



Ihre Volkshochschule
für Stadt & Landkreis Passau



Programmheft Frühling/Sommer 2026

Vielfalt und Miteinander!

Im Fokus: Über 20 Jahre Integrationskurse und vielfältiges Sprachkursangebot. Jetzt entdecken!

*Neue
ANGEBOTE*

Mit Interviews, Tipps,
Rezept & mehr

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 Fürstenzell | ☎ 08502 9159-0



Über 20 Jahre Integrationskurse!
Wir blicken zurück und teilen spannende Eindrücke von Teilnehmenden, Dozent:innen und Mitarbeiter:innen. Mehr dazu ab S. 8

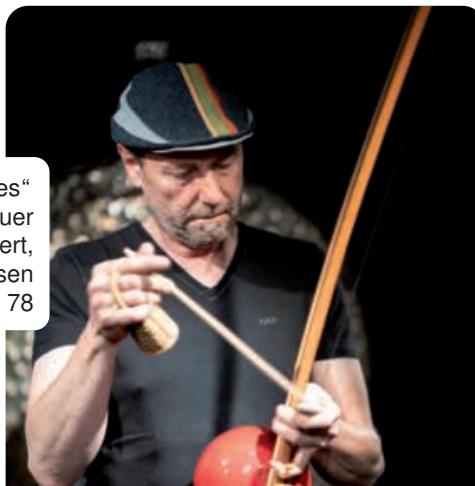


Miteinander kreativ werden
Malen, Fotografieren, Tanzen,
Schauspiel, Sticken und mehr.
Talente neu entdecken. Ab S. 19



Erlebe Vielfalt beim Kochen
Koche dich einmal um die Welt: Von europäischer Kulinarik bis hin zu Sushi und veganer Küche. Ab S. 39

„Handpan und anderes“
Perkussionist Reinhold Bauer
bietet nicht nur ein Solokonzert,
sondern vermittelt sein Wissen
auch in Kursen weiter. S. 78



Miteinander & Vielfalt im Fokus
Peter Kratzer freut sich über ein Semester voller Vielfalt, Austausch & gemeinsamer Erlebnisse!

Liebe Leserinnen und Leser,

unter dem Motto „Vielfalt und Miteinander“ erwartet Sie im neuen Semester für Frühling/ Sommer 2026 ein Programm voller spannender Möglichkeiten.

Besonders stolz sind wir auf unseren Bereich Sprachen und Deutsch als Fremdsprache: Anlässlich von über 20 Jahren Integrationskursen haben wir Stimmen von Teilnehmenden, Dozent:innen und Mitarbeiter:innen eingeholt, die von ihren Erfahrungen berichten. Sie zeigen eindrücklich, wie Sprache Brücken baut, Gemeinschaft stärkt und Teilhabe ermöglicht – Werte, die unser Semestermotto wunderbar widerspiegeln.

Freuen Sie sich außerdem auf viele weitere Highlights: kreative Angebote wie die Buchschnitt-Malerei, Entspannung beim autogenen Training, Musik und Spiel für Kleinkinder, ein besonderes Konzert mit Reinhold Bauer sowie praxisnahe Kurse wie die Notfallvorsorge. Ergänzt wird das Programm durch berufliche Fortbildungen, zahlreiche neue Kurse rund um KI und ein breites Sprachkursangebot, das klassische und innovative Lernformate umfasst.

Wir laden Sie ein, sich von der Vielfalt unseres Programms inspirieren zu lassen, Neues auszuprobieren und sich aktiv einzubringen. Denn das Besondere an der vhs Passau ist nicht nur das breite Kursangebot, sondern das Miteinander, das Lernen, Begegnung und Austausch so wertvoll macht.

Wir wünschen Ihnen ein spannendes und bereicherndes Semester!

Herzlichst

Peter Kratzer
Geschäftsleiter



ALLGEMEINE HINWEISE

| | |
|-----------------------------------|---|
| vhs Mitarbeiter:innen | 3 |
| Organe des Zweckverbands | 4 |
| Programmbeirat | 4 |
| Anmeldung | 6 |
| Zertifizierung | 6 |
| Geschenkgutscheine | 6 |
| Werbeanzeigen im vhs Programmheft | 6 |
| Lebenshilfe Passau | 7 |
| Barrierefreiheit in der vhs | 7 |



GESUNDHEIT

| | |
|----------------------------------|----|
| Meditation & Entspannung | 30 |
| Yoga, Pilates | 31 |
| Qigong & Tai Chi | 32 |
| Rücken & Beckenboden | 32 |
| Reha-Sport: Herzsport | 32 |
| Zumba & Fitness | 33 |
| Selbstverteidigung | 34 |
| Tennis, Bogenschießen, Schwimmen | 35 |
| Selbstbewusstsein & Psyche | 36 |
| Onlineseminare | 37 |
| Vorträge, Erste Hilfe, Styling | 38 |
| Kochkurse | 39 |
| Ernährung, Kräuter | 42 |
| Tastings in der Journey Bar | 43 |



LANDKREIS

| | |
|--------------------|-----|
| Aidenbach | 74 |
| Aldersbach | 77 |
| Bad Griesbach | 80 |
| Fürstenzell | 89 |
| Hauzenberg | 90 |
| Obernzell | 92 |
| Untergriesbach | 93 |
| Wegscheid | 94 |
| Hutthurm | 95 |
| Ruderting | 95 |
| Salzweg | 96 |
| Thyrnau | 96 |
| Tiefenbach | 96 |
| Ortenburg | 97 |
| Pocking | 102 |
| Bad Füssing | 106 |
| Neuhaus am Inn | 107 |
| Schärding | 107 |
| Tettenweis | 108 |
| Rotthalmünster | 109 |
| Kirchham | 111 |
| Tittling | 112 |
| Eging am See | 112 |
| Vilshofen | 114 |
| Windorf | 120 |



GESELLSCHAFT

| | |
|----------------------------|----|
| Studium Generale, Vorträge | 14 |
| Vorsorge & Sicherheit | 15 |
| Onlineseminare | 16 |
| Rhetorik, Haus & Tier | 16 |
| Bio.logisch!, Geocompass | 16 |



SPRACHEN

| | |
|------------------------------------|----|
| Englisch | 50 |
| Französisch | 53 |
| Italienisch | 54 |
| Spanisch | 56 |
| Arabisch, Griechisch | 57 |
| Niederländisch, Japanisch | 57 |
| Polnisch, Portugiesisch | 57 |
| Russisch | 57 |
| Schwedisch, Tschechisch, Ungarisch | 58 |
| Deutschkurse & Prüfungen | 59 |
| Europäischer Referenzrahmen | 60 |



KULTUR

| | |
|---------------------------------|----|
| Ausstellungen, Vernissagen | 18 |
| Schreiben, Theater & Schauspiel | 18 |
| Einführungsmatineen | 18 |
| Fotografie, Kalligraphie | 19 |
| Malen & Zeichnen | 19 |
| Kreatives Gestalten | 20 |
| Nähen & Filzen & Sticken | 21 |
| Musik, Tanz | 22 |
| Musik & Spiel | 23 |



BERUF

| | |
|-----------------------------------|----|
| EDV-Kurse, Office Anwendungen | 62 |
| Computer und Internet | 63 |
| EDV Kurse Senioren, Smartphone | 64 |
| Grafikdesign | 65 |
| Künstliche Intelligenz | 66 |
| Fahr- und Hebetchnik | 68 |
| Xpert Business Lernnetz | 69 |
| Führung, Rhetorik & Kommunikation | 70 |
| Gedächtnistraining | 72 |
| Qualitätsmanagement | 72 |



BESONDERE ANGEBOTE

| | |
|---|----|
| Semesterfokus: | 8 |
| Vielfalt & Miteinander | |
| EU-Projekt | 12 |
| Ausbildung- & Weiterbildungen im Gesundheitsbereich | 48 |
| Team-Building | 71 |

Gefördert durch

Bayerisches Staatsministerium für
Wirtschaft, Landesentwicklung und Energie

IMPRESSUM

| | |
|--------------|--|
| Layout: | Marketingabteilung |
| Bilder: | stock.adobe.com |
| Titelseite: | © Xavier Lorenzo |
| Druck: | Rothe Druck und Medien GmbH & Co. KG |
| Herausgeber: | 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

PROGRAMMBEREICHSLEITUNG

Maria-Regina Absmeier
Leiterin der Programm-
bereiche DaF 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



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

MITARBEITER PROGRAMMBEREICHE

Alexandra Lenz
Programmbereich DaF
Fachliche Leitung
Integrationskurse
Tel.: 0851 95980-28
lenz@vhs-passau.de



Leonie Hartl
Sachbearbeiterin
Deutsch als Fremdsprache
Tel.: 0851 95980-30
hartl@vhs-passau.de



Carlos Meneses
Lehrbeauftragter DaF
Passau



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



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



Dr. Natalie Geiger
Lehrbeauftragte DaF
Passau

INFORMATION / ANMELDUNG

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



Sonja Pletka
Information/Anmeldung,
Sachbearbeiterin für alle
Programmbereiche
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

QM



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

SERVICE / REINIGUNG



Herta Stiller
Service- und
Reinigungskraft
Passau



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

KURSBETREUUNG



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



Evi Ruland
Abendkusbetreuung
im vhs Gebäude
Nikolastr. 18, Passau

SERVICE / SCHLIESSDIENST

- Florian Schiessl
- Alexander Ranftel
- Ludmilla Ranftel

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 Kinateder
 - 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

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
Lehrbeauftragte DaF
Pocking



Andrey Golovinskiy
Lehrbeauftragter DaF
Pocking

KONTAKT AUSSENSTELLEN

Außenstelle Aidenbach

Marktplatz 18, 94501 Aidenbach
Tel.: 08543 9603-34
E-Mail: info-vilshofen@vhs-passau.de

Öffnungszeiten:
Di: 08:30 - 12:00 Uhr

Außenstelle Hutthurm

Rathausplatz 1, 94116 Hutthurm
Tel.: 08505 9001-34
E-Mail: info-hutthurm@vhs-passau.de

Öffnungszeiten:
Mo - Do: 08:30 - 13:00 Uhr

Außenstelle Rotthalmünster

Marktplatz 32, 94094 Rotthalmünster
Mobil: 0176 45684369
E-Mail: info-rotthalmuenster@vhs-passau.de

Öffnungszeiten:
Mo & Mi: 14:00 - 17:00 Uhr

Außenstelle Bad Griesbach

Hauptstraße 24, 94086 Bad Griesbach
Tel.: 08532 3300, Fax: 08532 922755
E-Mail: info-griesbach@vhs-passau.de

Öffnungszeiten:
Mo - Do: 08:30 - 13:00 Uhr
Mo & Do: 14:00 - 16:00 Uhr

Außenstelle Ortenburg

Vorderschloss 1, 94496 Ortenburg
Tel.: 08542 4172939, Mobil: 0176 45684369
E-Mail: info-ortenburg@vhs-passau.de

Öffnungszeiten:
Di: 08:30 - 13:00 Uhr
Di & Do: 14:00 - 16:00 Uhr

Außenstelle Tittling

Marktplatz 10, 94104 Tittling
Tel.: 08504 401-16
E-Mail: info-tittling@vhs-passau.de

Öffnungszeiten:
Mo - Fr: 08:30 - 12:00 Uhr
Mo & Do: 14:00 - 16:00 Uhr

Außenstelle Hauzenberg

Fritz-Weidinger-Str. 2, 94051 Hauzenberg
Tel.: 08586 5798, Fax: 08586 6467
E-Mail: info-hauzenberg@vhs-passau.de

Öffnungszeiten:
Mo, Di & Do: 08:30 - 16:00 Uhr

Außenstelle Pocking

Würdinger Str. 20, 94060 Pocking
Tel.: 08531 91404-90, Mobil: 0176 45684369
E-Mail: info-pocking@vhs-passau.de

Öffnungszeiten:
Mo - Fr: 08:30 - 13:00 Uhr

Außenstelle Vilshofen

Obere Vorstadt 17, 94474 Vilshofen
Tel.: 08541 910800
E-Mail: info-vilshofen@vhs-passau.de

Öffnungszeiten:
Mo & Do: 08:30 - 13:00 Uhr

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 Schülern 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, Qualifikationen 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

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!



LEGENDE

Präventionskurse:

 Viele Krankenkassen erstatten bis zu 100 % der Kursgebühren.



Kurse für Kinder und Jugendliche

● 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

Für genaue Infos:
**Kontaktieren
Sie uns!**

● 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.



So besonders wie Sie.



Ihr Sparkassen-Girokonto
Unsere Vielfalt an Kontomodellen passt zu Ihrem Leben – ob online, mobil, per App, in der Filiale, am Geldautomaten. Passende Leistungen, passender Service: flexibel, sicher, vertrauensvoll. sparkasse-passau.de

Weil's um mehr als Geld geht.



**Sparkasse
Passau**

UNSER MOTTO: VIELFALT & MITEINANDER

Über 20 Jahre Integrationskurse an der vhs

Wir blicken zurück auf über 20 Jahre Integrationskurse. Mit der Möglichkeit, Deutsch zu lernen, wird Menschen aus aller Welt geholfen, in der Sprache, der Region und der Gemeinschaft anzukommen. Wir haben Rückmeldung von unseren Teilnehmenden und Dozierenden bekommen. Viel Spaß beim Lesen!



NAME: Ildikó Kunz-Mohácsi

HERKUNFT: Ungarn

BERUF: Deutschlehrerin

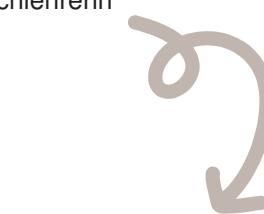
„Da ich selbst in Ungarn geboren und aufgewachsen bin, ist Integration auch mein persönlicher Lebensweg.

Integration ist seit vielen Jahren ebenso meine erfüllende Arbeit an der Volkshochschule Passau in Pocking. Ich vermittele nicht nur die deutsche Sprache und Werte, sondern lebe den Teilnehmenden eine Integration vor, die sich viele mit Sicherheit in der neuen Heimat wünschen.

Es spielt keine Rolle, woher die Teilnehmenden kommen, welche und wie viele Sprachen sie sprechen, aus welchen Gründen sie hier sind, sie tragen alle mit ihrer Lebenserfahrung zur Vielfalt der Lerngruppe bei und erweitern gleichzeitig meinen Horizont.

In den Lernenden sehe ich immer wieder auch mich selbst, sie erinnern mich an meine vielfältigen Wurzeln.

Wir gehen ein paar Schritte gemeinsam und ich freue mich, für einige Monate ihre Begleiterin auf ihrem Integrationsweg zu sein. Es ist ein Geben und Nehmen auf Augenhöhe.“



„Integration kann nur mit unserer gegenseitigen Wert- schätzung und Respekt gelingen. Sie ist Herausforde- rung und Bereiche- rung, sowohl persö- nlich als auch gesell- schaftlich.“



NAME: Andrea

HERKUNFT: Venezuela

„DER INTEGRATIONSKURS WAR FÜR MICH DER BESTE ANFANG HIER IN DEUTSCHLAND.“

„Ich habe sowohl die deutsche Sprache gelernt als auch sehr gute und nette Menschen kennengelernt.

Die vhs hat sehr gute, professionelle und geduldige Lehrer, und ich habe dort eine solide Grundlage erworben, die es mir ermöglicht hat, einen B2Kurs zu beginnen und ihn auch erfolgreich zu bestehen.

Ich bin meiner Lehrerin Frau Kunz sehr dankbar. Sie verhält sich nicht nur wie eine Lehrerin, sondern wie eine Lampe auf dem Weg der Teilnehmerinnen. Sie begleitet jede Person, damit sie ihren eigenen Weg erreichen kann.

Und Herr Renke hat eine enorme Erfahrung, die uns wertvolle Kenntnisse über die deutsche Geschichte vermittelt. Sein Unterricht ist immer sehr spannend.“



NAME: Sohrab Nasser

ALTER: 33 Jahre

HERKUNFT: Kabul, Afghanistan

BERUF: Deutschlehrer

„DIE VHS WAR FÜR MICH NICHT NUR EIN ORT DES LERNENS, SONDERN AUCH EIN ORT DER BEGEGNUNG, DER MOTIVATION UND DER UNTERSTÜTZUNG.“

„Im Jahr 2015 begann ich an der VHS meinen Integrationskurs, ein Schritt, der mein Leben nachhaltig geprägt hat. Die vhs war für mich nicht nur ein Ort des Lernens, sondern auch ein Ort der Begegnung, der Motivation und der Unterstützung. Dort durfte ich Lehrerinnen und Lehrer kennenlernen, die mit Geduld, Engagement und Herz ihren Unterricht gestalten und mir das Gefühl gaben, dass ich meinen Weg schaffen kann. Motiviert durch diese Erfahrung lernte ich anschließend konsequent bis zum Niveau B2 und C1 weiter und immer mit dem Wunsch, eines Tages in Passau studieren zu können.“

Nachdem ich meine Deutschkurse erfolgreich abgeschlossen hatte, erfüllte sich dieser Wunsch: Ich durfte in Deutschland studieren. Dank der hervorragenden Begleitung an der vhs konnte ich die Sprache so sicher beherrschen, dass ich schließlich mein Studium der Deutschen Sprachwissenschaft an der Universität Passau aufnehmen konnte. Heute arbeite ich selbst als Deutschlehrer beim bfz Passau. Oft denke ich an meine Zeit an der VHS zurück, denn dort wurde der Grundstein für meinen Weg gelegt. Für diese Chance, für die Unterstützung und für die Menschen, die mich begleitet haben, bin ich bis heute sehr dankbar.“



NAME: Shasha Li

HERKUNFT: China

BERUF: Azubi als Steuerfachangestellte

„Ich fühle mich wirklich glücklich, dass ich an der vhs lernen durfte. Nach dem Abschluss von B1 habe ich direkt einen Job gefunden. Ich arbeite in einer Steuerkanzlei in Passau als Auszubildende. So mach ich die Ausbildung als Steuerfachangestellte. Ich bin der vhs sehr dankbar – ohne diesen Unterricht wäre es für mich wahrscheinlich schwer gewesen, in Deutschland eine Arbeit zu finden.“



NAME: Marlene

HERKUNFT: Venezuela

BERUF: Psychologin

„Ich habe mein Land mit meinen Töchtern und meinem Mann verlassen, mit nur einem A1-Kurs, der mir hier angekommen nichts gebracht hat, weil es sehr schwer war, Deutsch zu verstehen, zu sprechen oder sich einfach zu verständigen. Wir sind Weihnachten 2019 angekommen. Im Februar 2020 fingen wir zur vhs, um uns nach Deutschkursen zu erkundigen.“

Ich hatte sehr fleißige und liebe Lehrerinnen. Sie sind richtige Herzmenschen und sie unterrichten mit Herz und Leidenschaft.

„Es war eine Begleitung bei unseren ersten Schritten in Deutschland. Sie gaben mir die Werkzeuge an die Hand, um unseren Weg alleine gehen zu können.“

Es war eine Begleitung bei unseren ersten Schritten in Deutschland. Sie gaben mir die Werkzeuge an die Hand, um unseren Weg alleine gehen zu können. Ich begann einen Job, der nicht meinem Fachgebiet entsprach, aber mir sehr dabei half, mein Deutsch zu verbessern, mich zu integrieren und auf die Anerkennung meiner Universitätsabschlüsse zu warten.

Als ich sie dann in der Hand hatte, wechselte ich zu einem Job, der meinem Fachgebiet näher ist und bei dem ich jeden Tag gerne zur Arbeit gehe, weil ich die Arbeit mit Kindern liebe. Auch wenn mein Deutsch noch in Training ist, habe ich das Gefühl, dass ich nun einen Weg gefunden habe, auf dem ich mich sicher fühle und auf dem ich mich mehr als Teil Deutschlands fühle.“



Alexandra Lenz, Rosemarie Berger und Maria-Regina Absmeier



Gruppenfoto Integrationskurs



Abschlussfeier eines Integrationskurses am 6. Juli 2023



NAME: Familie Hakimzada

HERKUNFT: Afghanistan

„DER INTEGRATIONSKURS WAR FÜR MEINE GESAMTE FAMILIE EIN GROSSER ERFOLG. WIR HABEN UNS SPRACHLICH, BERUFLICH & PERSÖNLICH WEITERENTWICKELT.“

„Seit etwa zehn Jahren lebe ich in Deutschland. Im Jahr 2020 habe ich meine Aufenthaltserlaubnis erhalten, und im August dieses Jahres wurde ich erfolgreich als deutscher Staatsbürger eingebürgert. Ein wichtiger Teil meiner persönlichen und beruflichen Entwicklung war der Integrationskurs an der VHS – sowohl für mich selbst als auch für mehrere Mitglieder meiner Familie.“

Ich habe zahlreiche Familienmitglieder – meinen Vater, meine Mutter, meine Frau, meine Schwester und mehrere Brüder – für den Integrationskurs angemeldet.

Der Kurs hat uns sprachlich enorm weitergebracht. Viele von uns haben erfolgreich das B1-Niveau abgeschlossen und damit

einen wichtigen Meilenstein erreicht. Durch die hochwertigen Unterrichtsmethoden, die motivierende Atmosphäre und die professionelle Betreuung konnten wir uns nicht nur sprachlich, sondern auch gesellschaftlich integrieren.

