführt. Geübte Teilnehmende erweitern ihre Fertigkeiten in der Nähtechnik. Bitte Nähmaschine und Nähutensilien mitbringen.

Vilshofen, Obere Vorstadt 17, Seminarraum 2
Kurs-Nr. 263700

Mo, 29.09.2025, 18:00 - 21:00 Uhr, 4 x
108,00 €, Christine Drexler, Damenschneiderin



Bitte zu folgenden Tanzkursen paarweise anmelden. Kursort: Vilshofen, Bürg 35, Mehrzweckraum Bürg. Kursleitung: Andrea Berger, Tanzlehrerin. Kursgebühr: 30,00 €

Crashkurs für Einsteiger / Fit für den Ball / Brautpaare und Hochzeitsgäste

Lernen der Grundschrirte mit einfachen Figuren bei Langsamen Walzer, Wiener Walzer und Discofox.

Vilshofen, Bürg 35, Mehrzweckraum Bürg
Kurs-Nr. 292700

So, 12.10.2025, 18:00 - 19:15 Uhr, 2 x

Kurs-Nr. 292701

So, 11.01.2026, 18:00 - 19:15 Uhr, 2 x

Discofox Figuren

Grundschrift Voraussetzung. Wiederholen der Grundschrirte und neue Figuren lernen.

Vilshofen, Bürg 35, Mehrzweckraum Bürg
Kurs-Nr. 292702

So, 12.10.2025, 19:30 - 20:45 Uhr, 2 x

Kurs-Nr. 292703

So, 11.01.2026, 19:30 - 20:45 Uhr, 2 x

Jive Basics mit Figuren

Lernen der Grundschrirte mit einfachen Figuren.

Vilshofen, Bürg 35, Mehrzweckraum Bürg
Kurs-Nr. 292704

So, 21.09.2025, 16:00 - 17:15 Uhr, 2 x

Kurs-Nr. 292705

So, 11.01.2026, 16:00 - 17:15 Uhr, 2 x

Rumba / ChaCha Basics mit Figuren

Lernen der Grundschrirte mit einfachen Figuren.

Vilshofen, Bürg 35, Mehrzweckraum Bürg
Kurs-Nr. 292706

So, 21.09.2025, 18:00 - 19:15 Uhr, 2 x



Salsa / Bachata Basics mit Figuren

Lernen der Grundschrirte mit einfachen Figuren.

Vilshofen, Bürg 35, Mehrzweckraum Bürg
Kurs-Nr. 292707

So, 21.09.2025, 19:30 - 20:45 Uhr, 2 x

Langsamer Walzer / Wiener Walzer Figuren

Grundschrift Voraussetzung. Wiederholen der Grundschrirte und neue Figuren lernen.

Vilshofen, Bürg 35, Mehrzweckraum Bürg
Kurs-Nr. 292708

So, 12.10.2025, 16:00 - 17:15 Uhr, 2 x

Samba Basics mit Figuren

Lernen der Grundschrirte mit einfachen Figuren.

Vilshofen, Bürg 35, Mehrzweckraum Bürg
Kurs-Nr. 292709

So, 01.02.2026, 16:00 - 17:15 Uhr, 2 x

Tango Basics mit Figuren

Lernen der Grundschrirte mit einfachen Figuren.

Vilshofen, Bürg 35, Mehrzweckraum Bürg
Kurs-Nr. 292710

So, 01.02.2026, 18:00 - 19:15 Uhr, 2 x

Foxtrott / Quickstep Basics mit Figuren

Lernen der Grundschrirte mit einfachen Figuren.

Vilshofen, Bürg 35, Mehrzweckraum Bürg
Kurs-Nr. 292711

So, 01.02.2026, 19:30 - 20:45 Uhr, 2 x

Mehr Informationen
erhalten Sie unter:
www.vhs-passau.de





ENTSPANNUNG & PRÄVENTION

Klangreise

Klangschalen mit allen Sinnen erfahren. Sie entspannen bei jeweils verschiedenen Klang- und Phantasiereisen, Klangmeditation, Klanggeschichten und Klangspielen. Die Klänge führen Sie in eine wohltuende Ruhe und steigern Konzentration, Aufmerksamkeit und innere Balance. Bitte Gymnastikmatte, bequeme Kleidung, Decke, kleines Kissen und Getränk mitbringen.