Besonders bemerkenswert ist, dass uns die erworbenen Sprachkenntnisse beruflich sehr weitergeholfen haben. Mehrere Familienmitglieder – einschließlich mir selbst – arbeiten mittlerweile in Altenheimen als Altenpflegehelfer. Die Fortschritte im Integrationskurs haben unsere beruflichen Chancen deutlich verbessert und uns ermöglicht, sicherer und selbstbewusster im Arbeitsalltag zu kommunizieren.“



NAME: Alfredo

HERKUNFT: Venezuela

„Ich habe meinen Integrationskurs vor fast einem Jahr an der vhs Pocking gemacht. Für mich war es eine sehr angenehme Erfahrung, die Lehrkräfte sind sehr aufmerksam und insgesamt ist der Kurs sehr didaktisch aufgebaut. Persönlich habe ich Sehprobleme, aber während des Kurses habe ich alle notwendige Unterstützung und Hilfe bekommen, um erfolgreich lernen zu können.“

SPRACHE ÖFFNET WEGE

Ein Rückblick in die Integrationsarbeit



Gaby Seibold betreute jahrelang die Deutsch- und Integrationskurse der vhs Passau. Jetzt blickt sie zurück und gibt uns persönliche Einblicke in eine bewegte Zeit: in die Anfänge der Integrationskurse, große Herausforderungen wie die Flüchtlingswelle 2015 und die Pandemie – und in viele berührende Begegnungen, die zeigen, was gelungene Integrationsarbeit bewirken kann.

Am Beginn meiner Tätigkeit bei der vhs Passau im Jahr 2000 gab es Sprachkurse für Aussiedler und Asylsuchende, die vom Arbeitsamt gefördert wurden.

Die ersten Integrationskurse

Das Zuwanderungsgesetz von 2005 ermöglichte die sogenannten „Integrationskurse“, gefördert vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge. Nach der Zulassung als Kursträger, der Lehrkräfte und Räumlichkeiten durch das BAMF startete die vhs mit den ersten „Allgemeinen Integrationskursen“. Anforderungen und Vorschriften veränderten sich laufend. Gute Zusammenarbeit mit der Agentur für Arbeit, den Jobcentern, Ausländerbehörden, sozialen Diensten und verschiedensten Beratungsstellen aber auch mit den Mitbewerbern war und bleibt der Schlüssel für ein erfolgreiches Integrationskursangebot.

Teilnehmerzahlen und Nachfrage stiegen im Lauf der Jahre. So konnten neben Personen aus Drittstaaten auch Europäer in vollem Umfang von den Kursen profitieren. Zweitschriftlerner-, Alphabetisierungs-, Wiederholer- und Berufssprachkurse ergänzten die Angebotspalette.

Keine Herausforderung zu viel

Eine besondere Herausforderung war die Zeit der Pandemie 2020 bis 2022: Kurse wurden reduziert. Täglicher Corona-Test, Maskenzwang, große Abstände zwischen den Sitzplätzen und schließlich reine Online-Beschulung der TeilnehmerInnen waren notwendig.

Das ist zum Glück Geschichte, und die Integrationskurse können heute in ihrer bewährten Form stattfinden.

„Teilnehmer:innen aus vielen Teilen der Welt mit unterschiedlichen Sprachen, Religionen und Traditionen erlernen gemeinsam die deutsche Sprache.“

Sie erfahren auch, wie das gesellschaftliche Leben und das Arbeitsleben bei uns funktionieren. Die Lehrkräfte, die zum Teil selbst Migrationshintergrund haben, können dabei aus ihren eigenen Erfahrungen als Neuankömmlinge schöpfen. Eine einfache Aufgabe ist es nicht.

Lehrer mit Herzblut

Mein großer Respekt gilt deshalb unseren Lehrkräften, die ihre Arbeit mit viel Herzblut machen. Es ist eine wunderbare Erfahrung, Menschen beim Lernen zu begleiten, zu sehen wie die TeilnehmerInnen gemeinsam lernen und gemeinsam für Prüfungen üben. Bei späteren Begegnungen habe ich immer wieder erfahren dürfen, wie sie ihr neues Leben in Deutschland gestalten, arbeiten und auch ihre Kinder gut in der neuen Heimat begleiten können.

Traumatisiert von Krieg und Flucht

Eine der großen Herausforderungen für alle Beteiligten war ohne Frage die Flüchtlingswelle im Jahr 2015, die ich an dieser Stelle nicht auslassen möchte. Hunderte Jugendliche und Kinder aus Syrien aber auch aus Afghanistan und afrikanischen Ländern „schlügen“ hier im Landkreis und in der Stadt Passau auf. Entwurzelt, traumatisiert von Krieg und Flucht, getrennt von der Familie. Ich habe mich damals oft gefragt, wie schlimm es sein muss, sein Kind unter solch

prekären Umständen mit Schleusern in ein fremdes Land zu schicken. Unser Jüngster im Kurs war gerade mal acht Jahre alt. Die Unterkünfte platzen aus allen Nähten. Eine weise Entscheidung der Verantwortlichen war, möglichst schnell und unbürokratisch Sprachkurse anzubieten. Für die Erwachsenen in den Flüchtlingsunterkünften und für die unbegleiteten Jugendlichen in allen verfügbaren Räumen, Turnhallen und Konferenzräumen, die gerade nicht anderweitig benötigt wurden. Zum Glück waren damals die Staatsexamina gerade abgeschlossen und viele künftige Studienreferendare nutzten die Gelegenheit den Geflüchteten Deutschkurse zu geben.

„Kennen Sie mich noch, Frau Seibold?“

Manchmal musste ich schon genauer hinsehen, so erwachsen waren jene geworden, die später erneut den Weg in die vhs fanden. Mit Freude erfuhr ich, dass sie nun eine abgeschlossene Ausbildung oder den Weg an die höhere Schule mit dem Ziel, das Abitur zu machen und zu studieren, gefunden haben.

Der Schlüssel für gelungene Integration Abschließend stelle ich fest: Der Schlüssel für gelungene Integrationsarbeit liegt bei ehrlicher Kommunikation und Kooperation zwischen den vielfältigen „Akteuren der Integrationsarbeit“ und der Bereitschaft der Zugewanderten, sich mit ihrer Vielfalt und Attraktivität des Fremden, mit ihren unterschiedlichen Kulturen, Sprachen und Traditionen in unsere Gesellschaft einzubringen. Die Sprache ist dabei ein ganz wichtiges Instrument!

EU-PROJEKT

"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.

Was will das Projekt bewirken?

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.

Was wir schon geschafft haben

In enger Zusammenarbeit mit unseren Projektpartner entstanden für jedes Partnerland wissenschaftliche Arbeiten zu den Hauptthemen des Projekts „digitales Wohlbefinden“ und „intergenerationelles Lernen“, sowie ein transnationaler europaweiter Bericht zum Stand des digitalen Wohlbefindens für Schülerinnen und Schüler und dem Ausbau und der Verbreitung von intergenerationallem Lernen. Auf Basis dieser Erkenntnisse wur-

den wichtige Themen identifiziert, die in den Lernmaterialien aufgegriffen wurden, die in englischer Sprache entwickelt wurden.

Woran wir gerade arbeiten

Die begleitenden Materialien, wie Präsentationen zu den zentralen Themen und Unterrichtsmaterialien werden gerade mit Hochdruck erstellt. Die Entwicklung der Lernplattform ist fast abgeschlossen und wird in einem Online Treffen aller Partner nochmals im Detail abgestimmt. Danach stürzen wir uns auf die Übersetzung in alle Partnersprachen. Wir sind, wer hätte das gedacht, für die Übersetzung ins Deutsche zuständig. Diese Lernplattform ist die Grundlage für die ersten Workshops, in denen das Material mit den Teilnehmerinnen und Teilnehmern, also Lehrern, Schülern und Älteren, getestet wird.

Was als nächstes kommt

Im vierten Arbeitspaket werden im jedem Partnerland Workshops zu den zentralen Themen durchgeführt, um die Lernplattform und die Materialien zu testen. Diese Workshops werden in etwa Mitte 2026 stattfinden. Vor und nach den jeweiligen Workshops

werden die Teilnehmerinnen und Teilnehmer befragt und die Wirkung evaluiert, um die Wirksamkeit zu überprüfen. Neben zwischenzeitlichen Online Konferenzen, findet das dritte persönliche Treffen der Projektmitarbeiterinnen und -mitarbeiter aller Partnerorganisationen Ende März in Polen statt, um die Ergebnisse zu besprechen und die weiteren Schritte im Detail zu planen. Darüber berichten wir dann im nächsten Programmheft und vorab in unserem Rundschreiben, das Sie gerne anfordern (siehe Info-Kasten) oder auf unserer Homepage anschauen können.

Was wir sonst noch im Projekt tun

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. Im Dezember wurde die zweite Umfrage zur Bewertung aller uns bekannten Risiken von allen Partnern bewertet. Diese wird von uns ausgewertet und ein Risiko Report erstellt. Schließlich müssen wir unsere Leistungen auch gegenüber der EU nachweisen können.



Das zweite Partnertreffen fand am 18. November in Nikosia, Zypern, statt.

Partnerorganisationen:

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



Kofinanziert von der
Europäischen Union

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 telefonisch unter 08586 6998.



Mehr Infos auf:
www.vhs-passau.de



Das Projekt auf
Facebook entdecken



Gesellschaft



| | |
|----------------------------|----|
| Studium Generale, Vorträge | 14 |
| Vorsorge & Sicherheit | 15 |
| Onlineseminare | 16 |
| Rhetorik, Haus & Tier | 16 |
| Bio.logisch!, Geocompass | 16 |



STUDIUM GENERALE

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

Kursort: Passau, Nikolastraße 18

E.T.A. Hoffmann – Der Sandmann

Dieses Werk zählt zu den bekanntesten Erzählungen der Romantik. Die Geschichte um Nathanael, Olimpia und den unheimlichen Sandmann verbindet Fantasie und Wahnsinn, Liebe und Täuschung. Im Kurs lesen und diskutieren wir zentrale Motive, Deutungen und ihre Wirkung bis heute.

Kurs-Nr. 101002
Di, 24.03.2026, 10:30 - 12:00 Uhr, 1 x
12,00 €, Benedikt Throll, Germanist, Philosoph

Heinrich von Kleist– Penthesilea

Diese Tragödie erzählt die leidenschaftliche und zerstörerische Liebe zwischen der Amazonenkönigin und Achill. Im Kurs lesen und diskutieren wir zentrale Szenen, Themen wie Macht, Geschlechterrollen und Liebe sowie die bis heute faszinierende Wirkung des Stücks.

Kurs-Nr. 101003
Di, 19.05.2026, 10:30 - 12:00 Uhr, 1 x
12,00 €, Benedikt Throll, Germanist, Philosoph

Henrik Ibsen – Rosmersholm

Das Drama Rosmersholm beleuchtet persönliche und politische Umbrüche im Spannungsfeld von Freiheit, Moral und Tradition. Im Kurs lesen und diskutieren wir die Tragödie um Johannes Rosmer und Rebekka West sowie ihre gesellschaftliche Brisanz bis in die Gegenwart.

Kurs-Nr. 101004
Di, 09.06.2026, 10:30 - 12:00 Uhr, 1 x
12,00 €, Benedikt Throll, Germanist, Philosoph

Philosophische Kosmologien – Ordnung des Universums, Natur & Technik

Ausgehend von den antiken Kosmologien soll der Weg gezeigt werden über die kopernikanische Wende zum wissenschaftlichen Weltbild der Moderne. Der Vortrag soll auch fragen, wie ein neues Weltmodell zusätzlich zu einer neuen Vorstellung über Erkenntnis, Bewusstsein, Realität und der Stellung des Menschen führt.

Kurs-Nr. 101006
Di, 21.04.2026, 10:30 - 12:00 Uhr, 2 x
24,00 €, Dominik Weiß

Philosophie des Glücks – Wege zum gelingenden Leben

Bereits in der antiken Philosophie hatten Aristoteles, Epikur und die Stoiker ganz unterschiedliche Auffassungen davon, was Glück bedeutet. Im Mittelalter wurde Glück theolo-

gisch verstanden und gesucht. In der Neuzeit wird Glück eher als eine Frage des Einzelnen angesehen, der sein ideales Leben sucht.

Kurs-Nr. 101007
Di, 05.05.2026, 10:30 - 12:00 Uhr, 2 x
24,00 €, Dominik Weiß

Die Moral und ihre Konflikte. Ein philosophisch-literarischer Streifzug.

Moralische Fragen begleiten unseren Alltag, oft ohne klares „richtig“ oder „falsch“. Im Kurs lernen wir zentrale Modelle der philosophischen Ethik kennen und diskutieren anhand literarischer Beispiele, wie moralische Konflikte und Dilemmata entstehen, welche Herausforderungen sie mit sich bringen und welche Wege zu ihrer Bewältigung möglich sind.

Kurs-Nr. 101008
Di, 30.06.2026, 10:30 - 12:00 Uhr, 3 x, 36,00 €
Dr. Moritz Hildt, Dr. phil., Philosoph, Autor



DÜRFEN WIR VORSTELLEN?

Dr. Moritz Hildt

Moritz Hildt ist Schriftsteller und promovierter Philosoph und lebt in Passau.

Er ist deutschlandweit als Leiter von Schreibwerkstätten für Jugendliche und Erwachsene tätig und lehrt als Dozent für Philosophie an mehreren Universitäten, Akademien und Kultureinrichtungen.

An der vhs Passau unterrichtet er regelmäßig seit Herbst 2023. Weitere Informationen auf www.moritzhildt.de

VORTRÄGE

Wirkmechanismen der Motivation und Möglichkeiten zur Selbstmotivation

Sie erfahren, wie Motivation nach der modernen Forschung funktioniert und erlernen die Möglichkeiten zur Selbstmotivierung und Stärkung der Willenskraft.

Kurs-Nr. 101010
Di, 03.03.2026, 10:30 - 12:00 Uhr, 2 x, 24,00 €
Mario Fioritto, Kommunikationstrainer

Gesellschaftswerte im Wandel

Wir lernen, die Dynamik von Gesellschaftswerten zu verstehen und ihre Bedeutung für den Alltag zu reflektieren. Im Mittelpunkt stehen zentrale Gesellschaftswerte aus dem Resonanz-Ethikfilter, ihre Spannungsfelder und Möglichkeiten, sie im persönlichen und gesellschaftlichen Kontext lebendig werden zu lassen.

Passau, Neuburger Straße 60
Kurs-Nr. 101001

Di, 10.03.2026, 19:00 - 20:30 Uhr, 4 x
54,00 €, Ludwig Petzi, Philosoph,
Psychotherapeut (HPG)

Politik für Alle: das vhs-Ringgespräch – Onlineseminar

Politik betrifft nicht nur Politiker. Das Ringgespräch nach Beuys, von Johannes Stüttgen weitergeführt, bietet Bertram Böhm nun als eigene Form an: ein offener Austausch für bis zu acht Teilnehmer - digital in 90 Minuten oder entspannt am Abend. Bringen Sie Ihr Thema mit und lassen Sie sich überraschen.

Kurs-Nr. 102001
Do, 19.03.2026, 19:00 - 20:30 Uhr, 1 x
12,00 €, Bertram Böhm, Rechtsanwalt

Abkürzungen

Abkürzungen sind ein fester Bestandteil der Schriftkultur seit der Antike. Prof. Dr. Thomas Frenz zeigt in seinem Vortrag die faszinierende Entwicklung lateinischer Abbreviaturen von der Antike bis in die Neuzeit. Spannende Einblicke für alle, die sich mit Schriftgeschichte, Paläographie oder Archivgut beschäftigen und alte Texte besser verstehen möchten.

Passau, Neuburger Straße 60
Kurs-Nr. 101011
Do, 19.03.2026, 18:00 - 19:30 Uhr, 1 x
10,00 €, Thomas Frenz

Das Leben der Massai

Der Schlafforscher Franz Xaver Wallner untersuchte auf zwei Reisen den Schlaf der Massai, die in 1800-2000 m Höhe in Kenia und Tansania leben. Die nomadisch lebende, äußerst trainierte Volksgruppe folgt festen Schlaufrhythmen, lebt naturnah, fastet, tanzt rhythmisch und meidet Alkohol und Tabak. Wallner fand: Die Massai zeigen weder Schlafapnoe noch Schnarchen - trotz großer Höhe - und unterscheiden sich damit deutlich von europäischen Schläfern.

Passau, Neuburger Straße 60
Kurs-Nr. 101005
Di, 24.03.2026, 19:00 - 20:30 Uhr, 1 x
17,00 €, Franz Wallner, Arzt f. Psychiatrie und Psychotherapie, Schlafmedizin

Lies Dich selbst, nicht andere!

Richten Sie den Blick nach innen: Verstehen Sie, wie Ihre individuelle Gehirnentwicklung persönliche Muster und Blockaden geprägt hat. Lernen Sie, sich selbst besser zu lesen - für mehr

Klarheit, Selbstvertrauen und innere Freiheit.
Passau, Neuburger Straße 60
Kurs-Nr. 105001
Mo, 13.04.2026, 18:00 - 20:30 Uhr, 1 x, 29,00 €,
Andrea Held, zert. Evolutionspädagogin IPP

Besiedlung des Bayerischen Waldes im Mittelalter

Der Bayerische Wald (Nordwald) war im Mittelalter ein weitgehend unerschlossenes Waldgebiet. Seine planmäßige Erschließung durch Rodung und Siedlungsgründungen prägte die Landschaft und die Kultur der Region nachhaltig.

Passau, Neuburger Straße 60
Kurs-Nr. 109006
Mi, 25.03.2026, 19:00 - 20:30 Uhr, 1 x 12,00 €
Andrea Voggenreiter, Autorin, Trainerin

Spuren berühmter Frauen in Passau – Eine Stadtführung zu weiblichen Lebenswegen und Leistungen

Diese Stadtführung rückt Passauer Frauen in den Mittelpunkt, die Kunst, Politik, Wissenschaft und Gesellschaft geprägt haben - oft ohne gebührende Erwähnung. Gemeinsam besuchen wir Orte ihres Wirkens und hören inspirierende Geschichten von Mut, Kreativität und Wandel. Mit Porträts bekannter wie vergessener Frauen und Einblicken in ihr damaliges und heutiges Leben. Die Tour findet bei jedem Wetter statt. Bitte an bequeme Schuhe und wettergerechte Kleidung denken. *In Kooperation mit pro familia.*

Passau, Domplatz, Königsdenkmal
Kurs-Nr. 111025
So, 08.03.2026, 14:00 - 16:00 Uhr, 1 x
12,00 €, Annemarie Schmöller

VORSORGE & SICHERHEIT

Das Unternehmertestament **Neu!** – Onlineseminar

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 werden erläutert und steuerliche Freibeträge und testamentarische Gestaltungen besprochen.

Kurs-Nr. 103001
Mo, 27.04.2026, 18:30 - 20:00 Uhr, 1 x
12,00 €, Bertram Böhm, Rechtsanwalt

Vorsorgeverfügungen und Testamente rechtssicher erstellen

Überblick über die wichtigsten Vorsorgemaßnahmen - das "Vorsorge-Paket". Dieses umfasst

Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung, Patientenverfügung, Sorgerechtsverfügung sowie Testament. Der Kurs zeigt Ihnen den Weg für eine rechtssichere Gestaltung.

Passau, Neuburger Straße 60
Kurs-Nr. 103002
Mi, 18.03.2026, 18:00 - 19:30 Uhr, 1 x 15,00 €
Dr. Elisabeth Gottwald, Rechtsanwältin

Testamente gestalten & Steuern **Neu!** sparen – Onlineseminar

Grundbegriffe wie Berliner Testament, Pflichtteil, Vor- und Nacherbschaft und Nießbrauch werden erläutert und steuerliche Freibeträge und testamentarische Gestaltungen besprochen. Übergabe schon zu Lebzeiten. Was ist zu beachten? Skript wird digital versandt.

Kurs-Nr. 103003
Mo, 09.03.2026, 18:30 - 20:00 Uhr, 1 x
Kurs-Nr. 103004
Mo, 04.05.2026, 18:30 - 20:00 Uhr, 1 x
12,00 €, Bertram Böhm, Rechtsanwalt

Vorsorge für junge Familien – was Eltern für ihre minderjährigen Kinder regeln sollten

Der Vortrag ist speziell auf Familien mit minderjährigen Kindern zugeschnitten. Er gibt einen Überblick über die wichtigsten Verfügungen, die Eltern für ihre Kinder treffen sollen. Insbesondere geht es um Regelungen für den Fall der Erkrankung oder des Todes der Eltern.

Passau, Neuburger Straße 60
Kurs-Nr. 103005
Mi, 25.03.2026, 18:00 - 19:30 Uhr, 1 x, 15,00 €
Dr. Elisabeth Gottwald, Rechtsanwältin

<< 3 >>
TIPPS

FÜR DEN NOTFALL VORSORGEN!

CHRISTIAN NENNHubER RÄT:

1. Notvorrat anlegen

Halten Sie einen Grundvorrat an Wasser (pro Tag und Person min. 2-3 Liter Wasser), haltbaren Lebensmitteln (Konserven) sowie Batterien/Powerbanks und einer funktionierenden Lichtquelle (Kopflampe ab 15 €/ Taschenlampe und andere LED-Lampen) bereit. Das kostet kaum Zeit, gibt aber im Ernstfall ein wenig Sicherheit.

2. Kommunikation:

Powerbanks (und andere Akkus) müssen regelmäßig aufgeladen werden, machen Sie eine Liste wichtiger Telefonnummern (auf Papier). Es gibt günstige CB/PMR (ab 40 Euro) Funkgeräte – damit kann man z. B. in der Nachbarschaft in Verbindung bleiben. So bleiben Sie auch ohne Strom und mobiles Netz erreichbar.

3. Alternative Wärme- und Kochmöglichkeiten vorbereiten:

Einige Decken, warme Kleidung und einen geeigneten Gaskocher (Camping und einige Kartuschen, ab 25 Euro). Im Notfall können Sie sich so warm halten und einfache Mahlzeiten zubereiten, auch wenn Heizung und Herd ausfallen.



Notfallvorsorge intensiv und praxisnah – zum Anfassen

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

Passau, Neuburger Straße 60
Kurs-Nr. 104010
Sa, 16.05.2026, 13:00 - 18:00 Uhr, 1 x
90,00 €, Christian Nennhuber

Notfallvorsorge & Krisenbewältigung

Stromausfall, Blackout oder Wassermangel - viele sind darauf nicht vorbereitet. In diesem Kurs erhalten Sie einen praxisnahen Überblick zu den wichtigsten Themen der Notfallvorsorge. So bleiben Sie im Ernstfall handlungsfähig - realistisch, umsetzbar und ohne Panik.

Passau, Neuburger Straße 60
Kurs-Nr. 104009
Mi, 15.04.2026, 18:00 - 21:00 Uhr, 1 x
45,00 €, Christian Nennhuber



ONLINESEMINARE

Neue Trends in der Geldanlage

Durch neue Finanzdienstleister ist das Angebot an Anlage- und Investitionsmöglichkeiten stark gestiegen. Sie erfahren, welche Optionen Ihnen neue Technologien, Dienste sowie neue Anlageformen bieten, um die Erträge Ihrer Geldanlage zu optimieren.

Kurs-Nr. 103006
Mo, 20.04.2026, 18:30 - 21:00 Uhr, 1 x
21,00 €, Hartmut Nehme

Vermögensaufbau – Grundlagen

Wir besprechen die Grundbegriffe der Finanzwelt sowie wichtige wirtschaftliche Zusammenhänge. Im nächsten Schritt beschäftigen wir uns mit unterschiedlichen Anlageklassen (z.B. Aktien, Anleihen) und deren Vor- und Nachteile.

Kurs-Nr. 103007
Fr, 20.03.2026, 18:30 - 21:00 Uhr, 1 x
21,00 €, Hartmut Nehme

Richtig investieren in Aktien & ETFs

Kurs-Nr. 103008
Sa, 09.05.2026, 10:00 - 12:30 Uhr, 1 x
21,00 €, Hartmut Nehme

Prompting – Die effektive Kommunikation mit der KI

Kurs-Nr. 103009
Sa, 14.03.2026, 10:00 - 12:30 Uhr, 1 x
21,00 €, Hartmut Nehme

Eigenes und Anderes – Fremdheit verstehen, Vielfalt leben

Kurs-Nr. 104002
Mi, 18.03.2026, 18:00 - 19:30 Uhr, 1 x
12,00 €, Kai Kaufmann

Arbeit im Wandel - Sinn, Entfremdung und Selbstverwirklichung

Kurs-Nr. 104003
Di, 05.05.2026, 18:00 - 19:30 Uhr, 1 x
12,00 €, Kai Kaufmann

Gesellschaft im Widerstreit – Polarisierung verstehen & überwinden

Kurs-Nr. 104004
Di, 10.03.2026, 18:00 - 19:30 Uhr, 1 x
12,00 €, Kai Kaufmann

Kapitalismuskritik verstehen und hinterfragen

Kurs-Nr. 104008
Di, 21.04.2026, 18:00 - 19:30 Uhr, 1 x
12,00 €, Kai Kaufmann

RHETORIK

Macht der Rhetorik: 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 wirkungsmächtig in Einklang zu bringen.

Passau, Neuburger Straße 60
Kurs-Nr. 103010
Sa, 09.05.2026, 09:00 - 17:00 Uhr, 1 x, 66,00 €
Mario Fioritto, Kommunikationstrainer

HAUS & TIER

Arthrose bei Haustieren (Hund und Katze)

Arthrose ist eine fortschreitende komplexe und degenerative Gelenkerkrankung. Sie erfahren, anhand welcher Symptome Sie Arthrose bei Tieren erkennen, Risikofaktoren feststellen sowie als Tierhalter vorbeugend tätig werden können.

Passau, Neuburger Straße 60
Kurs-Nr. 104005 - Vortrag
Do, 26.03.2026, 19:00 - 20:30 Uhr, 1 x, 15,00 €
Maria Kaiser, Tierheilpraktikerin, Dorfhelperin

Fertigfutter bei Hund und Katze

Die Auswahl an Fertigfutter ist groß. Nicht alle angebotenen Produkte sind gesund. Sie erfahren, wie Inhaltsstoffe deklariert werden & was wirklich drin steckt. Zudem lernen Sie Qualitätsmerkmale, wie Sie gutes Futter erkennen.

Passau, Neuburger Straße 60
Kurs-Nr. 104006 - Vortrag
Do, 23.04.2026, 19:00 - 20:30 Uhr, 1 x, 15,00 €
Maria Kaiser, Tierheilpraktikerin, Dorfhelperin

Wäschepflege

Perfekte Vorbereitung für einen eigenen Haushalt oder hilfreiche Tipps und Tricks u.a. bei Familienzuwachs. Die Wäschepflege bedarf Wissen, Geduld und Zeit.

Passau, Neuburger Straße 60
Kurs-Nr. 104007
Do, 07.05.2026, 18:00 - 20:30 Uhr, 1 x
20,00 €, Maria Kaiser, Dorfhelperin

BIO.LOGISCH

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. 104001
Sa, 21.03.2026, 15:00 - 18:00 Uhr, 1 x
55,00 €, inklusive Materialkosten,
Sonja Urlberger, Kräuterpädagogin

GEOCOMPASS

Veranstaltungen in Kooperation mit GeoComPass. Die Vorträge finden im Hörsaal 9, Audimax-Gebäude der Universität Passau, Innstraße 31, um 18:00 Uhr statt. Anmeldung und Information bei GeoComPass: www.geocompass.de oder Tel. 0851 5092733

SPECIAL: Der Mensch und das Wasser: Beispiele aus der Geoarchäologie

Beleuchtet werden Ökologie, Bewässerung und Landnutzung in früheren Gesellschaften.

Kurs-Nr. 109001
Mo, 20.04.2026, 18:00 - 20:00 Uhr
Eintritt: 5,00 €/ ermäßigt 3,00 €

THEMA: Wenn es Steine und Eisen vom Himmel regnet

Kurs-Nr. 109002
Mo, 04.05.2026, 18:00 - 20:00 Uhr
Eintritt: 5,00 €/ ermäßigt 3,00 €

REGIONAL: Grüße aus dem Wilden Osten.

Kurs-Nr. 109003
Mo, 18.05.2026, 18:00 - 20:00 Uhr
Eintritt: 5,00 €/ ermäßigt 3,00 €

THEMA: Warum und wie über Migration sprechen?

Kurs-Nr. 109004
Mo, 08.06.2026, 18:00 - 20:00 Uhr
Eintritt: 5,00 €/ ermäßigt 3,00 €

SPECIAL: Abenteuer Hochgebirgskartographie - 50 Jahre in den Bergen der Welt

Kurs-Nr. 109005
Mo, 13.07.2026, 18:00 - 20:00 Uhr
Eintritt: 5,00 €/ ermäßigt 3,00 €



Kultur



| | |
|---------------------------------|-----------|
| Ausstellungen, Vernissagen | 18 |
| Schreiben, Theater & Schauspiel | 18 |
| Einführungsmatineen | 18 |
| Fotografie, Kalligraphie | 19 |
| Malen & Zeichnen | 19 |
| Kreatives Gestalten | 20 |
| Nähen & Filzen & Stickten | 21 |
| Musik, Tanz | 22 |
| Musik & Spiel | 23 |



AUSSTELLUNGEN / VERNISAGEN

Ausstellungen in der Galerie ART ACTIVE für Gegenwartskunst, Passau - Innstadt, Schmiedgasse 11. Öffnungszeiten der Galerie: Do / Fr / Sa 15 bis 18 Uhr. Eintritt frei.

Telling Faces / Leise und Laut – Gefühle die bewegen

Eröffnung: Samstag, 07. März 2026 um 18 Uhr
Ausstellungsdauer: 07.03. - 28.03.2026

Traumpfade

Eröffnung: Samstag, 04. April 2026 um 18 Uhr
Ausstellungsdauer: 04.04. - 25.04.2026

Sueño de una Noche de Primavera – Ein Sommernachtstraum

Eröffnung: Samstag, 09. Mai 2026 um 18 Uhr
Ausstellungsdauer: 09.05. - 30.05.2026

Think about

Eröffnung: Samstag, 06. Juni 2026 um 18 Uhr
Ausstellungsdauer: 06.06.- 27.06.2026

Art Active Künstlergruppe 23

Eröffnung: Samstag, 04. Juli 2026 um 18 Uhr
Ausstellungsdauer: 04.07.- 25.07.2026

Emotional – Art Active Künstlergruppe 23

Eröffnung: Samstag, 01. August 2026 um 18 Uhr
Ausstellungsdauer: 01.08. - 29.08.2026

SCHREIBEN

Schreibwerkstatt für Literatur

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. Es sind keine Vorkenntnisse nötig. Bitte Papier & Stift mitbringen.

Passau, Nikolastraße 18
Kurs-Nr. 211001
Sa, 28.03.2026, 09:30 - 16:00 Uhr, 1 x, 65,00 €
Dr. Moritz Hildt, Dr. phil., Philosoph, Autor

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, 07.03.2026, 10:00 - 16:30 Uhr, 1 x
100,00 €, Eva Marianne Schulz, staatl. gepr. Schauspielerin und Sprecherin

Theaterführung – Ein Blick hinter die Kulissen

Gehen Sie mit erfahrenen Theatermachern auf eine spannende Reise hinter die Kulissen, entdecken neue Perspektiven, lernen Arbeits-techniken 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. 212006
Sa, 14.03.2026, 13:00 - 14:30 Uhr, 1 x
Kurs-Nr. 212007
Sa, 16.05.2026, 13:00 - 14:30 Uhr, 1 x

EINFÜHRUNGSMATINEEN

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 Premierentag. Eintritt frei.
Passau, Gottfried-Schäffer-Straße 2+4, Theater im Fürstbischöflichen Opernhaus

Der Menschenfeind

Molières Misanthrop in der Fassung von Botho Strauß

Kurs-Nr. 212001
Fr, 10.04.2026, 18:45 - 20:00 Uhr, 1 x

Das Leben ein Traum

Schauspiel von Pedro Calderón de la Barca

Kurs-Nr. 212008
So, 15.03.2026, 11:00 - 12:30 Uhr, 1 x

Parsifal

Bühnenweihfestspiel von Richard Wagner

Kurs-Nr. 212002
So, 17.05.2026, 11:00 - 12:30 Uhr, 1 x

Roberto Zucco

Schauspiel von Bernard-Marie Koltès

Kurs-Nr. 212003
Fr, 15.05.2026, 18:45 - 20:00 Uhr, 1 x

Anzeige

FÜRSTBISCHÖFLICHES OPERNHAUS PASSAU

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



Hamlet

Tragödie von William Shakespeare

Kurs-Nr. 212004

So, 28.06.2026, 11:00 - 12:30 Uhr, 1 x

Turandot

Oper von Giacomo Puccini

Kurs-Nr. 212005

So, 14.06.2026, 11:00 - 12:30 Uhr, 1 x



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 Praxisteil ab. Bitte Digitalkamera mitbringen.

Passau, Nikolastraße 18

Kurs-Nr. 203001

Mo, 09.03.2026, 18:30 - 20:30 Uhr, 7 x

Kurs-Nr. 203002

Mo, 04.05.2026, 18:30 - 20:30 Uhr, 7 x

98,00 €, Richard Bumberger, StD a.D., Mitglied Fotoverein Passau

KALLIGRAPHIE

Kalligraphie mit dem Brushpen für Anfänger – für volle Kreativität

Umfangreicher Basiskurs: Hier lernen Sie die komplette Vielfalt der modernen Werkzeuge kennen. Mit dem Materialpaket erhalten Sie ein umfangreiches, hochwertiges Basispaket. Während des Workshops setzen wir mehrere kleine Projekte um. Inklusive Materialpaket.

Passau, Neuburger Straße 60

Kurs-Nr. 252001

Sa, 11.04.2026, 10:00 - 15:00 Uhr, 1 x

99,00 €, Kerstin Rackerseder

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, Radiergumm mitbringen. Das Material kann auch beim Kursleiter bezogen werden (115 €). Bitte bei der Anmeldung angeben.

Passau, Neuburger Straße 60

Kurs-Nr. 252013

Di, 14.04.2026, 19:00 - 21:00 Uhr, 4 x

64,00 €, Wolfgang Zoidl, Kunst- und Musiklehrer

"Malen wie Bob Ross®"

Entdecken Sie die Freude am etwas "anderen" Malen. Sie lernen Schritt für Schritt den Umgang mit den Materialien sowie die Grundlagen der Nass-in-Nass-Technik. Mit der erworbenen und eingeübten Technik können Sie nach diesem Kurs Ihre eigenen Motive erfolgreich auf die Leinwand bringen. Bitte Malkittel, Küchenrolle und Babyöltücher mitbringen. Die restliche Ausstattung wird leihweise vom Dozenten gegen Gebühr gestellt. Zahltarif direkt an den Kursleiter.

Passau, Neuburger Str. 106, vhs

Kurs-Nr. 252002 - Landschaftsmotiv:

Mountains of Grace

Mo, 03.06.2026, 10:00 - 17:00 Uhr, 1 x

Kurs-Nr. 252003 - Landschaftsmotiv:

Meadow Lake

Do, 04.06.2026, 10:00 - 17:00 Uhr, 1 x

Kurs-Nr. 252004 - Blumenmotiv: Wilder

Blumenstrauß

Fr, 05.06.2026, 10:00 - 17:00 Uhr, 1 x

65,00 €, zzgl. 35,00 € Materialkosten

Passau, Neuburger Str. 106, vhs

Kurs-Nr. 252005 - Landschaftsmotive:

Golden Morning Mist / Winter Elegance – Wochenkurs

Sa, 06.06.2026, 10:00 - 17:00 Uhr

So, 07.06.2026, 10:00 - 15:00 Uhr

100,00 €, zzgl. 70,00 € Materialkosten, Günter Petzoldt, Zertifizierter Ross Instructor®, CRF®, CRFI™

Express Yourself – freies künstlerisches Gestalten

Wir arbeiten mit Hilfe verschiedenster künstlerischer Techniken und Materialien. Im Vordergrund steht im Zuge des individuellen Ausdrucks das freie Gestalten und Erarbeiten der unterschiedlichen Techniken aus den Bereichen Abstract Art, Street Art, Pop Art, etc. Dieser Kurs ist für absolute Einsteiger geeignet

und all jene, die neue Techniken erarbeiten, oder ihr Wunsch-Bild kreieren möchten. Das Material ist im Kurspreis enthalten.

Passau, Große Messergasse 1,

Art Factory ncstreetsart

Kurs-Nr. 252006

Sa, 14.03.2026, 16:00 - 18:00 Uhr, 2 x

Kurs-Nr. 252007

Sa, 09.05.2026, 16:00 - 18:00 Uhr, 2 x

100,00 €, Nadine Straßer, Künstlerin, Galeristin

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

Sie erlernen verschiedene Techniken. Im Vordergrund steht ein Wunschmotiv, das mit einer speziellen Technik auf die Leinwand übertragen wird. Im weiteren Verlauf 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. 252008

Sa, 13.06.2026, 16:00 - 18:00 Uhr, 3 x

125,00 €, Nadine Straßer, Künstlerin, Galeristin

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 A4 (oder Block) mitbringen.

Passau, Nikolastraße 18

Kurs-Nr. 252012

Di, 14.04.2026, 18:00 - 19:30 Uhr, 4 x

99,00 €, Christian Zeitler, Bildhauer



Buch trifft Kunst!



Anna Silbereisens Kreativ-Tipp:
Erschaffe aus deinem Lieblingsbuch ein ganz besonderes Kunstwerk!

UNSER
Redaktions
»TIPP«



Buchschnitt-Malerei: Gestalte Deinen Farbschnitt selbst

Beim sogenannten Fore Edge Painting werden die geschlossenen Seiten per Hand bemalt - ein Trend aus Communities wie BookTok. Mit Wasserfarben und Buchpresse gestalten Sie ein einzigartiges Unikat, ohne das Buch zu beschädigen. Ideal auch als persönliches Geschenk. Für Erwachsene und Jugendliche ab 14 Jahren. Bitte eigenes Buch zum bemalen mitbringen. Das restliche Material wird vollständig gestellt und ist im Kurspreis enthalten.

Passau, Neuburger Straße 60

Kurs-Nr. 252009

Sa, 21.03.2026, 10:00 - 14:00 Uhr, 1 x

Kurs-Nr. 252010

Sa, 18.04.2026, 16:00 - 20:00 Uhr, 1 x

Kurs-Nr. 252011

Sa, 02.05.2026, 16:00 - 20:00 Uhr, 1 x

30,00 €, Carmen Knorr, Journalistin, Künstlerin

KREATIVES GESTALTEN

Korbflechten für Anfänger

Flechten Sie Ihren eigenen Osterkorb. Genießen Sie das beruhigende Handwerk des Flechtens. Korbflechten für Anfänger bietet die Möglichkeit dieses Handwerk kennenzulernen und einen eigenen Osterkorb aus Pappigrohr anzufertigen. Bitte Lackpinsel mitbringen.

Passau, Neuburger Straße 60

Kurs-Nr. 261002

Sa, 28.03.2026, 13:00 - 17:00 Uhr, 1 x

45,00 €, zzgl. 5,00 € Materialkosten,

Eva Scharinger, Ergotherapeutin

Ostereier bemalen

Sie lernen, wie man Eier mit Wachs und Farben oder mit Wachs und Essig bemalt und dabei traditionelle Ornamente sowie originelle Kompositionen erstellt: - Wachs-Technik (geometrisches und zoomorphes Ornament). Für Erwachsene und Kinder ab 10 Jahren.

Passau, Neuburger Straße 60

Kurs-Nr. 261003

Fr, 20.03.2026, 16:00 - 18:00 Uhr, 1 x, 29,00 €

zzgl. 8,00 € Materialkosten, Oksana Hlynska

Herstellung von Scherenschnitten

Im Kurs wird das schrittweise Gestalten von Kompositionen für den Scherenschnitt vermittelt. Wir arbeiten an der Erstellung eines symmetrischen Scherenschnitts nach Vorlage.

Passau, Neuburger Straße 60

Kurs-Nr. 261004 - für Erwachsene

Fr, 24.04.2026, 16:00 - 19:00 Uhr, 1 x

Kurs-Nr. 261005 - für Erwachsene

Fr, 15.05.2026, 16:00 - 19:00 Uhr, 1 x

34,00 €, zzgl. 12,00 € Materialkosten,

Oksana Hlynska

Mandala Steine – Kreatives Malen & Entspannung

Gönnen Sie sich eine Auszeit vom Alltag und tauchen Sie in die meditative Welt des Steinmalens ein. In ruhiger Atmosphäre - begleitet von leiser Musik und Klangschalen - gestalten Sie Schritt für Schritt eigene Mandala-Steine.

Passau, Neuburger Straße 60

Kurs-Nr. 261006 - für Erwachsene

Mi, 29.04.2026, 17:30 - 20:00 Uhr, 1 x

33,00 €, zzgl. 8,00 € Materialkosten,

Tetyana Gerasymenko

Töpfer- und Keramikkurs

Das Arbeiten mit Ton lädt uns ein zur Ruhe zu kommen. Es erdet uns und gibt Raum um diesen wertvollen Naturstoff mit allen Sinnen zu erfahren. Auf einfache Art und Weise kann jeder Teilnehmer seine gewünschten Keramikobjekte anfertigen. Bitte Schürze, Nudelholz und Getränk mitbringen.

Passau, Neuburger Straße 60

Kurs-Nr. 261001

Di, 03.03.2026, 15:00 - 18:00 Uhr, 2 x

Kurs-Nr. 261010

Di, 05.05.2026, 15:00 - 18:00 Uhr, 2 x

Kurs-Nr. 261011

Di, 05.05.2026, 18:30 - 20:30 Uhr, 2 x

95,00 €, zzgl. 6,00 € Materialkosten pro kg

gebranntes Werkstück, Nicole Bachhuber

Töpfer- & Keramikkurs: Deko-Objekte

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

Getränk mitbringen.

Passau, Neuburger Straße 60

Kurs-Nr. 261007

Di, 03.03.2026, 18:30 - 21:30 Uhr, 2 x

95,00 €, zzgl. 6,00 € Materialkosten 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, Ohrringe...der Phantasie und Vorliebe für das Besondere sind keine Grenzen gesetzt. Beim ersten Termin werden die Objekte getöpfert. Bitte Schürze, Nudelholz und Getränk mitbringen.

Passau, Neuburger Straße 60

Kurs-Nr. 261009

Di, 14.04.2026, 18:30 - 20:30 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. Bitte Schürze, Nudelholz und Getränk mitbringen.

Passau, Neuburger Straße 60

Kurs-Nr. 261008

Di, 14.04.2026, 15:00 - 18:00 Uhr, 2 x, 75,00 €,
für einen Erwachsenen und ein Kind, jedes weitere Kind 37,00 €. Zzgl. 6 € Materialkosten pro kg
gebranntes Werkstück, Nicole Bachhuber

**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 – Kleingruppe für Anfänger

Unterricht in der Kleingruppe: Vermittlung von Basiswissen in Bezug auf das Instrument Blues Harp: Handhaltung, Atemtechnik, Grundzüge des Einzelton- und Akkordspiels, Einführung in Harmonielehre, Vibratotechnik und Bending. Bitte mitbringen: Eine diatonische Blues Harp in C-Dur, Schreibzeug, Papier und ein Handy für Tonaufnahmen.