Vilshofen, Bürg 35, Mehrzweckraum Bürg
Kurs-Nr. 311700

Mo, 20.10.2025, 19:00 - 20:30 Uhr, 1 x
Kurs-Nr. 311701

Mo, 24.11.2025, 19:00 - 20:30 Uhr, 1 x
Kurs-Nr. 311702

Mo, 19.01.2026, 19:00 - 20:30 Uhr, 1 x
25,00 €, Hannelore Kirschner,
Zert. Mental-Coach

Hatha Yoga

Nervosität, Unruhe, Anspannung, alltäglicher Stress: Yoga bietet die Möglichkeit, den Stress abzubauen. Durch Meditation, die auf Körperübungen und Atemtechniken beruht, erfolgt eine bewusste Wahrnehmung des Körpers und der eigenen Atmung. Bitte bequeme Kleidung, warme Socken, Gymnastikmatte und eine Decke mitbringen.

Vilshofen, Albersdorf, Yoga Haus,
Georg-Doppelhammer-Weg 4
Kurs-Nr. 313700

Di, 23.09.2025, 11:00 - 12:15 Uhr, 8 x
Kurs-Nr. 313701

Di, 13.01.2026, 11:00 - 12:15 Uhr, 8 x
125,00 €, Martina Traxinger-Lippl, Diplom-Sozialpädagogin (FH), Yogalehrerin BDY/EYU

Vilshofen, Albersdorf, Yoga Haus,
Georg-Doppelhammer-Weg 4
Kurs-Nr. 313702 - Grundkurs

Di, 23.09.2025, 19:15 - 20:30 Uhr, 8 x
Kurs-Nr. 313703 - Grundkurs

Di, 13.01.2026, 19:15 - 20:30 Uhr, 8 x
125,00 €, Veronika Schmid, Yogalehrerin

Yoga für Geist und Seele

Wir brauchen Kraft und Spannung für eine aufrechte Haltung, ebenso Entspannung und Flexibilität für optimale Bewegungsfreiheit. Im Wechselspiel zwischen beidem erlangen wir unsere natürliche Widerstandskraft für alle Anforderungen des Alltags. Bitte bequeme Kleidung, dicke Socken, Decke und eine Gymnastikmatte mitbringen.

Vilshofen, Kapuzinerstr. 69, Ohana
Kurs-Nr. 313705

Di, 23.09.2025, 17:00 - 18:00 Uhr, 6 x
Kurs-Nr. 313705A

Di, 23.09.2025, 18:30 - 19:30 Uhr, 6 x
Kurs-Nr. 313705B

Mi, 24.09.2025, 17:00 - 18:00 Uhr, 6 x
54,00 €, Charlotte Kühmeier

Vilshofen, Kapuzinerstr. 69, Ohana
Kurs-Nr. 313706

Di, 11.11.2025, 17:00 - 18:00 Uhr, 5 x
Kurs-Nr. 313706A

Di, 11.11.2025, 18:30 - 19:30 Uhr, 5 x
Kurs-Nr. 313706B

Mi, 12.11.2025, 17:00 - 18:00 Uhr, 5 x
Kurs-Nr. 313707

Di, 13.01.2026, 17:00 - 18:00 Uhr, 5 x
Kurs-Nr. 313707A

Di, 13.01.2026, 18:30 - 19:30 Uhr, 5 x
Kurs-Nr. 313707B

Mi, 14.01.2026, 17:00 - 18:00 Uhr, 5 x
45,00 €, Charlotte Kühmeier

FITNESS & FIGUR

Pilates

Bei diesem ganzheitlichen Training wird zu sanfter Entspannungsmusik durch präzises Muskeltraining, gezielte Atmung und koordinierte Bewegungsabläufe das Muskelzentrum aufgebaut bzw. verbessert. Bitte Sportkleidung und eine Gymnastikmatte mitbringen.