Passau, Neuburger Str. 106, vhs

Kurs-Nr. 281001

Sa, 14.03.2026, 14:00 - 16:00 Uhr, 1 x 65,00 €, Hubert Hofherr, Musiker

Blues Harp Intensiv-Training – Kleingruppe für Fortgeschrittene

Unterricht in der Kleingruppe: Vermittlung von erweitertem Basiswissen in Bezug auf songspezifische Begleitung, Solospiel und Improvisation, Vibratotechnik, Oktavspiel und Bending. Bitte mitbringen: Diatonische Blues Harps in den Tonarten A, Bb, C, D, F und G - Dur, Schreibzeug, Papier und ein Handy für Tonaufnahmen.

Passau, Neuburger Str. 106, vhs

Kurs-Nr. 281002

Sa, 14.03.2026, 16:15 - 18:15 Uhr, 1 x 60,00 €, Hubert Hofherr, Musiker

Gitarrenunterricht – Einzelunterricht

Einzelunterricht für Anfänger oder Fortgeschrittene. Der Unterricht wird ganz individuell auf Ihr persönliches Niveau zugeschnitten und nach Ihren Wünschen gestaltet.

Unterricht nach Absprache:

4 Termine á 30 Minuten: 81,00 €

4 Termine á 45 Minuten: 120,00 €

Sie sagen uns, an welchem Tag Sie beginnen wollen, wie oft und wie lange der Unterricht sein soll. Sie zahlen nur die tatsächlich vereinbarten Termine. (mindestens 4 Termine)

Passau, Nikolaistraße 18

Kurs-Nr. 281005

Kamal Nazafarin, Gitarrenlehrerin

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



Cajon-Workshop: ein wunderbares Rhythmusinstrument für alle Gelegenheiten **Neu!**

Das Cajon - die kleine Rhythmuskiste mit großem Sound! In diesem Kurs lernst du, einfache Beats und Liedbegleitungen zu spielen. Ob Pop, Rock oder Blues - das vielseitige Instrument bringt Rhythmus, Spaß und Schwung in jede Musikrichtung. Bitte eigenes Cajon (falls vorhanden) mitbringen oder ggf. 5,00 € Leihgebühr für Cajon - vor Ort bar zu bezahlen.

Passau, Neuburger Str. 106, vhs

Kurs-Nr. 281003

So, 19.04.2026, 10:00 - 13:00 Uhr, 1 x, 45,00 € Reinhold Bauer, Musiker, Percussionist

Handpan-Workshop **Neu!**

Die Handpan vereint Rhythmus und Melodie auf einzigartige Weise. Ihr sanfter, harmonischer Klang entsteht durch das Anschlagen verschiedener Klangfelder, die miteinander schwingen. In diesem Kurs lernst du einfache Spieltechniken, Melodien und Begleithämmchen kennen und kombinieren. Tauche ein in die meditative Welt der Handpan und entdecke, wie leicht Musik entstehen kann - intuitiv, kreativ und entspannend. Leihinstrumente werden zur Verfügung gestellt. Bitte bei der Anmeldung vermerken. Die Leihgebühr pro Instrument beträgt 20,00 €. Wenn ein eigenes Instrument mitgebracht wird, entfällt Leihgebühr. Bitte auf die Stimmung achten: D-Moll / Celtic Minor / Amara ist ideal. Außerdem bitte darauf achten, dass die Pans auf 440Hz gestimmt und nicht verstimmt sind.

Sollten Sie nicht sicher sein bezüglich der Stimmung Ihres eigenen Instruments, empfehlen wir, ein Leihinstrument zu nehmen.

Passau, Neuburger Str. 106, vhs

Kurs-Nr. 281004

So, 19.04.2026, 14:00 - 17:00 Uhr, 1 x, 45,00 € Reinhold Bauer, Musiker, Percussionist

TANZ

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. 292001

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

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!

Passau, Neuburger Str. 106, vhs

Kurs-Nr. 292002 - für Fortgeschrittene

Di, 03.03.2026, 18:15 - 19:15 Uhr, 4 x, 60,00 €

Kurs-Nr. 292003 - für Fortgeschrittene

Di, 14.04.2026, 18:15 - 19:15 Uhr, 6 x, 90,00 €

Manuela Reichel, Dozentin

Griechische Tänze – Workshop **Neu!**

Sie lernen traditionelle Tänze aus verschiedenen Regionen Griechenlands kennen. Getanzt wird im Kreis, manchmal auch einzeln, immer jedoch im Ausdruck von Gefühl und Gemeinschaft. Danach widmen wir uns den Tänzen der Griechen aus der Schwarzmeerregion (Pontos). Diese zeichnen sich durch ihre eigene musikalische Sprache und besondere Bewegungsmuster aus. Bequeme Kleidung, leichte Turnschuhe, Getränk und Snack für die Pause.

Passau, Neuburger Straße 60

Kurs-Nr. 292004

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

Kurs-Nr. 292005

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

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. 292006

Mo, 02.03.2026, 16:30 - 17:15 Uhr, 4 x, 32,00 €

Kurs-Nr. 292007

Mo, 13.04.2026, 16:30 - 17:15 Uhr, 6 x, 48,00 €

Kurs-Nr. 292008

Mo, 08.06.2026, 16:30 - 17:15 Uhr, 6 x, 48,00 €

Alcione Leao Paintner, DOSB-Übungsleiterin

C - Allround-Fitness



Tanz einfach mit – Erlebnistanz 60+

Neu!

Wir tanzen in geselliger Runde Tänze aus aller Welt, aus unterschiedlichen Epochen und Kulturen, zu den verschiedensten Musikrichtungen, z.B. Tanzmusik, Folklore, Country, Swing, Pop etc. Dabei tanzen wir in diversen Aufstellungsformen: im Kreis, paarweise, zu dritt/viert/fünft, in der Gasse, im Square, im Block. Alle können mitmachen: Für Singles und Paare - tänzerische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Passau, Neuburger Str. 106, vhs

Kurs-Nr. 292009

Do, 05.03.2026, 14:00 - 15:30 Uhr, 4 x, 36,00 €

Kurs-Nr. 292010

Do, 16.04.2026, 14:00 - 15:30 Uhr, 5 x, 45,00 €

Sonja Bothe, Tanzsport-Trainerin, Senioren-tanz, Boogie-Woogie

Tango Argentino – Aufbaukurs

Der Tango Argentino ist der Inbegriff der getanzten Sehnsucht. Er verkörpert Leidenschaft und Wehmut wie kein zweiter Tanz auf dieser Welt. Seine Musik ist mitreißend & trägt Sie in andere Sphären. 2 Lehrkräfte unterrichten. Bequeme Schuhe (möglichst mit Ledersohle) mitbringen!

Passau, Neuburger Straße 60

Kurs-Nr. 292012

Mi, 15.04.2026, 19:00 - 20:30 Uhr, 6 x

120,00 €, Magali Saikin, Tanzlehrerin,

Jürgen Schwenkglenks, Tanzlehrer, Musiker

Bachata Lady Style

Entdecke die feminine, elegante Seite der Bachata! Im Kurs lernst du fließende Bewegungen, Hüfttechnik, Drehungen und Armstyling, aus denen eine harmonische Kombination entsteht. Anfängerinnen und Geübte sind willkommen - in einer entspannten Atmosphäre, die Selbstbewusstsein und Ausdruck stärkt. Wer möchte, kann gerne High Heels oder Tanzschuhe tragen - das verleiht den Bewegungen eine extra Portion Eleganz. Natürlich sind auch bequeme Turnschuhe vollkommen in Ordnung.

Passau, Neuburger Str. 106, vhs

Kurs-Nr. 292013

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

Kurs-Nr. 292014

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

Kurs-Nr. 292015

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

Wulan Sri-Fritz

Verschenken Sie doch mal Kreativität mit unseren

Geschenkgutscheinen!

vhs



GUTSCHEIN für eine Veranstaltung
in Ihrer Volkshochschule

3 FRAGEN AN

Elena Gloss



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

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

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

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

3. Welchen einfachen Musiktipp können Familien direkt zu Hause ausprobieren?

Musik entsteht oft aus kleinen Alltagsmomenten: Ein selbst erfundenes Lied mit dem Kuscheltier oder ein Rhythmus auf dem Kochtopf – das ist echte Familien-Kreation. Wichtig ist nicht, wie es klingt, sondern dass es gemeinsam entsteht und Freude macht. Ein aktuelles Foto von mir. Bei Rückfragen stehe ich Ihnen selbstverständlich gerne zur Verfügung.

MUSIK & SPIEL



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

Hier tauchen Babys in eine Welt voller sanfter Klänge, liebevoller Lieder und zarter Rhythmen ein. Durch Wiegenlieder, Fingerspiele und erste Instrumente fördern wir nicht nur die musikalische Entwicklung sondern auch Sprache, Motorik und die emotionale Bindung. Bitte rutschfeste Socken und Babydecke mitnehmen.

Passau, Neuburger Str. 106, vhs

Kurs-Nr. 282001

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

Kurs-Nr. 282002

Fr, 08.05.2026, 09:00 - 09:45 Uhr, 6 x 67,00 €, für 1 Kind und 1 Begleitperson, jede weitere Person 33,00 €, Elena Gloss, Musikpädagogin

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

Hier beginnt eine musikalische Reise: Es wird gesungen, getanzt und musiziert - mit fröhlichen Liedern, rhythmischen Spielen und altersgerechten Instrumenten wie Trommeln, Klangstäben, Rasseln und Glöckchen. Musik wird zum Abenteuer das Kreativität, Selbstvertrauen und Lebensfreude weckt. Bitte rutschfeste Socken und Babydecke mitnehmen.

Passau, Neuburger Str. 106, vhs

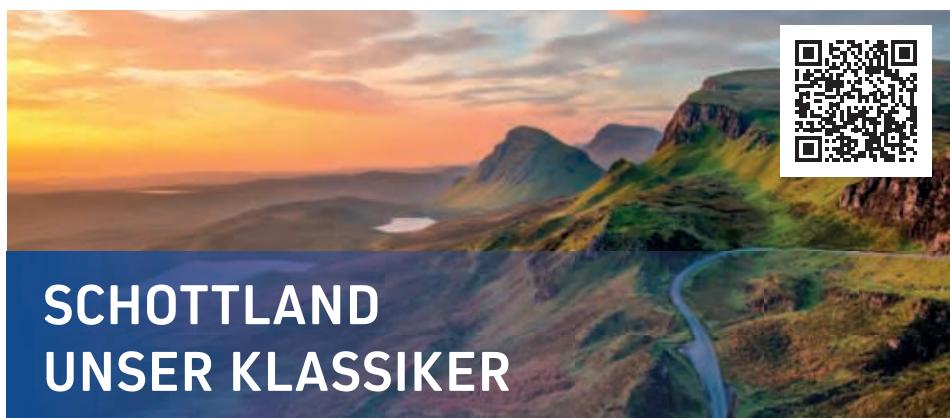
Kurs-Nr. 282003

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

Kurs-Nr. 282004

Fr, 08.05.2026, 10:00 - 10:45 Uhr, 6 x 67,00 €, für 1 Kind und 1 Begleitperson, jede weitere Person 33,00 €, Elena Gloss, Musikpädagogin





SCHOTTLAND UNSER KLASSEK

Entdecken Sie Schottland in fünf Tagen! Erleben Sie die Hauptstadt Edinburgh mit ihrem beeindruckenden Schloss, die lebendige Metropole Glasgow und die atemberaubende Natur. Genießen Sie außerdem eine unvergessliche Minikreuzfahrt.

REISEPROGRAMM:

1. Tag: Anreise nach Amsterdam, Schifffahrt nach Newcastle. Über Nacht erreichen Sie die Hafenstadt mit ihren futuristischen Brücken.
2. Tag: Fahrt durch die Scottish Borders; grüne Hügel, weite Landschaft, Klosterruinen, Herrenhäuser... Aufenthalt in der Hauptstadt Edinburgh. Sehenswert das berühmte Castle, die prachtvolle Royal Mile, der königliche Holyrood Palace etc.

3. Tag: Möglichkeit zu einem Ausflug nach Glasgow. Ein Highlight ist der berühmte George Square im Zentrum, die gotische Kathedrale, Clyde Bay. Staunen Sie über riesige Kunstwerke an vielen Gebäuden der Stadt.
4. Tag: Fahrt nach Newcastle. Schifffahrt nach Amsterdam.
5. Tag: Heimreise. Rückkunft ca. 22.00 Uhr.

5 Tage Sa 28.03. – Mi 01.04.2026

Preis p. P.: € 685,- Einzelzimmer ab + € 230,-

INKLUSIV-LEISTUNGEN:

- » Fahrt im modernen FÜRST Reisebus
- » ****Hotel Holiday Inn Corstorphine Road in Edinburgh
- » Schifffahrt Amsterdam - Newcastle & zurück
- » 2-Bett-Kabine innen (Etagenbetten) DU/WC
- » 2 x Frühstücksbuffet an Bord
- » 2 x Frühstücksbuffet
- » 2 x Mehrgang-Abendmenü oder Buffet

ZUBUCHBARE LEISTUNGEN:

- » 2 x Abendbuffet an Bord € 72,- p. P.
- » Stadtführung Edinburgh € 29,- p. P.
- » Ausflug & Stadtführung Glasgow p. P.: € 39,-

ZUSTIEG:

- » Hutturm 0.30, Pocking 0.30, Passau 1.00, Vilshofen 1.25, Deggendorf 1.50



FÜRST REISEBEGLEITUNG:
HELGA PETER & BERNHARD PETER



6 Tage Di 14.04. – So 19.04.2026

Preis p. P.: € 1.499,- Einzelzimmer + € 400,-

INKLUSIV-LEISTUNGEN:

- » Fahrt im modernen FÜRST Reisebus zum Flughafen und zurück
- » Fürst - Reisebegleitung Helga Peter & Bernhard Peter
- » Flüge mit Turkish Airlines ab/bis München nach Istanbul und zurück in der Economy Class/ 23kg Freigepäck
- » 5 x Übernachtung im Hotel der Superior-Kategorie
- » 5 x Frühstück
- » 1x Abendessen (Abendessen exkl. Getränke)
- » Fahrten im modernen, klimatisierten Reisebus an Tag 3 & bei An- und Abreise
- » Qualifizierte, deutschsprechende Reiseleitung an Tag, 2 & 3
- » Ausflüge und Besichtigungen inkl. aller Eintrittsgelder lt. Programm Trinkgelder für Fahrer und Reiseleitung
- » Optionale Leistungen wie im Programm
- » Zusätzliche Mahlzeiten & Getränke
- » Versicherungen

ZUSTIEG:

- » Hutturm, Passau, Vilshofen, Deggendorf



REISEPROGRAMM:

1. Tag: Flug ab München nach Istanbul. Transfer ins Hotel.
2. Tag: Stadtbesichtigung auf der europäischen Seite mit Hagia Sophia, Blauer Moschee und dem Großen Basar mit über 4.000 Geschäften.
3. Tag: Ausflug auf die asiatische Seite mit Camlica-Hügel, Kadıköy-Markt, Spaziergang in Moda, Besuch der Mihrimah-Sultan-Mo-

schee und Blick auf den Jungfrauenturm.
4. Tag: Möglichkeit zum Ausflug auf die autofreie Prinzeninsel Büyükada mit Sommerresidenzen, Gärten und traumhaften Ausblicken.
5. Tag: Zeit zur freien Verfügung oder Führung durch den Topkapi-Palast. Abends orientalisches Abendessen.
6. Tag: Rückflug nach München und Fürst Flughafentransfer.



TANZ AUF DEN VULKANEN



In Süduitalien sehen Sie beeindruckende Vulkane: Vesuv bei Neapel, Ätna mit Mondlandschaft und der räuchende Stromboli. Eine Rundreise zu den schönsten Vulkanen des Mittelmeers, inklusive Schiffs- und Fährüberfahrten.

REISEPROGRAMM

1. Tag - Reisebeginn Italien: Nach entspannter Anreise übernachten Sie im Raum Modena/Bologna/Reggio und genießen ein gemeinsames Abendessen.

2. Tag - Orvieto Entdecken: Nach dem Frühstück fahren Sie nach Orvieto, besichtigen den Dom und erleben die lokale Holz- und Keramikkunst, bevor Sie zum Hotel am Golf von Gaeta weiterreisen.

3. Tag - Ischia Insel: Sie fahren nach Pozzuoli, setzen mit dem Schiff nach Ischia über und entdecken bei einer Führung die schönsten Plätze, darunter Sant' Angelo.

4. Tag - Vesuv Vulkan: Heute besuchen Sie den Vesuv, spazieren zum Krater und genießen den Blick über die Bucht von Neapel, dann Weiterreise nach Kalabrien.

5. Tag - Reggio di Calabria: In Reggio di Calabria erkunden Sie die Altstadt und Kathedrale, fahren über Villa San Giovanni nach Messina und Milazzo und setzen mit der Fähre nach Lipari über.

6. Tag - Lipari Altstadt: Sie besichtigen die Altstadt von Lipari mit Akropolis und Museum und genießen bei einer Inselrundfahrt die Landschaft.

7. Tag - Vulcano Insel: Nach einer Fährtfahrt umrunden Sie auf Vulcano den Gran Cratere, bewundern die Lavaströme, kehren nach Lipari zurück und fahren weiter nach Taormina.

8. Tag - Ätna Erlebnis: Sie fahren zum Ätna, erkunden den Silvestri-Krater und besuchen anschließend Taormina mit seinen Buchten und Gärten.

9. Tag - Palermo & Monreale: Sie entdecken Palermo und das Kloster Monreale mit seinen Mosaiken, dann Einschiffung auf die Fähre nach Genua.

10. Tag - Erholung Meer: Sie verbringen einen entspannten Tag auf See und genießen die Annehmlichkeiten an Bord.

11. Tag - Heimreise Erinnerungen: Mit vielen Eindrücken treten Sie die Heimreise an.

11 Tage Do 14.05. – So 24.05.2026

Preis p. P.: € 2.369,-

Einzelzimmer ab
+ € 320,-

INKLUSIV-LEISTUNGEN:

- » Fährt im komfortablen bus dich weg!
- » Fernreisebus
- » 9 x Übernachtung inkl. Frühstück in Hotels der guten bdw! Mittelklasse
- » 9 x Abendessen (3-Gang-Menü oder Buffet)
- » 1 x Nachtfähre von Palermo nach Genua in Innenkabinen (ohne Verpflegung)
- » 1 x Stadtführung in Orvieto
- » 1 x Ausflug Ischia mit Inselrundfahrt (inkl. Schifffahrt ab Pozzuoli, Reiseleitung und örtlichem Bus auf Ischia)
- » 1 x Halbtagesausflug Vesuv mit örtl. Reiseleitung
- » 1 x Shuttle-Bus Torri del Greco – Vesuv (hin und zurück)
- » 1 x Eintritt Krater Vesuv
- » 1 x 2-stündige Führung Reggio Calabria
- » 1 x Fähre Villa San Giovanni – Messina für Bus und Passagiere
- » 1 x Fährüberfahrt nur für Passagiere von Milazzo nach Lipari und zurück
- » 1 x Gepäcktransport vom Hafen in Lipari zum Hotel und zurück
- » 1 x Halbtagesausflug Lipari mit örtl. Reiseleitung
- » 1 x Rundfahrt in Minibussen auf Lipari
- » 1 x Halbtagesausflug Vulcano mit örtl. Reiseleitung
- » 1 x Schifffahrt von Lipari nach Vulcano und zurück
- » 1 x Ganztagesausflug Ätna und Taormina mit örtl. Reiseleitung
- » 1 x Führung Palermo und Monreale
- » 1 x Eintritt Dom & Kreuzgang Monreale
- » Audioguides
- » Reiseleitung ab/bis Deutschland

NICHT INKLUDIERTE LEISTUNGEN:

- » Kurtaxe
- » Evtl. weitere Eintritte





FÜRST REISEBEGLEITUNG:
HELGA PETER & BERNHARD PETER



•••° SÜDTIROL - LANGTAUFERERTAL - WANDERREISE

Eine Wanderreise in der Gruppe ist immer ein einmaliges Erlebnis. Dabei lernen Sie neue Wanderfreunde und die Natur von ihrer besten Seite kennen. Ein tolles Hotel kombiniert mit einer urigen Hüttenübernachtung und traumhafte Wanderungen warten auf Sie!

REISEPROGRAMM:

- 1. Tag:** Anreise zum Langtauferer Hof. Am Nachmittag Wanderung zur Berghütte Maßen und zurück, 6 km, 4 h, +400 m –400 m. Abendessen im Hotel.
- 2. Tag:** Wanderung zur Weißkugelhütte, 9 km, 4 h, +700 m. Abendessen und Übernachtung auf der Hütte.
- 3. Tag:** Zum Gletscher und zurück zur Hütte, weiter Abstieg zum Hotel, 11 km, 6 h, +200

- m –900 m. Wellness und Abendessen.
- 4. Tag:** Wanderung ins Melagtal zur kleinen Schäferhütte, weiter auf dem Höhenweg und zur alten Schäferhütte, Rückweg zum Hotel, 9 km, 5 h, +700 m –700 m. Abendessen.
- 5. Tag:** Fahrt zum Reschensee. Wanderung von der Etschquelle nach Reschen. Heimreise, Rückkunft ca. 20 Uhr.

5 Tage Sa 20.06. – Mi 24.06.2026

Preis p. P.: € 889,-
Einzelzimmer
+ € 100,-

INKLUSIV-LEISTUNGEN:

- » Fahrt im modernen FÜRST Reisebus
- » 2 x Wanderführung durch FÜRST-Wanderbegleitung Helga Peter und Bernhard Peter
- » 3 x Übernachtung / Hälbpension im ***Hotel Langtaufererhof
- » 1 x Übernachtung / Hälbpension auf der Weißkugelhütte
- » 2 x Wanderführung mit örtlichem Wanderguide 3. und 4. Tag

ZUSTIEG:

- » Hütthurm 5.30, Passau 6.00, Pocking 6.25, Simbach 6.50, Burghausen 7.15



•••° PIEMONT MIT WEIN & SPA - E-BIKE TOUR

Radeln Sie von gemütlich bis sportlich durch die Hügel und Panoramastraßen des Piemont. Entdecken Sie malerische Dörfer der Weinregion Langhe, kosten den berühmten Barolo und wohnen in einem charmanten Wein Resort im typischen Landhausstil.

REISEPROGRAMM:

- 1. Tag:** Anreise nach Camino bei Alessandria. Willkommenstrunk und Kennenlernen des Tourleiters.
- 2. Tag:** E-Bike Tour Monferrato, 50km, 6h, 600m. Von Rocchetta-Hügel zur Kirche von Treville, durch Wälder und Weinberge, Rückfahrt über Panoramastraßen.
- 3. Tag:** E-Bike Tour Reisfelder, 57km, 6h, 470m. Durch die Reisfelder des Po, Besuch einer alten Reismühle, Rückfahrt mit Weinverkostung.

- 4. Tag:** E-Bike Tour Monferrato, 55km, 6h, 450m. Über Cuccaro, Lu und Conzano mit Panoramablick, Rückfahrt zum Hotel.
- 5. Tag:** E-Bike Tour Langhe und Barolo, 35km, 3h, 460m. Besuch von La Morra, Barolo und Roddi mit Weinverkostung.
- 6. Tag:** Heimreise, Rückkunft ca. 21 Uhr.

Mehr Infos unter www.fuerstreisen.de



6 Tage So 21.06. – Fr 26.06.2026

Preis p. P.: € 1.099,-
Einzelzimmer
+ € 300,-

INKLUSIV-LEISTUNGEN:

- » Fahrt im modernen FÜRST Reisebus
- » Radtransport im FÜRST Radanhänger
- » ****Agriturismo Ca' San Sebastiano, Weinresort & SPA
- » 5 x Übernachtung / Frühstücksbuffet
- » 5 x 3-Gang-Abendmenü
- » 1/4 Wein, Wasser, Kaffee zum Abendessen
- » 4 x Touren mit erfahrenem örtlichen Radguide
- » 2 x Weinverkostung

ZUSTIEG:

- » Hütthurm 4.30, Passau 5.00

MUSIFEST
Musik, Sonne & gute Laune

MUSIFEST IN UMAZ

100% Durchführungsgarantie

QR-Code

Das Musifest in Umag verbindet die Schönheit der kroatischen Küstenstadt mit der Magie der Musik. Mit dabei sind: Die Amigos, Daniela Alfinito, Fantasy, Marco Ventre & Band, GG Anderson, die Paldauer, Peggy March & Silvio Samoni.

REISEPROGRAMM:

- 1. Tag - Die Amigos und Daniela Alfinito:** Anreise nach Umag und Bezug der Zimmer. Musikabend mit den Amigos und Daniela Alfinito.
- 2. Tag - Fantasy und Silvo Samoni:** Möglichkeit für einen fakultativen Schiffsausflug mit Musik an Bord. Musikabend mit Fantasy und Silvo Samoni.
- 3. Tag - GG Anderson und Peggy March:** Fakultativer Tagesausflug zu den Brijuni-Inseln.

Musikabend mit GG Anderson und Peggy March.

4. Tag - Marco Ventre und die Paldauer: Fakultativer Tagesausflug nach Grožnjan. Musikabend mit Marco Ventre und den Paldauern.

5. Tag - Heimreise: Heimreise nach dem Frühstück.

5 Tage Mi 23.09. – So 27.09.2026

Preis p. P.: € **539,-** Einzelzimmer ab + € 135,-

INKLUSIV-LEISTUNGEN:

- » Fährt im komfortablen bus dich weg! Fernreisebus
- » 4 x Übernachtung inkl. Frühstück im ****Hotel Residence Garden Istra Plava Laguna, Umag
- » 4 x Abendessen (3-Gang-Menü oder Buffet)
- » Sitzplatzvergabe nach Reservierungseingang
- » alle Eintritte zu den Veranstaltungen
- » 4 x Tischreservierung wie gebucht (inkludiert Kategorie BRAUN)
- » örtliche Reiseleitung

ZUBUCHBARE LEISTUNGEN:

- » Weitere Tischkategorien und Ausflüge online einsehbar

NICHT INKLUDIERTE LEISTUNGEN:

- » Evtl. weitere Eintritte

WEITERE INFORMATIONEN:

- » Programmänderungen vorbehalten!



NORMANDIE MIT MONT ST. MICHEL

100% Durchführungsgarantie

QR-Code

Die Normandie und die Bretagne – zwei faszinierende Regionen Frankreichs, geprägt von Geschichte, Tradition und kulinarischen Genüssen wie Camembert, Cidre, Calvados und Crêpes. Atemberaubende Atlantikküsten und die stärksten Gezeiten Europas formen ihre einzigartige Landschaft. Entdecken Sie Regionen, die mehr als eine Reise wert sind.

REISEPROGRAMM:

- 1. Tag:** Ankunft in Rouen, Hauptstadt der Normandie, mit Fachwerkhäusern und berühmter Kathedrale.
- 2. Tag:** Besuch des Palais Bénédictine in Fécamp mit Likör-Kostprobe. Weiterfahrt zur Alabasterküste und den Felsen von Étretat. Anschließend Besuch einer Calvadosbrennerei.
- 3. Tag:** Fahrt über St. Lô zum Mont Saint-Michel und Besichtigung der Abtei. Weiterfahrt nach Saint Malo.

4. Tag: Rundgang in Saint Malo, danach Ausflug zum Cap Fréhel.

5. Tag: Entlang der Rosa Granit Küste geht es nach Perros Guirec und Trégastel. Fahrt in den Raum Vannes.

6. Tag: Besuch der Megalithen von Carnac. Anschließend Zeit in Vannes.

7. Tag: Rückfahrt über Chartres mit Besuch der Kathedrale.

8. Tag: Heimreise.

8 Tage Sa 27.06. – Sa 04.07.2026

Preis p. P.: € **1.739,-** Einzelzimmer ab + € 370,-

INKLUSIV-LEISTUNGEN:

- » Fahrt im komfortablen bus dich weg! Fernreisebus
- » 1 x Übernachtung inkl. Frühstück im Hotel der guten bdw! Mittelklasse im Raum Reims
- » 1 x Übernachtung inkl. Frühstück im Hotel der guten bdw! Mittelklasse im Raum Rouen
- » 2 x Übernachtung inkl. Frühstück im Hotel der guten bdw! Mittelklasse in Saint-Malo
- » 2 x Übernachtung inkl. Frühstück im Hotel der guten bdw! Mittelklasse in Vannes
- » 1 x Übernachtung inkl. Frühstück im Hotel der guten bdw! Mittelklasse im Raum Reims
- » 7 x Abendessen (3-Gang-Menü oder Buffet) im Hotel
- » 1 x Eintritt Museum Palais Bénédictine und Führung Distillerie und Keller inkl. Likörprobe (3 Sorten)
- » 1 x Calvadosprobe inkl. Brennereibesichtigung
- » 1 x Eintritt Kloster Mont Saint-Michel
- » 1 x Eintritt & Führung Steinallee von Carnac
- » 1 x Besichtigung der Kathedrale von Chartres
- » Audioguides
- » Reiseleitung ab/bis Deutschland
- » Kurtaxe

NICHT INKLUDIERTE LEISTUNGEN:

- » Evtl. weitere Eintritte



NORDKAP ZUM SUPERPREIS

Grandiose Erlebnisse von Landschaft und Natur, von malerischen Städten, geheimnisvollen Traditionen und Erzählungen - und dann das überwältigende Erlebnis Nordkap, der nördlichste Punkt Europas.

IHRE REISEBEGLEITUNG:
MICHAEL RÜCKER

10 Tage Di 11.08. – Do 20.08.2026

Preis p. P.: € 1.999,- Einzelzimmer
+ € 469,-

REISEPROGRAMM

- 1. Tag:** Anreise nach Kiel und Einschiffung auf die Fähre nach Göteborg. Genießen Sie die Fahrt durch die Kieler Förde und das Bordleben. Übernachtung an Bord.
- 2. Tag:** Ankunft in Göteborg. Fahrt nach Stockholm. Während einer Stadtrundfahrt (auf Wunsch) entdecken Sie das „Venedig des Nordens“ mit Schloss, Altstadt Gammel Stan und Stadshuset. Abends Fährüberfahrt nach Turku. Übernachtung an Bord.
- 3. Tag:** Ankunft in Finnland. Fahrt über die Holzstadt Rauma weiter nach Oulu am Bottischen Meerbusen. Übernachtung.
- 4. Tag:** Weiterfahrt nach Rovaniemi. Überquerung des Polarkreises mit Polartaufe und Besuch in der Werkstatt des Weihnachtsmannes und am Soldatenfriedhof. Über Sodankylä geht es nach Finnisch Lappland. Übernachtung in Saariselkä.
- 5. Tag:** Fahrt zum Inärisee. Vorbei an Kärasjok geht die Reise auf die Insel Magerøya. Abends Möglichkeit zur Fahrt zum Fahndjä-

ren Nordkapfelsen mit Panoramahalle und Blick aufs Nordmeer.

6. Tag: Fahrt über Alta und Kautokeino durch Lappland. Übernachtung in Sirkka-Levi.

7. Tag: Überquerung des Polarkreises bei Juoksenki und Rückkehr nach Schweden. Besuch der Kirchenstadt Lulea Gammelstad, UNESCO-Weltkulturerbe. Weiterfahrt nach Umeå. Übernachtung.

8. Tag: Fahrt entlang der Hohen Küste mit Stopp in Örnsköldsvik und an der Högakustenbron. Weiterfahrt in die Region Dalarna, Heimat der Holzperdchen. Übernachtung in Borlänge.

9. Tag: Weiterfahrt über Örebro nach Lyrestad am Götskanal. Entlang des Vänernsees erreichen wir Göteborg. Stadtbesichtigung. Einschiffung zur Rückfahrt. Übernachtung an Bord.

10. Tag: Ankunft in Kiel und Heimreise. Rückfahrt ca. 23.00 Uhr.

INKLUSIV-LEISTUNGEN:

- » Fahrt im modernen FÜRST Reisebus
- » 6 x Übernachtung / Frühstücksbuffet in guten Hotels der Mittelklasse
- » 6 x 3-Gang-Abendmenü bzw. Buffet
- » Schifffahrten Kiel-Göteborg-Kiel und Stockholm-Turku in 2-Bettkabine innen DU/WC incl. Frühstücksbuffet
- » Polarkreistaufe
- » Stadtführung Rauma und Göteborg

ZUBUCHBARE LEISTUNGEN:

- » 2-Bett-Kabine innen (Betten nebeneinander) € 60,- p. P.
- » 2-Bett-Kabine außen € 120,- p. P.
- » 3 x skandinavisches Abendbuffet an Bord € 169,- p. P.
- » Nordkap Eintritt Nordkaphalle + Nordkapdiplom € 45,- p. P.
- » Stockholm Stadtrundfahrt mit Führung € 40,- p. P.

ZUSTIEG:

- » Hutturm 1.30, Pocking 1.30, Passau 2.00 Uhr, Vilshofen 2.25, Deggendorf 2.50
- » Straubing 3.05 nur telefonisch buchbar!

Beratung & Buchung  08505 - 90090





Gesundheit



| | |
|----------------------------------|----|
| Meditation & Entspannung | 30 |
| Yoga | 31 |
| Pilates | 31 |
| Qigong & Tai Chi | 32 |
| Rücken & Beckenboden | 32 |
| Reha-Sport: Herzsport | 32 |
| Zumba & Fitness | 33 |
| Selbstverteidigung | 34 |
| Tennis, Bogenschießen, Schwimmen | 35 |
| Selbstbewusstsein & Psyche | 36 |
| Onlineseminare | 37 |
| Vorträge, Erste Hilfe, Styling | 38 |
| Kochkurse | 39 |
| Ernährung, Kräuter | 42 |
| Tastings in der Journey Bar | 43 |



MEDITATION & ENTPANNUNG

Sheng Zhen Meditation - Ruhe & Kraft in Bewegung

Mitsanft 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. 311001

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

Kurs-Nr. 311002

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

Kurs-Nr. 311003

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

Kurs-Nr. 311004

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

Kurs-Nr. 311005

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

Kurs-Nr. 311006

Fr, 19.06.2026, 10:15 - 11:15 Uhr, 5 x

66,00 €, Monika Osterberger,

Sheng Zhen Lehrerin

Meditation der Himmelsrichtungen

Atem, Bewegung, Stille: In der Meditation der Himmelsrichtungen Wir entdecken Schritte, die nach Innen führen und aus der eigenen Mitte hinaus ins Leben. Für Alle, die sich tanzend, lauschend, atmend und hingebungsvoll spüren möchten. Bitte warme Socken mitbringen.

Passau, Neuburger Straße 60

Kurs-Nr. 311009

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

Kurs-Nr. 311010

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

Barbara Rainer

Breathe & Feel to Heal - mit Breath-work in deine Freiheit & Vitalität

Erlebe die transformierende Kraft deiner Atmung. In Breathe & Feel to Heal verbindest du Wissen über Atem, Nervensystem und Emotionen mit intensiver Selbsterfahrung. Nach inspirierenden Impulsen führt dich eine tiefgehende Atemreise zu mehr Vitalität, innerer Balance und emotionaler Freiheit. Bitte bequeme Kleidung und eine Decke mitbringen.

Passau, Neuburger Straße 60

Kurs-Nr. 311012

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

Kurs-Nr. 311014

Mi, 29.07.2026, 19:00 - 21:00 Uhr, 1 x

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

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



Stress lass nach! - ein Abend zum Entspannen Neu!

Mitsanften Entspannungsübungen, Atemwahrnehmung, achtsamer Beobachtung unseres Tuns und hilfreichen Tipps für den Alltag wollen wir Kraft schöpfen und uns darin üben, ins Gleichgewicht zu kommen. Bitte dicke Socken oder Hausschuhe und bequeme Kleidung mitbringen.

Passau-Neustift, Alte Poststraße 9 e,
Praxis "Quellwege"

Kurs-Nr. 311013

Mi, 04.03.2026, 19:00 - 21:00 Uhr, 1 x
25,00 €, Anne Auberger, Psychologin, Beraterin für Atemtherapie und Stressprävention



Progressive Muskelentspannung Neu!

Durch systematische An- und Entspannung der Muskulatur können Sie Ihr Körpergefühl verbessern, verspannte Muskeln lockern, gezielt Stress abbauen und mehr Gelassenheit erreichen. Bitte Decke und warme Socken mitbringen.

Passau, Neuburger Str. 106, vhs Neu!
Kurs-Nr. 312003

Mo, 13.04.2026, 08:00 - 09:00 Uhr, 8 x

Passau, Neuburger Straße 60

Kurs-Nr. 312004

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

AUTOGENES TRAINING MIT CHRISTINE LOHNSCHMIDT

Sozialpädagogin, Entspannungspädagogin

WELCHEN NUTZEN HABE ICH?

Autogenes Training versetzt Übende in sieben Schritten in körperliche und geistige Entspannung. Da Dauerstress langfristig krank machen kann, lernst du hier, das vegetative Nervensystem gezielt zu beeinflussen: Der aktivierende Sympathikus wird gedämpft, der beruhigende Parasympathikus gestärkt. Der Hauptnutzen liegt somit in der aktiven Stresskompetenz und Selbstregulation.

WIE LÄUFT EINE STUNDE AB?

Neben Informationen zu Wirkung und Stresstheorie nehmen die praktischen Übungen den größten Raum ein. Du wirst sitzend oder liegend verbal durch die Schritte des Autogenen Trainings geführt. Ergänzende Körperwahrnehmungsübungen und Fantasiebilder vertiefen die Entspannung. Gesprächsrunden und Impulse für den Alltag runden die Stunde ab.

WELCHE PROBLEME KANN AUTOGENES TRAINING LINDERN?

Bei regelmäßiger Anwendung wirkt das Training Ein- und Durchschlafproblemen, psychosomatischen Beschwerden (Kopf- oder Rückenschmerzen) sowie innerer Unruhe entgegen. Du erhältst ein Werkzeug, um Erschöpfungszuständen vorzubeugen und Regeneration zu erfahren.

FÜR WEN IST DER KURS GEEIGNET?

Der Kurs richtet sich an Erwachsene, die tiefe Entspannung erlernen, Stressbeschwerden vorbeugen oder ihre Körperwahrnehmung schulen möchten. Bei schweren psychischen Erkrankungen sollte die Teilnahme vorab ärztlich besprochen werden. Für Kinder biete ich spezielle, spielerische Kurse an.

WAS HEBT DIESEN KURS AB?

Der Kurs findet in kleiner Runde (max. 10 P.) in einer vertraulichen Atmosphäre statt. Ziel ist es, das Training anschließend selbstständig zu Hause durchzuführen. Wer das Gruppensetting weiter nutzen möchte, kann an vertiefenden Aufbaukursen teilnehmen.

INTERESSIERT?

Autogenes Training Neu!

Bitte Decke und warme Socken mitbringen.

Passau, Neuburger Straße 60

Kurs-Nr. 312001 - Grundkurs

Fr, 17.04.2026, 17:45 - 18:45 Uhr, 8 x

Kurs-Nr. 312002 - Aufbaukurs

Fr, 17.04.2026, 19:00 - 20:00 Uhr, 8 x

90,00 €



YOGA

Rückenfit: Mit Yoga zu einem gesunden Rücken ☀️

Der Rücken steht im Mittelpunkt von Haltung und Bewegung. 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.

Passau, Neuburger Str. 106, vhs

Kurs-Nr. 313009

Di, 03.03.2026, 19:30 - 20:30 Uhr, 8 x

Kurs-Nr. 313010

Di, 09.06.2026, 19:30 - 20:30 Uhr, 8 x

100,00 €, Anja Goß, Fitnesstrainerin, Yogalehrerin, Pilatesstrainerin

Yoga am Morgen

Passau, Neuburger Str. 106, vhs

Kurs-Nr. 313001

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

Kurs-Nr. 313002

Di, 09.06.2026, 08:45 - 09:45 Uhr, 7 x, 56,00 €

Angela Wels-Hasselberg, Yogalehrerin

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. 313006

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

Kurs-Nr. 313007

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

Kurs-Nr. 313008

Mi, 10.06.2026, 17:30 - 18:30 Uhr, 8 x, 64,00 €

Anja Goß, Fitnesstrainerin, Yogalehrerin, Pilatesstrainerin

After-Work Yoga - Onlinekurs

Kurs-Nr. 313005

Do, 11.06.2026, 18:00 - 18:45 Uhr, 6 x

63,00 €, Leonie Palinkas, Yogalehrerin BDY

PILATES

Pilates ☀️

Pilates ist ein ganzheitliches Körpertraining, das die tiefliegende Muskulatur stärkt, die Haltung verbessert und die Beweglichkeit fördert. Durch kontrollierte, fließende Bewegungen und bewusste Atmung wird Körper und Geist in Einklang gebracht. Rücken, Bauch und Beckenboden stehen im Fokus.

Passau, Neuburger Str. 106, vhs

Kurs-Nr. 322009

Mi, 04.03.2026, 18:45 - 19:45 Uhr, 8 x

Kurs-Nr. 322010

Mi, 10.06.2026, 18:45 - 19:45 Uhr, 8 x

100,00 €, Anja Goß, Fitnesstrainerin, Yogalehrerin, Pilatesstrainerin



Fit für den Alltag - ☀️

Ganzkörperkräftigung mit Pilates

Passau, Neuburger Str. 106, vhs

Kurs-Nr. 322005

Fr, 17.04.2026, 09:00 - 10:00 Uhr, 8 x

90,00 €, Anna Schaller, Sporttherapeutin

Pilates - für Anfänger

Passau, Neuburger Straße 60

Kurs-Nr. 322006

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

Kurs-Nr. 322007

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

Kurs-Nr. 322008

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

48,00 €, Candy Teege, Pilates-Trainerin

STARK, SCHLANK, STRESSFREI: WARUM ALLE PILATES LIEBEN

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

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

LUST DURCHZUSTARTEN?



QIGONG & TAI CHI

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. 314001
Mi, 15.04.2026, 19:30 - 20:30 Uhr, 4 x 40,00 €, Alexandra Vogl, Qigong-Lehrerin

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 zum Vormittagskurs leider keine Parkplätze zur Verfügung stehen.

Für Anfänger
Passau, Neuburger Straße 60
Kurs-Nr. 314006
Do, 16.04.2026, 19:00 - 20:00 Uhr, 8 x Kurs-Nr. 314003
Mo, 20.04.2026, 18:00 - 19:00 Uhr, 8 x

Für Fortgeschrittene
Passau, Neuburger Straße 60
Kurs-Nr. 314005
Do, 16.04.2026, 17:45 - 18:45 Uhr, 8 x Kurs-Nr. 314004
Mo, 20.04.2026, 19:15 - 20:15 Uhr, 8 x 80,00 €, Johanna Beer, Tai Chi Ch'uan - Lehrerin

RÜCKEN & BECKENBODEN

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. 321001
Mi, 15.04.2026, 09:00 - 10:00 Uhr, 10 x, 100,00 €
Stephanie Knöldlseder, Physiotherapeutin

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. 321002
Mi, 15.04.2026, 10:10 - 11:10 Uhr, 10 x, 100,00 €
Stephanie Knöldlseder, Physiotherapeutin

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

Fit am Morgen durch Wirbelsäulengymnastik

Bitte Gymnastikschuhe mitbringen.