Vilshofen, Schweiklberg 1, Realschule, Turnhalle
Kurs-Nr. 322700

Di, 21.10.2025, 18:15 - 19:00 Uhr, 5 x
37,50 €, Claudia Leeb, zertif. Aerobic-Trainerin

Step - Aerobic - Mix mit Bodyforming

Leichte Bewegungskombinationen zum Aufwärmen, dann gezielte Kräftigung und Straffung für die Problemzonen Bauch, Beine und Po. Zum Abschluss Stretching-Workout für die Muskulatur. Dieser Kurs ist auch für Einsteiger geeignet. Bitte Sportkleidung und eine Gymnastikmatte mitbringen.

Vilshofen, Schweiklberg 1, Realschule, Turnhalle
Kurs-Nr. 322701

Di, 21.10.2025, 19:00 - 20:00 Uhr, 5 x
45,00 €, Claudia Leeb, zertif. Aerobic-Trainerin

Mit Pilates zur Traumfigur – Anfängerkurs

Ein Mix aus Yoga, Akrobatik und Ballett. Das Training eignet sich für jeden, der von einem wohlgeformten Körper träumt und fit und gelenkig sein möchte. Ein straffer Körper, ein aufrechter Gang, Verspannungen oder Rückenprobleme verbessern, versuchen Sie es! Bitte Sportkleidung und eine Gymnastikmatte mitbringen.

Vilshofen, Bürg 35, Mehrzweckraum Bürg
Kurs-Nr. 322705

Di, 30.09.2025, 18:00 - 19:00 Uhr, 4 x, 39,00 €
Kurs-Nr. 322706

Di, 11.11.2025, 18:00 - 19:00 Uhr, 5 x, 49,00 €
Kurs-Nr. 322707

Di, 13.01.2026, 18:00 - 19:00 Uhr, 5 x, 49,00 €
Andrea Umseher, Functional Trainerin

Mit Pilates zur Traumfigur – Fortgeschrittene

Sie haben bereits Pilates Kurse besucht und sind auf den Geschmack gekommen? Powerhouse ist kein Fremdwort mehr für Sie? Dann setzen Sie Ihr Pilates Workout auf einer höheren Stufe fort! Sie steigern Balance und Beweglichkeit weiter und verbessern Ihre Körperhaltung, Koordination und Konzentration. Bitte Sportkleidung und eine Gymnastikmatte mitbringen.

Vilshofen, Bürg 35, Mehrzweckraum Bürg
Kurs-Nr. 322705A

Di, 30.09.2025, 19:00 - 20:00 Uhr, 4 x, 39,00 €
Kurs-Nr. 322706A

Di, 11.11.2025, 19:00 - 20:00 Uhr, 5 x, 49,00 €
Kurs-Nr. 322707A

Di, 13.01.2026, 19:00 - 20:00 Uhr, 5 x, 49,00 €
Andrea Umseher, Functional Trainerin

ENTSPANNENDE

Dehnübungen...



HALBE BRÜCKE



HALBER DREHSITZ



HALTUNG DES KINDES



COBRA



LOTUSSITZ



VORTRÄGE & SEMINARE Neu!

Kursort: Vilshofen, Obere Vorstadt 17, Seminarraum 1. Bitte Schreibmaterial mitbringen.

Zirbeldrüse und Borax

Die Zirbeldrüse, die auch als "drittes Auge" bezeichnet wird, liegt mittig in unserem Gehirn und steuert unseren Körperrhythmus, vor allem unseren Tag- und Nachtrhythmus. Wir betrachten ganzheitlich, was unsere Zirbeldrüse stärkt und schwächt und gehen auf das Spurenelement Bor ein.

Kurs-Nr. 342700

Di, 28.10.2025, 18:00 - 20:00 Uhr, 1 x
15,00 €, zzgl. 5,00 € für Skript, bar an
Dozentin, Alexandra Bauer, Heilpraktikerin

Gut und gesund überwintern – nach Hildegard von Bingen

Einführung in die Klostermedizin nach Hildegard von Bingen unter besonderem Aspekt der Heilmittel für die kalte Jahreszeit & Tipps aus der Naturheilpraxis.

Kurs-Nr. 342701

Di, 25.11.2025, 18:00 - 20:00 Uhr, 1 x
15,00 €, zzgl. 5,00 € für Skript, bar an
Dozentin, Alexandra Bauer, Heilpraktikerin

Wenn es nicht rund läuft...

Mit Homöopathie & Schüßler Salzen Schmerzen im Bewegungsapparat vorbeugen & erleichtern.