Passau, Neuburger Str. 106, vhs
Kurs-Nr. 321006
Di, 03.03.2026, 09:15 - 10:15 Uhr, 10 x 100,00 €, Doris Frait, Trainer C

**DREIECK****KNIE-ZUR-BRUST POSE**

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, Auersterg-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 (mit Betroffenen reden, austauschen, neuen Mut finden...) kommt nicht zu kurz. Mitmachen können auch weniger belastbare Patienten. Bitte Turnschuhe mitbringen.

Kurs-Nr. 321004
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. 321005
immer mittwochs 16:30 - 17:30 Uhr



DEHNÜBUNGEN...

sind eine enorme Hilfe bei Rückenschmerzen. Es werden Verspannungen gelöst, die Beweglichkeit verbessert und die Muskeln geschmeidiger gemacht. Wichtig ist, die Übungen langsam und kontrolliert auszuführen. Hier sind 4 Posen...

**SEITLICHE RUMPFDEHNUNG****KATZE-KUH POSE**



ZUMBA & FITNESS

Zumba Fitness®

Passau, Neuburger Str. 106, vhs

Kurs-Nr. 323001

Di, 03.03.2026, 17:15 - 18:15 Uhr, 6 x, 48,00 €

Kurs-Nr. 323003

Di, 21.04.2026, 17:15 - 18:15 Uhr, 6 x, 48,00 €

Kurs-Nr. 323004

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

Kurs-Nr. 323005

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

Kurs-Nr. 323002

Di, 03.03.2026, 18:30 - 19:30 Uhr, 6 x, 48,00 €

Kurs-Nr. 323006

Di, 21.04.2026, 18:30 - 19:30 Uhr, 6 x, 48,00 €

Kurs-Nr. 323007

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

Kurs-Nr. 323008

Di, 21.07.2026, 18:30 - 19:30 Uhr, 4 x, 32,00 €

Olga Vielhuber, Zumba® Instructor

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. 292006

Mo, 02.03.2026, 16:30 - 17:15 Uhr, 4 x, 32,00 €

Kurs-Nr. 292007

Mo, 13.04.2026, 16:30 - 17:15 Uhr, 6 x, 48,00 €

Kurs-Nr. 292008

Mo, 08.06.2026, 16:30 - 17:15 Uhr, 6 x, 48,00 €

Alcione Leao Paintner, DOSB-Übungsleiterin C - Allround-Fitness

Step und Body

Dieses Ganzkörpertraining bringt durch einfache Schrittübungen auf dem Stepper unseren Kreislauf in Schwung. Wir kräftigen und straffen die Problemzonen und runden das Training mit Dehnübungen ab. Sie verbessern Ihre Figur, Beweglichkeit und Körperhaltung.

Passau, Neuburger Str. 106, vhs

Kurs-Nr. 322003

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

Kurs-Nr. 322004

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

Kurs-Nr. 322001 - für Fortgeschrittene

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

Kurs-Nr. 322002 - für Fortgeschrittene

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

Susanne Augenthaler, Gymnastiktrainerin

Latin Dance Fitness - Tanzen, Schwitzen, Glücklichsein!

Dieser energiegeladene Kurs kombiniert lateinamerikanische Tanzstile wie Salsa, Merengue, Reggaeton und Bachata mit einem effektiven Fitnessprogramm. Zu mitreißender Musik trainierst du Ausdauer, Koordination und Muskulatur- und verbrennst nebenbei Kalorien. Bitte bequeme Sportkleidung, Turnschuhe, Getränke und ein kleines Handtuch mitbringen.

Passau, Neuburger Str. 106, vhs

Kurs-Nr. 323009

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

Kurs-Nr. 323010

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

Kurs-Nr. 323011

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

Wulan Sri-Fritz

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. 323012

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

Kurs-Nr. 323013

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

Kurs-Nr. 323014

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

Johanna Aulinger, STRONG Nation® Instructor

Dance & Burn

Einfache Tanzschritte treffen auf effektive Cardio-Elemente! Ähnlich wie Zumba, aber individueller: Alle Choreos sind selbst erstellt und flexibel anpassbar. Für jedes Alter geeignet, ohne Vorerfahrung - hier zählt der Spaß an der Bewegung, nicht die perfekte Technik.

Passau, Neuburger Str. 106, vhs

Kurs-Nr. 323015

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

Kurs-Nr. 323016

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

Kurs-Nr. 323017

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

Lena Lichtenauer

Flexmobil - Fitnesstraining

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

Kurs-Nr. 324002

Di, 28.04.2026, 10:00 - 11:00 Uhr, 7 x, 56,00 €

Kurs-Nr. 324003

Di, 16.06.2026, 10:00 - 11:00 Uhr, 7 x, 56,00 €

Kurs-Nr. 324004

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

Kurs-Nr. 324005

Do, 30.04.2026, 10:30 - 11:30 Uhr, 6 x, 48,00 €

Kurs-Nr. 324006

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

Susanne Kuppler, Gymnastiktrainerin



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





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. 324007
Do, 05.03.2026, 19:15 - 20:15 Uhr, 7 x, 56,00 €
Kurs-Nr. 324008
Do, 07.05.2026, 19:15 - 20:15 Uhr, 6 x, 48,00 €
Susanne Augenthaler, Gymnastiktrainerin

Fit für den Alltag - Ganzkörperkräftigung

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

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

Get in Shape! - Online Workout

Kurs-Nr. 324010
Do, 11.06.2026, 19:00 - 19:45 Uhr, 6 x
63,00 €, Leonie Palinkas, Yogalehrerin BDY

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. 324011
Mi, 04.03.2026, 18:15 - 19:15 Uhr, 4 x, 32,00 €
Kurs-Nr. 324012
Mi, 15.04.2026, 18:15 - 19:15 Uhr, 6 x, 48,00 €

Passau, Neuburger Straße 60
Kurs-Nr. 324013
Mi, 10.06.2026, 18:15 - 19:15 Uhr, 8 x, 64,00 €
Johanna Bucur, Aerobic Trainerin

Nordic Walking

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.

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



ICH BIN MELANIE
MATHEIS....

und ich bin
fitdankbaby®!

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

Kursort: Passau, Neuburger Str. 106

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

fitdankbaby MINI mit Baby von

3 bis 8 Monaten 

Ein effektives Ganzkörperworkout für dich - orientiert an den Bedürfnissen deines Babys. Dein Baby ist ganz in die Stunde eingebunden und motiviert dich mit seinem Lachen und seiner Freude an eurer gemeinsamen Auszeit. Zusätzlich werden gezielte Spiele für dein Baby angeboten, um es aktiv in seiner Entwicklung zu unterstützen.

Kurs-Nr. 324014

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

Kurs-Nr. 324015

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

Kurs-Nr. 324016

Mi, 10.06.2026, 09:00 - 10:00 Uhr, 4 x

60,00 €, Melanie Matheis

SELBSTVERTEIDIGUNG

Krav Maga: taktische Selbstverteidigung

Krav Maga ist schnell, in jedem Alter, zu erlernen und umzusetzen. Krav Maga ist weder Kampfsport noch Kampfkunst, sondern ein sehr realitätsnahe 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. 326002
Mo, 08.06.2026, 18:45 - 20:45 Uhr, 8 x
112,00 €, Helmut Standfuß, Trainer für
Selbstverteidigung und Selbstbehauptung

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

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

Passau, Neuburger Str. 106, vhs
Kurs-Nr. 326001
Fr, 17.04.2026, 16:00 - 17:30 Uhr, 5 x
70,00 €, für 1 Erwachsenen und 1 Kind,
jede weitere Person 35 €, Hossi Meknatgoo,
Kampfrichter

Selbstverteidigung für Frauen

Wir lernen Techniken und Strategien, mit deren Hilfe wir uns auch gegen größere und stärkere Personen wehren können - auch bei Gewalt im Alltag. Bitte Turnschuhe und lange Trainingskleidung mitbringen.

Passau, Neuburger Str. 106, vhs
Kurs-Nr. 326003
Sa, 13.06.2026, 13:00 - 15:00 Uhr, 6 x
84,00 €, Helmut Standfuß, Trainer für Selbstverteidigung und Selbstbehauptung

WUSSTEN SIE, DASS...

Präventionskurse von Krankenkassen bis zu
100 % bezuschusst werden?



Jetzt scannen und alle zertifizierten
Präventionskurse entdecken!



Zertifizierte Präventionskurse erkennen Sie
an dieser Markierung
im vhs Programm.



● TENNIS & BOGENSCHIESSEN

Tennis für Anfänger

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, 07.03.2026, 16:00 - 17:00 Uhr, 5 x
Kurs-Nr. 327002
Sa, 18.04.2026, 10:00 - 11:00 Uhr, 5 x
Kurs-Nr. 327003
Sa, 13.06.2026, 10:00 - 11:00 Uhr, 5 x
60,00 €, Dieter Liebl, BTV B- und C-Lizenz,
Breitensporttrainer



Bogenschießen für Anfänger: Erste Schritte im Bogensport

Der Bogensport kombiniert körperliche, geistige und soziale Vorteile und bietet eine gute Balance aus Herausforderung und Entspannung. Du lernst die Grundlagen des Bogensports und die Verhaltensregeln auf einem 3D Parcours kennen. 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 12 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, 13.03.2026, 14:00 - 16:00 Uhr, 1 x
Kurs-Nr. 327005
Fr, 08.05.2026, 14:00 - 16:00 Uhr, 1 x
Kurs-Nr. 327006
Fr, 17.07.2026, 14:00 - 16:00 Uhr, 1 x
85,00 €, Eva-Maria Degenhart

● 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: Eintritte für die Bäder. Anmeldung direkt bei Poseidon Sub: Tel. 0170 54709506 oder 08509 9387512



Kleinkinderschwimmen (1 - 2 Jahre)

Kurs-Nr. 328010
Di, 03.03.2026, 16:00 - 16:45 Uhr, 8 x
Kurs-Nr. 328011
Di, 05.05.2026, 16:00 - 16:45 Uhr, 8 x
100,00 €



"Zwergerl" - Schwimmkurs (ca. 3 - 5 Jahre)

Kurs-Nr. 328012
Di, 03.03.2026, 16:00 - 16:45 Uhr, 8 x
Kurs-Nr. 328013
Di, 05.05.2026, 16:00 - 16:45 Uhr, 8 x
Kurs-Nr. 328014
Mi, 04.03.2026, 15:15 - 16:00 Uhr, 8 x
Kurs-Nr. 328015
Mi, 06.05.2026, 15:15 - 16:00 Uhr, 8 x
100,00 €



Kinder- Elternschwimmkurs (ca. 5 - 7 Jahre)

Kurs-Nr. 328016
Mi, 04.03.2026, 15:15 - 16:00 Uhr, 6 x
Kurs-Nr. 328017
Mi, 06.05.2026, 15:15 - 16:00 Uhr, 6 x
100,00 €



Erwachsenenschwimmkurs

Kurs-Nr. 328018
Do, 05.03.2026, 18:00 - 18:45 Uhr, 5 x
100,00 €

Kraul-Schwimmkurs

Kurs-Nr. 328019
Di, 03.03.2026, 18:00 - 18:45 Uhr, 5 x
100,00 €

Aquafit - Ausdauertraining im Wasser (auch für Schwangere)

Kurs-Nr. 328004
Di, 03.03.2026, 17:15 - 18:00 Uhr, 8 x
Kurs-Nr. 328005
Mi, 04.03.2026, 17:40 - 18:25 Uhr, 8 x
Kurs-Nr. 328006
Mi, 06.05.2026, 17:40 - 18:25 Uhr, 8 x
Kurs-Nr. 328007
Mo, 16.03.2026, 19:45 - 20:30 Uhr, 8 x
100,00 €



Babyschwimmen (4 - 12 Monate)

Kurs-Nr. 328008
Do, 05.03.2026, 08:45 - 09:30 Uhr, 8 x, 100,00 €
Kurs-Nr. 328009
Do, 05.03.2026, 09:45 - 10:30 Uhr, 8 x, 100,00 €



WUSSTEN
Sie?

Schwimmen ist eine der gesündesten und wichtigsten Sportarten überhaupt und eine lebenswichtige Fähigkeit. Es ist weit mehr als nur das reine „Überwasserhalten“ und bietet viele verschiedene Vorteile...

HIER SIND 2 WICHTIGE VORTEILE

SICHERHEIT IM WASSER

Das ist der wichtigste Punkt. Man lernt nicht nur, sich fortzubewegen, sondern auch, Gefahren im Wasser richtig einzuschätzen und wie man im Notfall reagiert (Selbstrettung).

GELENKSCHONENDES TRAINING

Da das Wasser etwa 90 % des eigenen Körpergewichts trägt, werden Gelenke, Sehnen und Bänder extrem entlastet. Das ist ideal für Training bei Rückenproblemen oder Verletzungen.



SELBSTBEWUSSTSEIN & PSYCHE

Endlich selbstbewusst auftreten – dank Theatertechniken

Schüchtern im Job oder privat? Selbstbewusstes Auftreten lässt sich lernen! Mit Theatertechniken stärken wir Stimme, Körpersprache und Präsenz. Sogelngtes, eigene Bedürfnisse klar zu vertreten, Kompetenzen sichtbar zu machen und souverän in Gesprächen aufzutreten - ganz ohne Bühnenerfahrung. Bitte bequeme Kleidung, warme Socken und eigene Verpflegung für den Tag mitbringen.

Passau, Neuburger Straße 106, vhs
Kurs-Nr. 343001
Sa, 28.03.2026, 10:00 - 16:30 Uhr, 1 x
100,00 €, Eva Marianne Schulz,
staatl. gepr. Schauspielerin und Sprecherin

Selbstverteidigung als Basis für psychische Stabilität – Gewaltprävention für Frauen

Neben Grundtechniken wie Distanzwahrung und Körpersprache entwickeln die Teilnehmenden mehr Selbstwahrnehmung, innere Stabilität und Resilienz. Übungen, Reflexion und Rollenspiele schaffen einen geschützten Rahmen, um Ängste abzubauen und Strategien für den Alltag zu erarbeiten.

Passau, Neuburger Straße 60
Kurs-Nr. 343005
Sa, 28.03.2026, 10:00 - 13:00 Uhr, 1 x
Kurs-Nr. 343006
Sa, 25.04.2026, 10:00 - 13:00 Uhr, 1 x
39,00 €, Elke Gerlach, Sozialpädagogin,
Psychologin, Wing Tsun Trainerin

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

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. 343007
Mi, 18.03.2026, 18:00 - 20:00 Uhr, 2 x
32,00 €, Marie-Luise Kümmerl, Dr. (Univ.
Padua), Psychologische Psychotherapeutin
(VT), Klinische Hypnose,

Mein Lebensweg – eigene Stärken entdecken und Zukunft gestalten

Unser Leben ist von Veränderungen, Herausforderungen und Rollen geprägt - ob in Schule, Familie, Beruf oder Ruhestand. Dieser zweiteilige Kurs bietet Raum, den roten Faden im eigenen Leben zu entdecken, persönliche Stärken sichtbar zu machen und neue Perspektiven zu entwickeln.

Passau, Neuburger Straße 60
Kurs-Nr. 343008
Mi, 10.06.2026, 18:30 - 20:00 Uhr, 2 x
28,00 €, Marie-Luise Kümmerl, Dr. (Univ.
Padua), Psychologische Psychotherapeutin
(VT), Klinische Hypnose,

Neu!

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



Worte wirken – wie tickt mein Gegenüber?

Die Ursache und Wirkung der Kommunikation wird beleuchtet, ebenso wie Konflikt-Arten und negative Denkweisen. Unsere 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. 343013
Mi, 15.04.2026, 18:00 - 21:00 Uhr, 1 x,
49,00 €, Elfi Pauli, Kommunikationstrainerin

Wofür stehst Du morgens eigentlich auf? – Workshop

Du funktionierst - aber innerlich fehlt etwas? Wenn Rollen wegbrechen, sich Dein Leben leise wandelt oder einfach der Sinn leiser geworden ist - dann darf etwas Neues beginnen. Für Menschen, die gerade nicht wissen, wie es weitergeht - nach Trennung, Auszug der Kinder, Wechseljahre, Jobwechsel oder dem Gefühl von Leere im Alltag. Bitte dicke Socken, Decke, (Yoga) Kissen und eigene Verpflegung für den Tag mitbringen.

Passau, Neuburger Straße 60
Kurs-Nr. 342004
Sa, 18.04.2026, 10:00 - 14:00 Uhr, 1 x, 90,00 €
Britta Wensauer, Entspannungstherapeutin,
Stressmanagement-Trainerin

Mir fehlen die Worte

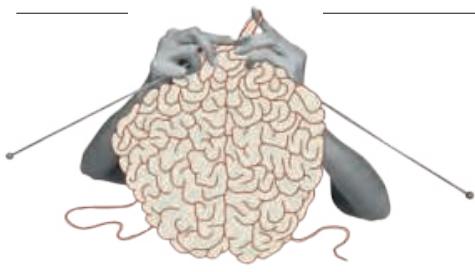
Wie führe ich ein Gespräch so, dass es zielführend ist? Wie bringe ich mein Anliegen verständlich vor, ohne dass ich ins Streiten komme, andere provoziere oder mich überrumpeln lasse? Wir wollen verschiedene Situationen betrachten und Strategien kennen lernen. Bitte dicke Socken oder Hausschuhe und Schreibzeug mitbringen.

Passau-Neustift, Alte Poststraße 9 e,
Praxis "Quellwege"
Kurs-Nr. 343014
Sa, 14.03.2026, 10:00 - 15:00 Uhr, 1 x, 62,00 €
AnneAuberger, Psychologin, Supervisorin BDP

Einführung in die gewaltfreie achtsame Kommunikation nach Marshall Rosenberg

Entdecken Sie, wie Sie Ärger respektvoll äußern, Kritik gelassen annehmen und Bedürfnisse klar ausdrücken, um mehr Verständnis, Wertschätzung und Frieden im Alltag zu fördern. Bitte Schreibzeug und Brotzeit mitbringen.

Passau, Neuburger Straße 60
Kurs-Nr. 343015
Sa, 16.05.2026, 09:00 - 17:00 Uhr, 1 x, 95,00 €
Romana Rupp, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Familien-Coach, syst. Therapeutin



Raus aus dem Mental Load – Wie wir gut für uns selbst sorgen können

Im praxisnahen Seminar für Mütter erfahren Sie, wie Sie den Mental Load verstehen und reduzieren können. Mit Achtsamkeit, Selbstmitgefühl und praktischen Strategien stärken Sie Ihre innere Balance, erkennen eigene Bedürfnisse und finden Wege zu mehr Gelassenheit und Selbstfürsorge im Familienalltag. Bitte Schreibzeug und Brotzeit mitbringen.

Passau, Neuburger Straße 60

Kurs-Nr. 343016

Sa, 13.06.2026, 09:00 - 17:00 Uhr, 1 x, 95,00 €

Romana Rupp, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Familien-Coach, syst. Therapeutin

Das (neue) Bewusstsein NOETIK – In unseren Gedanken spiegelt sich das Glück!

Erfahren Sie, wie Ihre Gedanken Erfolg und Glück beeinflussen. Mit Erkenntnissen aus Psychologie und Neurowissenschaft lernen Sie, mentale Blockaden zu lösen und Ziele mit neuer Klarheit zu erreichen.

Passau, Neuburger Straße 60

Kurs-Nr. 343021

Mo, 13.04.2026, 19:00 - 20:30 Uhr, 1 x

30,00 €, Ela Köppel

Das (neue) Bewusstsein NOETIK – Unsere Gedanken beeinflussen unseren Körper und die Gesundheit!

Erfahren Sie, wie Gedanken und Emotionen Körper und Gesundheit beeinflussen. Entdecken Sie aktuelle Erkenntnisse und Tipps, um Stress zu lösen und Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen.

Passau, Neuburger Straße 60

Kurs-Nr. 343022

Mo, 11.05.2026, 19:00 - 20:30 Uhr, 1 x

30,00 €, Ela Köppel

Kunsttherapie im Alltag

Der Kurs bietet einen Einblick in kunsttherapeutische Theorie und Praxis. Sie lernen Methoden und Techniken kennen und erkunden die Wirkung von Farbe, Form und Linie. Im Mittelpunkt steht nicht das Ergebnis, sondern das Umsetzen innerer Vorstellungen.

Passau, Neuburger Straße 60

Kurs-Nr. 343023

Mi, 15.04.2026, 18:00 - 19:00 Uhr, 4 x

40,00 €, zzgl. ca. 12,00 € Materialkosten, Alexandra Vogl, Heilpraktikerin

REDAKTIONS-Tipp

Was tun, wenn sich das Gedankenkarusell im Kopf nicht anhalten lässt. Das sogenannte Overthinking ist ein weit verbreitetes Phänomen. Wir verraten Ihnen zwei simple Tricks, für ein effektives STOPP!