Kurs-Nr. 342702

Di, 27.01.2026, 18:00 - 20:00 Uhr, 1 x
15,00 €, zzgl. 5,00 € für Skript, bar an
Dozentin, Alexandra Bauer, Heilpraktikerin

Heilpflanze Aloe Vera

Erfahren Sie alles Wissenswerte über die "Kaiserin der Heilpflanzen" - die Aloe Vera. Worauf sollte man bei der Verarbeitung achten, wie wirkt sie in unserem Körper und welche gesundheitlichen Vorteile ergeben sich daraus? Schmecken, spüren und fühlen Sie selbst!

Kurs-Nr. 342703

Di, 03.02.2026, 18:00 - 19:30 Uhr, 1 x, 15,00 €
Evelyn Donges, Pharmaz.-techn. Assistentin

Selbstheilungskräfte – Workshop

Sie lernen durch spezielle Methoden, wie Sie blockierte Emotionen und Energien wieder in den Fluss bringen, sodass Heilungsprozesse angeregt werden und in Gang kommen können. Bitte Matte, bequeme Kleidung, Kissen, Decke, Getränk und Schreibmaterial mitbringen.

Kurs-Nr. 342704

Sa, 11.10.2025, 13:00 - 17:00 Uhr, 1 x

Kurs-Nr. 342705

Sa, 21.02.2026, 13:00 - 17:00 Uhr, 1 x
85,00 €, Hannelore Kirschner,
Zertif. Mental-Coach

MAKE UP & STYLING

Make up - Grundkurs

Bestimmung des eigenen Haut- und Farbtyps. Grundierung lernen. Richtiger Einsatz von Farben & Schminke, Kaschieren von Mängeln, richtige Pflege und passendes Typ Make up. Das komplette Material und Equipment, von Schminkpinsel bis Spiegel und Produkte, wird von der Kursleiterin gestellt und je nach Verbrauch im Kurs bar bezahlt.

Vilshofen, Obere Vorstadt 17, Seminarraum 2
Kurs-Nr. 352700

Fr, 17.10.2025, 18:00 - 21:00 Uhr, 1 x
75,00 €, zzgl. 15,00 € Materialkosten,
bar an Dozentin, Martina Otte, Kosmetikerin

Make up - Aufbaukurs

In diesem Fortgeschrittenen-Kurs lernen Sie alles vom perfekten Make-up bis hin zu wunderschönen Augen. Haut & Farbanalyse, Grundierung mit richtigem Contouring, Strobingtechniken, Wimpernanalyse, spezielle Smokey-Eyes Techniken, Eyeliner Technik, Anti Aging und Make up Techniken.

Vilshofen, Obere Vorstadt 17, Seminarraum 2
Kurs-Nr. 352701

Fr, 14.11.2025, 18:00 - 21:00 Uhr, 1 x
75,00 €, zzgl. 15,00 € Materialkosten, bar an
Dozentin, Martina Otte, Kosmetikerin

Christmas Sepzial – Dein individuelles Typ Blitz Make up Neu!

Die elegante und zeitlose Variante, wie Sie ein edles und dezentes Make up kreieren können. Elegant ohne angemalt zu sein!

Vilshofen, Obere Vorstadt 17, Seminarraum 2
Kurs-Nr. 352702

Fr, 12.12.2025, 18:00 - 21:00 Uhr, 1 x
75,00 €, zzgl. 15,00 € Materialkosten,
bar an Dozentin, Martina Otte, Kosmetikerin

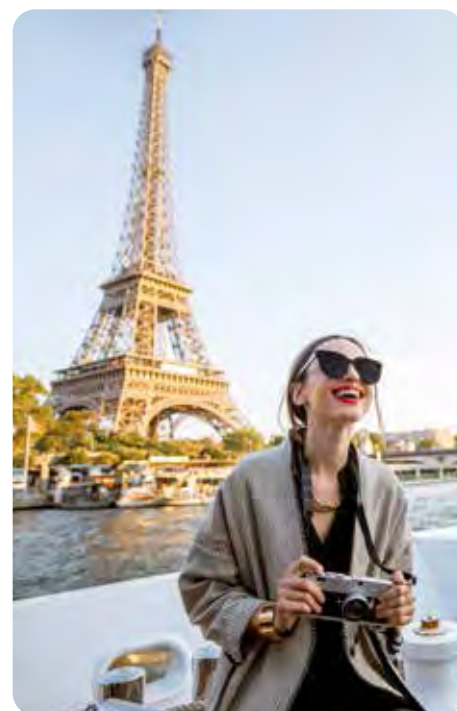
ENGLISCH

Englisch A1 "Ready Steady Go!" Neu!

Kurs für Anfänger und Wiedereinsteiger mit geringen Kenntnissen, die lebensnahes Englisch unkonventionell und humorvoll erlernen sowie Einblicke in die Kultur und Landeskunde der englischsprachigen Welt erhalten möchten. Kleingruppe mit 4-5 Teilnehmern; Gebühr ab 6TN 89,00 €. Das Lehrbuch ist nicht im Kurspreis enthalten, bitte bringen Sie es mit. Lehrbuch: Ready Steady Go!, Verlag Jugend&Volk, ISBN: 978-3-7100-3313-1

Vilshofen, Obere Vorstadt 17, Seminarraum 1
Kurs-Nr. 406700

Mi, 24.09.2025, 17:00 - 18:30 Uhr, 10 x
129,00 €, Thomas Bimesmeier



FRANZÖSISCH

Französisch für Anfänger A1 Neu!

Sie lernen spielerisch ganz einfache Sätze über vertraute Themen zu verstehen, sich auf ganz einfache Art über vertraute Themen zu verständigen und leichte Texte zu verfassen. Kleingruppe mit 4-5 Teilnehmern; Gebühr ab 6TN 89,00 €. Das Lehrbuch ist nicht im Kurspreis enthalten, bitte bringen Sie es mit. Lehrbuch: ASSiMiL Französisch ohne Mühe, ASSiMiL Verlag, ISBN 978-3-89625-011-7

Vilshofen, Obere Vorstadt 17, Seminarraum 1
Kurs-Nr. 408700

Mi, 24.09.2025, 19:00 - 20:30 Uhr, 10 x
129,00 €, Thomas Bimesmeier

SPANISCH

Spanisch A1, Perspectivas Ya! Neu!

Wenn Sie Lust haben Spanisch zu lernen und auch näher die Geschichte, die Kultur und das Leben Lateinamerikas kennenlernen wollen, kommen Sie in diesen Kurs. Kleingruppe mit 4-5 Teilnehmern; Gebühr ab 6TN 89,00 €. Das Lehrbuch ist nicht im Kurspreis enthalten, Bitte bringen Sie es mit! Lehrbuch: Perspectivas ¡Ya!, Cornelsen Verlag, ISBN 978-3-464-20488-7

Vilshofen, Obere Vorstadt 17, Seminarraum 2
Kurs-Nr. 422700 - Anfängerkurs

Mi, 24.09.2025, 18:30 - 20:00 Uhr, 10 x

Kurs-Nr. 422701 - Folgekurs ab Lekt. 11

Do, 25.09.2025, 18:30 - 20:00 Uhr, 10 x
129,00 €, Nancy González



KOOPERATION MIT BAYERNLAB

Die BayernLabs, als offene Zentren für digitale Wissensbildung, sind eine Initiative des Bayerischen Staatsministeriums der Finanzen und für Heimat. In den Labs erwarten Sie Themen und Trends rund um die fortschreitende Digitalisierung. Gemäß dem Motto "Anschauen - Anfassen - Ausprobieren" stehen Exponate im Mittelpunkt der Themenaufbereitung und werden in der öffentlich zugänglichen Dauerausstellung präsentiert. Vor jeder Veranstaltung findet eine kleine Führung durch die Ausstellung statt.

Gebühr: Alle Workshops sind kostenfrei, jedoch ist eine vorherige Anmeldung erwünscht.

Anmeldung: unter 08541 5849700 oder per Email: vilshofen@bayernlab.bayern.de

Kursort: Vilshofen, BayernLab, Kapuzinerstr. 11



Smartphone Grundkurs, Android

Sie möchten gerne einen Einblick in die vielfältigen Möglichkeiten Ihres Smartphones? Dann bietet Ihnen der Kurs den Einstieg. Bitte bringen Sie ihr eigenes Android Smartphone mit.