ONLINESEMINARE

Bikini-Mindset: Dein leichter Weg zum Körperglück – ohne Diätstress **Neu!**

Der Kurs hat nichts mit schnellen Crash-Diäten zu tun. Er nutzt die tiefenpsychologischen Ansätze des „Lifestyle schlank“- Coachings, um dich mental auf den Sommer vorzubereiten. Wir arbeiten daran, dein Selbstwertgefühl zu stärken und die inneren Blockaden zu lösen, damit du dich in deinem Körper rundum wohlfühlst. Du lernst, dich selbst liebevoller anzunehmen und dem Druck der „Bikinifigur“ mit einem gesunden Mindset zu begegnen.

Kurs-Nr. 331002

Sa, 04.07.2026, 10:30 - 12:00 Uhr, 4 x 150,00 €, Marion Bornscheuer, Abnehm-Coach für emotionales Essen

Dein Mindset für den nachhaltigen Abnehm-Erfolg: Basics für den Frühjahrsputz im Kopf **Neu!**

Kurs-Nr. 331001

Sa, 28.02.2026, 10:30 - 12:00 Uhr, 4 x 150,00 €, Marion Bornscheuer, Abnehm-Coach für emotionales Essen

„Boxenstopp“ – Ein Auftankprogramm für zwischendurch

Kurs-Nr. 343009

Mo, 16.03.2026, 19:00 - 20:30 Uhr, 1 x 12,00 €, Katrin Lehmann, Psychologische Beratung & Gesundheits-/Mentalcoaching

Irgendwie anders – Hochsensibilität erkennen und verstehen

Kurs-Nr. 343010

Mo, 23.03.2026, 19:00 - 20:30 Uhr, 1 x 12,00 €, Katrin Lehmann, Psychologische Beratung & Gesundheits-/Mentalcoaching

UNSERE 2 TOP TIPPS FÜR SIE

GEDANKEN AUF PAPIER ABLADEN

Nehmen Sie sich Stift und Papier und schreiben alles, was Ihnen durch den Kopf geht, ungefiltert auf. Sobald es auf dem Papier steht, muss es das Gehirn nicht mehr „festhalten“.

GELENKSCHONENDES TRAINING

Benennen Sie laut: 5 Dinge, die Sie sehen, 4 Dinge, die Sie spüren, 3 Dinge, die Sie hören, 2 Dinge, die Sie riechen und eine Sache, die Sie schmecken. Das erdet im Hier und Jetzt.

Burnout: Wer für etwas brennt, kann auch ausbrennen

Kurs-Nr. 343011

Mo, 06.05.2026, 19:00 - 20:30 Uhr, 1 x 12,00 €, Katrin Lehmann, Psychologische Beratung & Gesundheits-/Mentalcoaching

Stress lass nach – Entspannt in den Feierabend

Kurs-Nr. 343012

Mo, 13.04.2026, 17:00 - 18:00 Uhr, 8 x 64,00 €, Katrin Lehmann, Psychologische Beratung & Gesundheits-/Mentalcoaching

Gesundheit beginnt im Kopf: wie Gedanken den Körper beeinflussen

Kurs-Nr. 343017

Mo, 02.03.2026, 19:00 - 20:30 Uhr, 1 x 9,00 €, Steve Windisch

Innere Balance trotz vollem Alltag: Die 3 Säulen der Selbstfürsorge

Kurs-Nr. 343018

Mo, 09.03.2026, 19:00 - 20:30 Uhr, 1 x 9,00 €, Steve Windisch

Mental stark dank Resilienz – auch in schwierigen Situationen

Kurs-Nr. 343019

Mo, 16.03.2026, 19:00 - 20:30 Uhr, 1 x 9,00 €, Steve Windisch

Erfolg beginnt im Kopf – Mental stark, selbstmotiviert und leistungsfähig

Kurs-Nr. 343020

Mo, 23.03.2026, 19:00 - 20:30 Uhr, 1 x 9,00 €, Steve Windisch

Tinnitus verstehen. Wege zur Stille

Kurs-Nr. 342006

Di, 17.03.2026, 19:00 - 20:00 Uhr, 1 x kostenlos, Klaus Grübl, Tinnitus-Experte



VORTRÄGE

Der Weg Richtung Schmerzfreiheit mit der Power-Point-Therapy

Vortrag zu medizinisch und 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. 342001
Do, 16.04.2026, 18:30 - 21:00 Uhr, 1 x
9,00 €, Susanne Höfinger, Dipl. Diät und Ernährungstherapeutin, Dipl. Power-Point-Therapy

Traditionelle Chinesische Medizin - Workshop

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. 342002
Sa, 07.03.2026, 10:00 - 14:00 Uhr, 1 x
Kurs-Nr. 342003
Sa, 27.06.2026, 10:00 - 14:00 Uhr, 1 x
40,00 €, Anke Biel

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.

Passau, Neuburger Straße 60
Kurs-Nr. 342005
Mi, 15.04.2026, 18:30 - 19:30 Uhr, 1 x
kostenlos, Klaus Grübl, Tinnitus-Experte

Gesundheit, die Spaß macht

Fühl dich stark! Der interaktive Gesundheitskurs für mehr Energie, Leichtigkeit und Wohlfühlgefühl. Entdecke mit Spaß, wie Ernährung, Bewegung, Schlaf und Balance dein Leben positiv verändern!

Passau, Neuburger Straße 60
Kurs-Nr. 331003
Sa, 21.03.2026, 10:00 - 12:00 Uhr, 1 x
35,00 €, Miriam Schnieber, Ernährungscoach, Renata Koch, Personal Coach

Kinder spielerisch für gesunde Ernährung begeistern

Gesunde Ernährung darf Spaß machen! In diesem Kurs lernst du, wie Kinder spielerisch und ohne Druck Freude an gesunden Lebensmitteln entwickeln - mit alltagstauglichen Tipps, Mitmach-Ideen und Genuss.

Passau, Neuburger Straße 60
Kurs-Nr. 331004
Sa, 18.04.2026, 10:00 - 11:30 Uhr, 1 x
20,00 €, Miriam Schnieber, Ernährungscoach

ERSTE HILFE

Kooperation mit Malteser Hilfsdienst e.V.
Infos und Anmeldung:
www.malteser.de



Erste Hilfe Ausbildung

Passau, Neuburger Str. 106, vhs
Kurs-Nr. 351001
Sa, 14.03.2026, 08:30 - 16:00 Uhr, 1 x
Kurs-Nr. 351002
Sa, 28.03.2026, 08:30 - 16:00 Uhr, 1 x
Kurs-Nr. 351003
Do, 02.04.2026, 08:30 - 16:00 Uhr, 1 x
Kurs-Nr. 351004
Sa, 11.04.2026, 08:30 - 16:00 Uhr, 1 x
Kurs-Nr. 351005
Sa, 25.04.2026, 08:30 - 16:00 Uhr, 1 x
60,00 €



VHS
TIPP

WAS IST DIE FARB- UND STILBERATUNG?

Farberatung: Zuerst wird der eigene Hautunterton (warm oder kühl), die Intensität und die dazu passenden Farben ermittelt. Mit der persönlichen Farbpalette - meist eingeteilt in Frühling, Sommer, Herbst oder Winter - bringen Sie Ihren Teint zum Strahlen und wirken sofort frischer und präsenter.

Stilberatung: Hier liegt der Fokus auf Ihren Körperproportionen, der Gesichtsform und Ihrer Persönlichkeit. Es geht darum, welche Schnitte, Stoffe und Muster die eigenen Vorteile betonen und Problemzonen kaschieren und welcher Stil authentisch zu Ihrem Lebensalltag passt.

Welche 3 großen Vorteile ergeben sich dadurch für Sie?

1. ADIEU FEHLKÄUFE

Sie greifen instinktiv zu Kleidung mit den passenden Schnitten oder Farben für Sie.

2. SICHTBARE AUSSTRÄHLUNG

Die richtigen Farben & Schnitte lassen Sie strahlen & authentischer wirken.

3. MÜHELOSE KOMBINATIONSVIELFALT

Fast alle Teile passen zusammen. Das morgendliche „Ich habe nichts anzuziehen“-Gefühl verschwindet.

STYLING

Das perfekte Styling: Farbtyp- 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, Neuburger Str. 106, vhs
Kurs-Nr. 352001
Fr, 17.04.2026, 15:00 - 21:50 Uhr, 1 x
105,00 €, zzgl. 15,00 € für Material und Skript, Yvonne Ranseder, Kosmetikerin



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

Orientalische Küche: intensiv und aromatisch

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

Kurs-Nr. 371009

Mi, 18.03.2026, 19:00 - 22:00 Uhr, 1 x, 40,00 € zzgl. Kosten für die Zutaten, Dr. habil. oec. trop. Gülin Tunali, Vitalstofftherapeutin

Kazari Sushi & Dashi Suppe - Kunstvolle Maki & die Essenz des Umami

Gestalten Sie kunstvolle Kazari Sushi mit Blütenmustern - ein Genuss für Augen und Gaumen. Ergänzt wird der Kurs durch die Zubereitung einer aromatischen Dashi-Suppe, der Basis des japanischen Umami-Geschmacks. Für alle, die Japans feine Kochkunst entdecken möchten. Wenn möglich, bitte ein scharfes Messer mitbringen.

Kurs-Nr. 371024

Mi, 06.05.2026, 18:00 - 21:00 Uhr, 1 x, 40,00 €, zzgl. ca. 20,00 € für die Zutaten, Yoriko Czerny-Kawai

Thailändische Küche

Sie lieben die exotische Küche und wollten schon immer einmal zu Hause kochen, was Sie sonst nur im Restaurant essen? Nach einer kurzen Einführung, mit den wichtigsten Unterschieden zur heimischen Küche, tasten wir uns an die ersten Gerichte heran.

Kurs-Nr. 371021

Sa, 14.03.2026, 15:00 - 19:00 Uhr, 1 x 75,00 €, inkl. Kosten für die Zutaten, Undine Zemke

Asiatisch kochen

Sehen Sie, wie einfach es sein kann, die asiatische Küche zu Hause selbst zuzubereiten. Nach einer kurzen Einführung, mit den wichtigsten Unterschieden zur heimischen Küche, tasten wir uns an die ersten Gerichte heran. Von mild bis extra scharf ist alles dabei.

Kurs-Nr. 371022

Sa, 18.04.2026, 15:00 - 19:00 Uhr, 1 x 75,00 €, inkl. Kosten für die Zutaten, Undine Zemke

Südfrankreich

Folgende Gaumenfreuden werden wir zubereiten: Grüne, rote und schwarze "Tapenades" (Olivenpasten), "Crevettes au Pastis" (Garnele mit Pastis), "Petits farcis" (gefüllte Gemüse), "Poulet aux gousses d'ail" (Knoblauchhuhn) und als Dessert "Pignolats" (Pinienkernhörchen).

Kurs-Nr. 371005

Sa, 04.07.2026, 10:00 - 15:00 Uhr, 1 x 65,00 €, zzgl. ca. 20 € für die Zutaten, Bernd Dornbusch

So kocht Indonesien

Wir bereiten Gado Gado - das ist lauwärmer Gemüsesalat mit Erdnusssoße und Saté-spieße mit Erdnusssoße sowie in Kokosmilch geschmortes Rinder Rendang zu und zum Abschluss gibt es eine wunderbare Ananastarte mit raffiniert gewürzter Schlagsahne.

Kurs-Nr. 371006

So, 05.07.2026, 10:00 - 15:00 Uhr, 1 x 65,00 €, zzgl. ca. 20 € für die Zutaten, Bernd Dornbusch

Sizilianische Küche

Folgende sizilianische Spezialitäten bereiten wir zu: Orangen-Fenchelsalat, "Arancini", (gefüllte Reisbällchen mit Safran) "Caponata" (süßsaures Gemüse mit Kapern, Rosinen und Pinienkernen), "Sfincione" (sizilianischer Zwiebelkuchen) und als Dessert "Cannoli" - das sind mit Ricotta gefüllten Teigröllchen.

Kurs-Nr. 371007

Sa, 18.07.2026, 10:00 - 15:00 Uhr, 1 x 65,00 €, zzgl. ca. 20 € für die Zutaten, Bernd Dornbusch

Karibische Küche

Wir bereiten Bonito oder Red Snapper mit Ananas, Mango und Avocado zu, probieren Schweinefiletspießchen und Garnelenbällchen mit fruchtig, pikanter Sauce und natürlich darf auch der Rumcocktail nicht fehlen.

Kurs-Nr. 371008

So, 19.07.2026, 10:00 - 15:00 Uhr, 1 x 65,00 €, zzgl. ca. 20 € für die Zutaten, Bernd Dornbusch

Kochen nach den 5 Elementen - TCM - Kochkurs - "Frühling"

Welche Lebensmittel werden den einzelnen Elementen zugeordnet? Wir kochen zusammen nach der Jahreszeit Vorspeise, Hauptgericht und Dessert. Element Holz: Gerstensuppe mit Shiitakepilzen, Gemüse-Quiche, Tofu-Aufstrich (vegetarisch), Rhabarberkompott. Die Kosten für die Zutaten sind in der Kursgebühr enthalten. Bitte Behälter für die Lebensmittel mitbringen.

Kurs-Nr. 371013

Mi, 11.03.2026, 18:00 - 21:00 Uhr, 1 x 48,00 €, Anke Biel

**KOCHKURSE****Kochen nach den 5 Elementen - TCM - Kochkurs - "Sommer"**

Welche Lebensmittel werden den einzelnen Elementen zugeordnet? Wir kochen zusammen nach der Jahreszeit Vorspeise, Hauptgericht und Dessert. Element Feuer: Tomaten mit Oliven-Apfel-Füllung, pikante Hähnchenspieße mit Reis, Polenta-Pizza (vegetarisch), Mascarpone-Creme. Die Kosten für die Zutaten sind in der Kursgebühr enthalten. Bitte Behälter für die Lebensmittel mitbringen.

Kurs-Nr. 371014
Mi, 17.06.2026, 18:00 - 21:00 Uhr, 1 x
48,00 €, Anke Biel

**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. 371015
Sa, 25.04.2026, 09:30 - 17:30 Uhr, 1 x
Kurs-Nr. 371016
Sa, 23.05.2026, 09:30 - 17:30 Uhr, 1 x
Kurs-Nr. 371017
Sa, 25.07.2026, 09:30 - 17:30 Uhr, 1 x
110,00 €, Rossano Rosella, Pizza-Meister, Leiter einer Pizza-Schule in Italien

Fermentieren

Obst und Gemüse haltbar machen ganz ohne erhitzen oder einfrieren. Im Kurs werden interessante Infos über den Prozess der Fermentation, die Arbeitsschritte und gesundheitlichen Vorteile der fermentierten Lebensmittel gelehrt und das Wissen gemeinsam angewendet.

Kurs-Nr. 371018
Mi, 29.04.2026, 18:00 - 21:00 Uhr, 1 x, 45,00 €, zzgl. Kosten für Lebensmittel und Weck-Gläser, Lena Fischl

Vegane Küche

Welche Vorteile bringt Vegane Küche mit sich und kann man wirklich ohne tierische Produkte gut essen? Wir sprechen über ethische Hintergründe, Risiken, gesundheitliche Vorteile und Mythen rund um die pflanzliche Ernährung.

Kurs-Nr. 371019
Mi, 20.05.2026, 18:00 - 21:00 Uhr, 1 x, 45,00 € zzgl. Kosten für die Zutaten, Lena Fischl

Hefeteig Grundrezept

Mit wenigen Zutaten lässt sich ein Hefeteig zubereiten. Die Verwendung reicht von süßen Backwaren, Mehlspeisen hin zu pikanten Gebäck. Sie können verschiedene Varianten ausprobieren., z.B. Gebäck mit herzhafter Füllung, gedrehter Hefezopf.

Kurs-Nr. 371023
Sa, 28.03.2026, 15:00 - 19:00 Uhr, 1 x 50,00 €, Maria Kaiser, Dorfhelperin

Süße Erlebnisse, die verbinden! - Bonbon-Workshop

Im fröhlich-bunten Bonbon-Workshop können Sie sich ins süße Abenteuer stürzen - ziehen, rühren, kneten, rollen und dabei einzigartige Bonbons und Lollis gestalten. Kreativ, farbenfroh und mit jeder Menge Spaß.

Passau, Pater-Rupert-Mayer-Straße 12, pink rabbit Bonbon-Manufaktur

Kurs-Nr. 371003
Di, 24.03.2026, 18:30 - 20:30 Uhr, 1 x
Kurs-Nr. 371020
Di, 19.05.2026, 18:30 - 20:30 Uhr, 1 x 40,00 €, Karin Brandl, pinkrabbit Bonbon Manufaktur

**WUSSTEN
Sie?**

Wer sich nach dem regionalen Saisonkalender richtet, kocht automatisch frischer und nährstoffreicher. Die beste Orientierung für gesundes und bewusst kreatives Kochen ist das Angebot der Natur. Wir geben Ihnen einen Durchblick im Saisonkalender-Wirrwarr.

WELCHES Gemüse HAT WANN SAISON?**FRÜHLING | CA. MÄRZ – MAI**

Der Frühling startet mit zarten Gemüsesorten: Spargel, Spinat, Radieschen, Rhabarber, Kräuter (Schnittlauch, Petersilie, Bärlauch), Frühlingszwiebeln

SOMMER | CA. JUNI – AUGUST

Im Sommer reifen viele Fruchtgemüsesorten: Tomaten, Gurken, Zucchini, Paprika, Auberginen, Mais, Kohlrabi, Bohnen, Blumenkohl, Brokkoli, Kopfsalat, Karotten, Kräuter (Basilikum, Thymian)

HERBST | CA. SEPTEMBER – NOVEMBER

Der Herbst bringt eine reiche Ernte an Wurzelgemüse und Kohlarten: Kürbis, Weißkohl, Rotkohl, Wirsing, Rosenkohl, Kartoffeln, Rote Beete, Lauch/Porree, Knollen- und Staudensellerie, Pilze

WINTER | CA. DEZEMBER – FEBRUAR

Hier dominieren frostbeständige Sorten: Grünkohl, Rosenkohl, Rotkohl, Chinakohl, Feldsalat, Chicorée, Zwiebeln, Knoblauch, Karotten, Kürbis, Pastinaken, Schwarzwurzeln



DER KLASSEKER BEI INDISCHEN GERICHT...

FANIES NAAN-BROT

ZUTATEN:

275 g Weizenmehl
Type 405

150 g Naturjoghurt
10 % Fett

50 g Butter



1 TL Backpulver

21 g Hefe
(1/2 Würfel)

30 ml Wasser

SO FUNKTIONIERTS:

1. Butter bei niedriger Temperatur in einem kleinen Topf schmelzen. Joghurt, Wasser, Salz und Backpulver in einer Schüssel vermengen, die geschmolzene Butter hinzufügen und alles gut verrühren.
2. Hefe in die Mischung bröckeln, Mehl zugeben und den Teig 5 Minuten mit einem Handrührgerät oder einer Küchenmaschine kneten.
3. Den Teig zu einer Kugel formen, in die Schüssel legen und abgedeckt ca. 30 Minuten bei Zimmertemperatur gehen lassen.
4. Den Teig vierteln, zu Kugeln formen und diese weitere 15 Minuten abgedeckt ruhen lassen.
5. Die Teigkugeln zu flachen Fladen (ca. 20 cm Durchmesser) drücken, wobei Löcher unproblematisch sind.
6. Eine beschichtete Pfanne stark erhitzen und die Fladen nacheinander darin jeweils 1 Minute pro Seite ohne Fett backen.



AUS DER VHS REDAKTION...

Garlic Topping!

In einem kleinen Topf 30 g Butter zerlassen. Anschließend 1-2 Knoblauchzehen hacken und zur Butter dazugeben. Die fertigen Naan-Brote mit der flüssigen Butter bestreichen und etwas frischen Koriander oder Petersilie darüber streuen.



DÜRFEN WIR VORSTELLEN?

Stefanie Schmid-Kölbl

Sie ist leidenschaftliche Hobbyköchin und lernte das Handwerk schon als Kind von ihrer Oma. Heute verbindet Ihre Küche traditionelle Wurzeln mit internationalen Einflüssen. In den bekannten TV-Shows „Die Küchenschlacht“ und „The Taste“, konnte sie bereits Sterneköche von ihrem Talent überzeugen. Ihr Motto beim Kochen bleibt immer gleich: „Die geheime Zutat ist immer Liebe!“

IHRE KURSE



VORBEREITUNG
10 MIN.



ZUBEREITUNG
10 MIN.



RUHEZEIT GES.
45 MIN.



PORTIONEN
4 P.

Fanie's LA COCINA LATINA - lateinamerikanische Küche NEU entdeckt!

Erleben Sie eine kulinarische Reise durch Lateinamerika: Empanadas, Fajitas, Tacos, Ceviche, Galinhada und süße Churros mit Schokosoße - exotische Aromen, Farben und Lebensfreude pur!

Kurs-Nr. 371001
Sa, 21.03.2026, 17:00 - 20:00 Uhr, 1 x 75,00 €, inkl. Kosten für die Zutaten

Fanie's Tapas Olé

Tauchen Sie ein in Spaniens kulinarische Vielfalt: Albóndigas in würziger Tomatensauce, cremiges Aioli, Datteln im Speckmantel mit Füllung, Paella, Garmelen in Knoblauch und vieles mehr! Es wird ein Abend wie in Barcelona!

Kurs-Nr. 371002
Sa, 16.05.2026, 17:00 - 20:00 Uhr, 1 x 75,00 €, inkl. Kosten für die Zutaten

Fanie's indische Küche - Farbenfroh durch die Bollywood-Küche

Wir bereiten exotische Köstlichkeiten aus der abwechslungsreichen Küche Indiens zu. Schon mal ein eigenes Naan Brot gebacken? Dazu ein leckeres Butter Chicken, ein würziges Kichererbsen Kokos Curry und viele weitere Gerichte. Veggie willkommen - bei der Buchung angeben.