Kurs-Nr. 510700

Mi, 08.10.2025, 09:30 - 11:30 Uhr, 1 x

Kurs-Nr. 510701

Mi, 12.11.2025, 09:30 - 11:30 Uhr, 1 x

Kurs-Nr. 510702

Mi, 28.01.2026, 09:30 - 11:30 Uhr, 1 x

Kurs-Nr. 510703

Mi, 25.02.2026, 09:30 - 11:30 Uhr, 1 x

Smartphone Aufbaukurs, Android

In diesem Kurs werden tiefgreifende Einstellungen, sowie ausgewählte Funktionen (z. B. Navigieren mit Google Maps) vorgestellt. Bitte bringen Sie ihr eigenes Android Smartphone mit.

Kurs-Nr. 510704

Mi, 26.11.2025, 09:30 - 11:30 Uhr, 1 x

Smartphone Grundkurs, iOS Apple

Sie möchten gerne einen Einblick in die vielfältigen Möglichkeiten Ihres Smartphones? Dann bietet Ihnen der Kurs den Einstieg. Bitte bringen Sie ihr eigenes iOS Apple Smartphone mit.

Kurs-Nr. 510705

Mi, 17.09.2025, 09:30 - 11:30 Uhr, 1 x

Kurs-Nr. 510706

Mi, 14.01.2026, 09:30 - 11:30 Uhr, 1 x

Sicher online shoppen

Online-Shopping liegt im Trend und der Markt dafür wird immer größer. In dieser Veranstaltung erhalten Sie grundlegende Tipps und Hintergründe rund um den Interneteinkauf.

Kurs-Nr. 510707

Mi, 24.09.2025, 09:30 - 11:30 Uhr, 1 x

Kurs-Nr. 510708

Mi, 21.01.2026, 09:30 - 11:30 Uhr, 1 x

Fake News

Es werden täuschend echt wirkende Bilder und Videos verbreitet, die auf professionelle Weise manipuliert wurden. In diesem Kurs erfahren Sie, was Fake News sind und wie Sie diese schneller erkennen.

Kurs-Nr. 510709

Mi, 15.10.2025, 09:30 - 11:30 Uhr, 1 x

Kurs-Nr. 510710

Mi, 04.02.2026, 09:30 - 11:30 Uhr, 1 x

Google: Suchmaschine und mehr

Wie nutzen wir Google? Welche Möglichkeiten bietet uns Google? Was erfährt Google von uns? In diesem Kurs zeigen wir Ihnen, wie richtig "gegoogelt" wird und wie Suchmaschinen im Internet funktionieren. Außerdem wird beleuchtet welche Daten Sie preisgeben und wie diese weiterverarbeitet werden.

Kurs-Nr. 510711

Mi, 22.10.2025, 09:30 - 11:30 Uhr, 1 x

Kurs-Nr. 510712

Mi, 11.02.2026, 09:30 - 11:30 Uhr, 1 x

Bayernatlas für Fortgeschrittene

Hinter den offensichtlichen Funktionen des Bayernatlas verstecken sich viele Erweiterungen. Es gibt die Adresssuche, Rad- und Wandertouren lassen sich planen, Höhenprofile erstellen, aber auch Infos zu Naturgefahren, Denkmälern, Schulsprengeln und Umweltdaten lassen sich neben vielen anderen Daten abrufen.

Kurs-Nr. 510713

Mi, 29.10.2025, 09:30 - 11:30 Uhr, 1 x

Kurs-Nr. 510714

Mi, 18.02.2026, 09:30 - 11:30 Uhr, 1 x

Soziale Medien: Facebook, WhatsApp

Sie erhalten einen Einblick in die bekanntesten sozialen Netzwerke. Sie erfahren die unterschiedlichen Nutzungsmöglichkeiten dieser virtuellen Gemeinschaften, aber auch die Risiken, die sich dahinter verbergen.

Kurs-Nr. 510715

Mi, 19.11.2025, 09:30 - 11:30 Uhr, 1 x

Bayernatlas

Einblick in den Bayernatlas. Der einstige Karten-Viewer der Bay. Vermessungsverwaltung wurde im Laufe der letzten Jahre um unzählige Dienste erweitert und ist heute eine Quelle für amtliche Geoinformationen, die für unterschiedlichste Anwendungen kostenfrei zur Verfügung stehen. Der Vortrag bietet einen ersten Überblick.

Kurs-Nr. 510716

Mi, 03.12.2025, 09:30 - 11:30 Uhr, 1 x

Souverän im Netz

Der sichere Umgang mit digitalen Medien wird immer wichtiger. Wertvolle Tipps und Tricks, wie Sie sich vor Gefahren wie Würmern, Viren und Trojanern schützen können, erhalten Sie in dieser Veranstaltung.

Kurs-Nr. 510717

Mi, 10.12.2025, 09:30 - 11:30 Uhr, 1 x

BayernPortal – Behördengänge online



Dieser Workshop bietet eine Einführung in das BayernPortal - die zentrale Online Plattform für Verwaltungsdienstleistungen in Bayern. Sie lernen, wie Sie Behördengänge bequem digital erledigen und mit Ämtern elektronisch kommunizieren können. Der Workshop vermittelt Grundlagen zur Nutzung des Portals, erklärt Funktionen wie das Bürgerkonto und zeigt wie digitale Verwaltungsprozesse ablaufen.

Kurs-Nr. 510718

Mi, 17.12.2025, 09:30 - 11:30 Uhr, 1 x

Künstliche Intelligenz – Ein Einblick



In diesem Workshop erhalten Sie einen praxisnahen und verständlichen Einstieg in die Welt der Künstlichen Intelligenz (KI). Es werden grundlegende Begriffe, Anwendungsbereiche und Funktionsweisen moderner KI-Systeme erklärt. Anhand anschaulicher Beispiele wird gezeigt, wie KI unseren Alltag beeinflusst und welche Chancen sowie Herausforderungen sich daraus ergeben. Der Workshop richtet sich an alle, die sich erstmals mit dem Thema KI beschäftigen.

Kurs-Nr. 510719

Mi, 07.01.2026, 09:30 - 11:30 Uhr, 1 x

Hey KI,
erkläre mir kurz &
einfach, was genau
KÜNSTLICHE INTELLIGENZ
eigentlich ist!

GEWUSST WIE
MIT »KI«

Künstliche Intelligenz ist eine Technik, bei der Computer so programmiert werden, dass sie Dinge tun, die sonst nur Menschen können. Zum Beispiel:

- Fragen beantworten
- Bilder erkennen
- Texte schreiben
- Musik komponieren.

Einfach gesagt: ein kluger Helfer, der beim Lernen, Planen oder Gestalten unterstützen kann – aber echtes Lernen, menschliche Kreativität und gemeinsames Erleben nicht ersetzt.



HOFKIRCHEN

Jetzt **online** anmelden:
www.vhs-passau.de/vilshofen



WINDORF

Jetzt **online** anmelden:
www.vhs-passau.de/vilshofen



GESUNDHEIT

Pilates

Bei diesem ganzheitlichen Training wird zu sanfter Entspannungsmusik durch präzises Muskeltraining, gezielte Atmung und koordinierte Bewegungsabläufe das Muskelzentrum aufgebaut bzw. verbessert. Bitte Sportkleidung und eine Gymnastikmatte mitbringen.

Hofkirchen-Garham, Grundschule Garham,
 Turnhalle, Am Kirchberg 7
 Kurs-Nr. 322746

Mi, 14.01.2026, 18:15 - 19:00 Uhr, 5 x
 37,50 €, Claudia Leeb,ertif. Aerobic-Trainerin

Step - Aerobic - Mix mit Bodyforming

Leichte Bewegungskombinationen zum Aufwärmen, dann gezielte Kräftigung und Straffung für die Problemzonen Bauch, Beine und Po. Zum Abschluss Stretching-Workout für die Muskulatur. Dieser Kurs ist auch für Einsteiger geeignet. Bitte Sportkleidung und eine Gymnastikmatte mitbringen.

Hofkirchen-Garham, Grundschule Garham,
 Turnhalle, Am Kirchberg 7
 Kurs-Nr. 322747

Mi, 14.01.2026, 19:00 - 20:00 Uhr, 5 x
 45,00 €, Claudia Leeb,ertif. Aerobic-Trainerin

GESUNDHEIT

Pilates

Bei diesem ganzheitlichen Training wird zu sanfter Entspannungsmusik durch präzises Muskeltraining, gezielte Atmung und koordinierte Bewegungsabläufe das Muskelzentrum aufgebaut bzw. verbessert. Bitte Sportkleidung und eine Gymnastikmatte mitbringen.

Windorf, Nömerberg 1, Turnhalle
 Grundschule
 Kurs-Nr. 322736

Mi, 24.09.2025, 18:15 - 19:00 Uhr, 6 x
 45,00 €, Claudia Leeb,ertif. Aerobic-Trainerin

Step - Aerobic - Mix mit Bodyforming

Leichte Bewegungskombinationen zum Aufwärmen, dann gezielte Kräftigung und Straffung für die Problemzonen Bauch, Beine und Po. Zum Abschluss Stretching-Workout für die Muskulatur. Dieser Kurs ist auch für Einsteiger geeignet. Bitte Sportkleidung und eine Gymnastikmatte mitbringen.

Windorf, Nömerberg 1, Turnhalle
 Grundschule
 Kurs-Nr. 322737

Mi, 24.09.2025, 19:00 - 20:00 Uhr, 6 x
 54,00 €, Claudia Leeb,ertif. Aerobic-Trainerin

NICHTS MEHR VERPASSEN!

Erfahrt als erstes immer die neuesten Kurstrends, lernt unsere Dozent*innen besser kennen und taucht hautnah ins vhs-Geschehen ein...

FOLGT UNS AUF

*Social
Media!*



**Abonniert uns
auf Instagram**

Erhaltet persönliche Kursempfehlungen, ungefilterte Einblicke in die vhs Arbeit und lernt uns mit einem Blick hinter die Kulissen noch mal genauer kennen.



**Abonniert uns
auf Facebook**

Wir empfehlen euch hier unsere absoluten Kurshighlights – freut euch auf neue Gesichter und Inspirationen. Des Weiteren erwarten euch tolle Gewinnspiele!



**Abonniert den
vhs Newsletter**

Erfahrt als Erstes die neuesten Infos aus der vhs Passau, lasst euch von exklusiven Kurstipps inspirieren und sichert euch die besten Angebote. Der Newsletter erscheint ein Mal monatlich.



FREI LEBEN OHNE GEWALT

Montag, 17. November

Häusliche Gewalt - von Grenzverletzungen bis zu strafbaren Handlungen

Zeit/Ort 19:00/Online

Referentin Sonja Schmid, Dipl. Soz.-Päd. (FH), Fachstelle Täterarbeit pro familia

Anmeldung passau@profamilia.de oder info@vhs-passau.de

Veranstalter pro familia in Kooperation mit der VHS Passau

Donnerstag, 20. November

Ökumenisches Abendgebet

Zeit/Ort 18:00/Evangelische Stadtpfarrkirche St. Matthäus, Passau

Freitag, 21. November

Film „Der Gesang der Flusskrebse“

Zeit/Ort 18:00/Cineplex Freyung

Zeit/Ort 19:00/Kultkino Landau a.d.I.

Zeit/Ort 19:00/Scharfrichter Kino Passau

Zeit/Ort 19:00/Filmgalerie Bad Füssing

Dienstag, 25. November

Mahnwache

Zeit/Ort 12:00 - 16:00/Bahnhofshalle Passau

Mittwoch, 26. November

„Frauenrechte in Afghanistan - wie konnte es so weit kommen?“

Zeit/Ort 19:00/Evangelisches Zentrum St. Matthäus Passau

Referentin Homeira Leopoldsberger, Politologin

AKTIONEN IN PASSAU

25. NOVEMBER 2025

Internationaler Tag „NEIN zu Gewalt an Frauen“



Ganz neu Ganz
neu Ganz neu
Ganz
ne
G



UNSERE
Website
IM NEUEN LOOK!

01.09.2025

WWW.VHS-PASSAU.DE

UNSER
»KI«
EVENT



DAS MENSCHLICHE PROGRAMM

FR, 10.10.2025

KI-BÜHNENSCHOW MIT
CHRISTINE & FRANK ASTOR

Künstliche Intelligenz
trifft Menschlichkeit.



Kloster Aldersbach



19:00 Uhr



Eintritt: 19,00 €



Infos & Tickets

Jetzt
Tickets
sichern!