Kurs-Nr. 371004
Sa, 20.06.2026, 17:00 - 20:00 Uhr, 1 x 75,00 €, inkl. Kosten für die Zutaten



ERNÄHRUNGSTIPPS

von DR. HABIL. OEC. TROPH. GÜLIN TUNALI

Dr.oec.troph.habil.G.Tunali,geboren in Izmir/Türkei, studierte in Ankara Haushalts- und Ernährungswissenschaften und promovierte 1978 in Gießen, unter der Betreuung von Prof. Dr. med. K. Huth. Nach ihrer Habilitation lehrte sie an der Universität Passau und leitete von 1980 bis 2011 die Ernährungsberatung der Medizinischen Klinik Passau. 2008 absolvierte Sie Zusatzqualifikationen zur Mikronährstofftherapeutin und Stoffwechselberaterin. Sie ist bis heute Mitglied in Diabetes-Fachgesellschaften und bildet weiterhin Diätköche aus.

IHRE 4 TOP TIPPS FÜR SIE...

REGELMÄSSIGE BEWEGUNG

Integrieren Sie Bewegung fest in Ihren täglichen Ablauf. Suchen Sie sich dafür eine Aktivität, die Ihnen wirklich Freude bereitet. Achten Sie darauf, dabei sowohl Ihre Ausdauer als auch Ihre Beweglichkeit zu trainieren.

AUSGEWOGENE UND PROTEINREICHE ERNÄHRUNG

Achten Sie auf eine ausgewogene Ernährungsweise, die Ihren Körper mit vielen wichtigen Vitalstoffen versorgt. Stellen Sie sicher, dass Sie ausreichend Eiweiß zu sich nehmen.

ERHOLUNG UND REGENERATION

Gönnen Sie sich genügend Schlaf, um fit zu bleiben. Planen Sie auch regelmäßige Pausen ein, damit sich Körper und Geist zwischendurch erholen können.

GEWOHNHEITEN POSITIV VERÄNDERN

Ersetzen Sie feste, ungewünschte Gewohnheiten durch gesündere Alternativen. Trinken Sie beispielsweise Wasser oder Tee statt süßer Getränke. Greifen Sie zu Obst statt zu Süßigkeiten, nutzen Sie Kaugummi statt einer Zigarette und genießen Sie Alkohol nur gelegentlich.

KRÄUTER

Wildkräuterspaziergang

Spaziergang zu den Wildkräutern unserer Heimat bei dem ich den Teilnehmerinnen und Teilnehmern unsere heimischen Kräuterschätze näher bringe. Welche sind essbar, wie haben unsere Vorfahren sie verwendet und wie können sie uns heute bei einem gesunden Leben im Einklang mit der Natur helfen?

Passau, Ingling, Treffpunkt Parkplatz hinter Ruderverein Passau
Kurs-Nr. 373001
Mo, 11.05.2026, 18:00 - 19:30 Uhr, 1 x
15,00 €, Sonja Urlberger, Kräuterpädagogin

(Wild)kräuter-Kochkurs

(Wild-)kräuter sind wahre Geschmackswunder und können mit ihren Aromen, Farben und Inhaltsstoffen jedes Essen bereichern. Sie lernen schmackhafte Kräuter kennen und wir zaubern aus den saisonal verfügbaren Garten- und Wildkräutern ein köstliches mehrgängiges Menü.

Passau, Neustifter Str. 52, Schule Neustift, Schulküche
Kurs-Nr. 373002
Sa, 13.06.2026, 15:00 - 17:30 Uhr, 1 x
Kurs-Nr. 373003
Sa, 11.07.2026, 10:00 - 12:30 Uhr, 1 x
40,00 €, zzgl. Kosten für die Zutaten, Marion Mindl, Kräuterpädagogin

IHRE KURSE

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 viele Vitamine erhalten bleiben.

Kurs-Nr. 371010

Mi, 22.04.2026, 19:00 - 22:00 Uhr, 1 x, 40,00 €
zzgl. Kosten für die Zutaten, Dr. habil. oec. troph. Gülin Tunali, Vitalstofftherapeutin

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. 371011

Mi, 13.05.2026, 19:00 - 22:00 Uhr, 1 x, 40,00 €
zzgl. Kosten für die Zutaten, Dr. habil. oec. troph. Gülin Tunali, Vitalstofftherapeutin

Longevity: Gesund alt werden & jung bleiben - Workshop

Der Kurs vermittelt zentrale Erkenntnisse der Ernährungsforschung zum Thema Langlebigkeit. Gemeinsam kochen wir alltagstaugliche Gerichte, die Herz, Zellgesundheit und Entzündungshemmung unterstützen. Ergänzend erhalten Sie praktische Tipps zu Einkauf, Vorratshaltung und einfachen Rezepten.

Kurs-Nr. 371012

Sa, 27.06.2026, 14:00 - 18:00 Uhr, 1 x, 55,00 €
zzgl. Kosten für die Zutaten, Dr. habil. oec. troph. Gülin Tunali, Vitalstofftherapeutin

Wildkräuterspaziergang

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. 373004
Sa, 18.04.2026, 10:30 - 12:00 Uhr, 1 x
Kurs-Nr. 373005
Sa, 09.05.2026, 10:30 - 12:00 Uhr, 1 x
18,00 €, Marion Mindl, Kräuterpädagogin



● 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

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. 374001
So, 01.03.2026, 15:30 - 17:30 Uhr, 1 x
Kurs-Nr. 374005
Fr, 01.05.2026, 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)ys und erfahren viel Wissenswertes zur Herstellung dieser Spirituose. Ein Tasting für „Einsteiger“.

Kurs-Nr. 374002
So, 08.03.2026, 15:30 - 16:30 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. 374003
Sa, 14.03.2026, 14:30 - 18:00 Uhr, 1 x, 89,90 €

Cocktail Aktivmixing

Bei diesem Kurs erlernen Sie unter Anleitung 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, die dann gemeinsam verkostet werden.

Kurs-Nr. 374004
So, 22.03.2026, 15:30 - 17:30 Uhr, 1 x
Kurs-Nr. 374006
Sa, 02.05.2026, 15:30 - 17:30 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. Während jeder Teilnehmer selbst unter Anleitung leckere Drinks zubereitet, erhalten Sie viele Tipps, die Ihnen dabei helfen, bei der nächsten Party der „Held hinter der Bar“ zu sein.

Kurs-Nr. 374007
So, 03.05.2026, 14:00 - 18:00 Uhr, 1 x
89,00 €

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



NICHTS MEHR VERPASSEN!

Erfahrt als erstes immer die neusten 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 neusten Infos aus der vhs Passau, lasst euch von exklusiven Kurstipps inspirieren und sichert euch die besten Angebote. Der Newsletter erscheint ein Mal monatlich.

2026

Frauengesundheitstag

SAMSTAG, 28. FEBRUAR, IM AOK GESUNDHEITSZENTRUM

„HEISSE ZEITEN – COOLE STIMMUNG“

13.30 Uhr

BEGRÜSSUNG

Grußwort: Stefanie Grinninger, Stellv. Direktorin,
AOK Direktion Passau-Rottal-Inn

Grußworte: Vertreter*innen von Stadt und Landkreis Passau

13.45 Uhr

VORTRAG

„Heiße Zeiten“ – die Wechseljahre im Job

Frau Andrea Brunner (MSc. Akad. Psychosoziale Beraterin, stg-Expertin)
mit anschließender Fragerunde

15.00 Uhr

PAUSE & AUSTAUSCH

15.30 Uhr

WORKSHOPS JE 45 MIN. IM WECHSEL

Aromatherapie

Frau Andrea Zitzlsperger

Das 1x1 der Aromatherapie - ätherische Öle
entdecken, erleben und anwenden - die
faszinierende Welt der Aromatherapie.

TEILNAHME
KOSTENLOS

15.30 Uhr

WORKSHOPS JE 45 MIN. IM WECHSEL

Yoga für hormonelle Balance

Frau Gabi Baumgartner (Heilpraktikerin, PTA)

Spüren Sie die positiven Effekte von achtsamer
Bewegung und bringen Sie Körper und Geist in
Einklang.

INFOS:

Samstag, 28.02.2026,
ab 13.30 – 17 Uhr

AOK Passau, Neuburger Str. 92

Infostände, Barrierefreier Zugang,
Gebärdensprachdolmetscherin

Kostenlose Parkplätze
vor dem Haus.

Veranstalter: Arbeitskreis Frauen und Gesundheit

Koordination: Landratsamt Passau, Kompetenzzentrum Gesundheitsförderung und Prävention

Mitglieder: Agentur für Arbeit; Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten; AOK Direktion Passau-Rottal-Inn; Bayerischer Landessportverband; Dr. habil. Günil Tunali; Geschäftsstelle der Gesundheitsregionplus Passauer Land; Katholischer Deutscher Frauenbund; Landratsamt Passau, Chancengleichheit; Psychosoziale Krebsberatungsstelle Passau; Stadt Passau, Fachstelle Senioren; Stadt Passau, Gleichstellungsbeauftragte; Universität Passau, Stabsstelle Diversity und Gleichstellung; Verbraucherservice im KDFB e.V.; Zweckverband Volkshochschule für Stadt und Landkreis Passau

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.

GOLFAKADEMIE PASSAU-RASSBACH Platzreifekurs - 3-Tage-Kurs

Freitag 16.30 -18.30 Uhr, Samstag u. Sonntag 9 - 13 Uhr

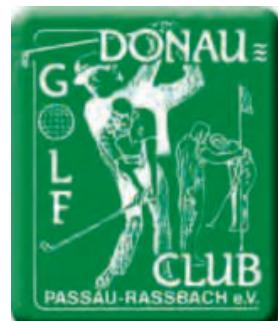
Gruppengröße: 4 - 10 Personen

- Theorie-, Etikette- u. Praxisunterricht
- Leihschläger und kostenlose Benutzung der gesamten Übungseinrichtungen von Freitag bis Sonntag
- Kostenlose Übungsbälle von Freitag bis Sonntag
- Online-Regelkurs
- Platzreifeprüfung nach den Richtlinien des Deutschen Golfverbandes inkl. sämtlicher Prüfungsgebühren
- Bälle für Prüfung, Pitchgabel, Tee's
- Unterricht in Deutsch oder Englisch mit dem PGA-Pro

| | |
|---|---------|
| ► Platzreife ohne Mitgliedschaft | 189,- € |
| ► inkl. vollwertiger Schnupper-Jahresmitgliedschaft mit Clubausweis des Deutschen Golfverbandes im Donau Golf Club Passau-Raßbach | 799,- € |
| ► Studenten (bis 27 Jahre) inkl. Schnuppermitgliedschaft | 444,- € |

Termine und Anmeldung:

www.golf-passau.de/dgv-platzreifekurs/



Donau Golf Club
Passau-Raßbach e.V.
Raßbach 8
D-94136 Thyrnau
Tel.: 08501 91313
www.golf-passau.de
info@golf-passau.de

VHS BEWEGT DICH

118 Kurse | 3 Kursräume + Lounge | 400 qm

- **TOP MODERNES FITNESKURSSTUDIO** IM SKANDINAVISCHEN DESIGN
- LOUNGE MIT WOHLFÜHL-AMBIENTE UND **KOSTENLOSEN GETRÄNKE**
- **FLEXIBLE KURSBUCHUNG** OHNE LANGE VERTRAGSLAUFZEITEN
- ZENTRALE LAGE IN NEUBURGER STR. MIT **KOSTENLOSEN PARKPLÄTZEN**



vhs bewegt dich.

VHS FITNESS-KURSSTUDIO
NEUBURGERSTR. 106 | 94036 PASSAU



Aus- und Weiterbildung



| | |
|-------------------------------------|----|
| Massagekurse | 48 |
| Fortbildung Psychologische Beratung | 48 |
| Ausbildung Psychologischer Berater | 48 |



MASSAGEKURSE

Informationen für die folgenden Massagekurse:

Dozenten: Bähr Sabine, Bähr, Dr. med. Harald

Kursort: Naturheilpraxis Bähr | Göttweigerstraße 41 | 94032 Passau

Balinesische Massage

Kurs-Nr. 315001 - mit Zertifikat und Skript
Fr, 13.03.2026, 15:00 - 20:00 Uhr, 1x, 170,00 €

Thai-Kräuterstempelmassage

Kurs-Nr. 315002 - mit Zertifikat und Skript
Sa, 14.03.2026, 09:00 - 15:00 Uhr, 1x, 170,00 €

Energy-Hot-Stone-Massage

Kurs-Nr. 315003 - mit Zertifikat und Skript
So, 15.03.2026, 09:00 - 15:00 Uhr, 1x, 170,00 €

Russisch-Tibetische Honigmassage

Kurs-Nr. 315004 - mit Zertifikat und Skript
Fr, 17.04.2026, 16:00 - 20:00 Uhr, 1x
170,00 €

Lomi-Lomi-Nui-Massage, Lomi Hawaii-Massage

Kurs-Nr. 315005 - mit Zertifikat und Skript
Sa, 18.04.2026, 09:00 - 16:00 Uhr
So, 19.04.2026, 09:00 - 13:00 Uhr
210,00 €

Indische Marma-Massage

Kurs-Nr. 315006 - mit Zertifikat und Skript
Fr, 10.07.2026, 15:00 - 20:00 Uhr, 1x
170,00 €

Chakra-Massage

Kurs-Nr. 315007 - mit Zertifikat und Skript
Sa, 11.07.2026, 09:00 - 16:00 Uhr, 1x, 170,00 €

Shiatsu - für den Rücken, Japanische Meridianmassage

Kurs-Nr. 315008 - mit Zertifikat und Skript
So, 12.07.2026, 09:00 - 15:00 Uhr, 1x, 170,00 €

FORTBILDUNG IM BEREICH PSYCHOLOGISCHE BERATUNG Neu!

Coaching für psychologische Berater, Therapeuten und artver- wandte Berufsgruppen (m/w/d)

Im Alltag von Beratern, Therapeuten und ähnlichen Berufsgruppen entstehen manchmal schwierige Situationen, bedingt durch den eigenen blinden Fleck. Wir nehmen uns Zeit, eingebrachte Themen anzuschauen und Schwierigkeiten zu lösen, um unsere Kompetenzen im Umgang mit Menschen zu stärken. Bitte dicke Socken und Schreibzeug mitbringen.

Passau-Neustift, Alte Poststraße 9 e,
Praxis „Quellwege“

Kurs-Nr. 341003

Di, 12.05.2026, 19:00 - 21:00 Uhr, 1x
25,00 €, Anne Auberger, Psychologin,
Therapeutin, HPP, Supervisorin BDP



PSYCHOLOGISCHER BERATER (M/W/D)

Ausbildung zum Psychologi- schen Berater (m/w/d)

Zielgruppe

- Personen in beratenden Berufen
- Personen die ihre Kommunikations- und Beratungskompetenzen erweitern möchten
- Personen mit allgemeinem Interesse an Psychologie und Kommunikation

Methodik und Konzept

- Theoretisches Basiswissen kombiniert mit praktischen Anwendungsbeispielen
- Praxisorientierte Vermittlung durch Fallbeispiele und Rollenspiele
- Reflexion und Supervision zur persönlichen und professionellen Weiterentwicklung

Dauer und Umfang

- 12 Monate, Lehrplan mit 7 Modulen
- 3 - 4 Termine pro Monat mit jeweils 2 bis 2,5 Stunden

Passau, Neuburger Straße 60
Kurs-Nr. 341002 - kostenloser Infoabend
Do, 05.03.2026, 18:30 - 19:30 Uhr, 1x
Kurs-Nr. 341001 - Lehrgang
Mo, 13.04.2026, 18:30 - 21:00 Uhr, 12 x
1500,00 €, zahlbar in mtl. Raten á 125 €

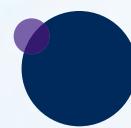
Ihr Dozent



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.



Sprachen



| | |
|------------------------------------|----|
| Englisch | 50 |
| Französisch | 53 |
| Italienisch | 54 |
| Spanisch | 56 |
| Arabisch, Griechisch | 57 |
| Niederländisch, Japanisch | 57 |
| Polnisch, Portugiesisch | 57 |
| Russisch | 57 |
| Schwedisch, Tschechisch, Ungarisch | 58 |
| Deutschkurse & Prüfungen | 59 |
| Europäischer Referenzrahmen | 60 |



Liebe Teilnehmerinnen und Teilnehmer,

Vielfalt und Miteinander – dieses Motto begleitet uns in diesem Semester und beschreibt zugleich, was unseren Sprachbereich ausmacht. In unseren Kursen kommen Menschen mit unterschiedlichen Hintergründen, Geschichten und Zielen zusammen.

Wie in einem Ensemble entsteht daraus ein lebendiges Miteinander: Jede Stimme zählt, jede Perspektive bereichert und gemeinsam entsteht ein Lernraum, der mehr ist als die Summe seiner Teile.

Ob Sie eine neue Sprache entdecken, vorhandene Kenntnisse vertiefen oder kulturelle Horizonte erweitern möchten – unsere Angebote laden dazu ein, miteinander ins Gespräch zu kommen, voneinander zu lernen und gemeinsam weiterzuwachsen. Denn Sprachen verbinden, öffnen Türen und schaffen Momente echter Begegnung.

Ich freue mich auf ein vielfältiges, inspirierendes Semester mit Ihnen!

Maria-Regina Absmeier

Programmbereichsleiterin
Sprachen

ENGLISCH - SPEZIAL

Intensiv-Englisch-Crashkurs für den Urlaub

Dieser 3-tägige Intensivkurs richtet sich an alle, die ihre Englischkenntnisse noch einmal schnell vor dem Sommerurlaub auffrischen möchten. Es werden wichtige Phrasen gelernt, Rollenspiele gespielt und somit der Wortschatz aktiviert und erweitert. Sie können somit entspannt in den Urlaub fliegen.

Passau, Nikolastraße 18
Kurs-Nr. 406001
Di - Do, 26.05.2026 - 28.05.2026
16:00 - 17:30 Uhr, 3 x
38,70 €, Daniela Rutencrantz, Englischlehrerin MS / Fremdsprachenkorrespondentin

Englisch-Crashkurs für den Sommerurlaub

Dieser 2-tägige Intensivkurs richtet sich an alle, die ihre Englischkenntnisse noch einmal schnell vor dem Sommerurlaub auffrischen möchten. Es werden wichtige Phrasen gelernt, Rollenspiele gespielt und somit der Wortschatz aktiviert und erweitert. Sie können somit entspannt in den Urlaub fliegen.

Passau, Nikolastraße 18
Kurs-Nr. 406002
Do, 30.07.2026, 16:00 - 17:30 Uhr, 2 x
25,80 €, Daniela Rutencrantz, Englischlehrerin MS / Fremdsprachenkorrespondentin

ENGLISCH

Englisch A1 "Easy English Upgrade A1.1"

Dieser Kurs richtet sich an absolute Anfänger, die grundlegende Sprachfertigkeiten erwerben möchten. Er eignet sich für Erwachsene, die Englisch für den Alltag, einfache Kommunikation oder Reisen lernen möchten. Lehrbuch: Easy English Upgrade A1.1, Cornelsen Verlag, ISBN 978-3-06-122673-2

Passau, Neuburger Straße 60
Kurs-Nr. 406003 - ab Lekt. 1
Mi, 04.03.2026, 18:30 - 20:00 Uhr, 10 x
129,00 €

Englisch A1 "Easy English A1.1"

Frischen Sie Ihr (Schul-)Englisch auf, um sich im Café, Hotel, auf dem Flughafen, etc. verständigen zu können. Üben und lernen Sie in lockerer Atmosphäre und mit Spaß! Lehrbuch: Easy English A1.1, Cornelsen Verlag, ISBN 978-3-06-520805-5

Passau, Nikolastraße 18
Kurs-Nr. 406004 - Fortsetzungskurs - Fit
für den Urlaub
Di, 03.03.2026, 09:30 - 11:00 Uhr, 10 x
129,00 €, Monika Schmid

Passau, Neuburger Straße 60
Kurs-Nr. 406005 - ab Lekt. 12
Di, 14.04.2026, 18:45 - 20:15 Uhr, 5 x
64,50 €, Daniela Rutencrantz, Englischlehrerin MS / Fremdsprachenkorrespondentin

Passau, Neuburger Straße 60
Kurs-Nr. 406006 - ab Lekt. 14
Di, 09.06.2026, 18:45 - 20:15 Uhr, 7 x
90,60 €, Daniela Rutencrantz, Englischlehrerin MS / Fremdsprachenkorrespondentin

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. 406007 - ab Lekt. 4
Mo, 02.03.2026, 19:30 - 21:00 Uhr, 10 x
129,00 €, Martin-Christoph Parche, Studiendirektor a.D. für Englisch

Englisch A2 "Great! A2"

Ein Kurs für alle - auch für Wiedereinsteiger - mit Kenntnissen auf Niveau A1 und Vorkenntnissen der Stufe A2, die lebensnahe 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. 406008 - ab Lekt. 5
Di, 03.03.2026, 16:30 - 18:00 Uhr, 5 x, 44,50 €, Gaby Botschafter, zertifizierte EUROLTA Sprachtrainerin

Englisch A2 "Easy English Upgrade A2.1"

Vertiefen Sie Ihre Englischkenntnisse, um sich unbeschwert auf Reisen verständigen, Gespräche führen und engere Kontakte knüpfen zu können. Üben und lernen Sie in lockerer Atmosphäre! Lehrbuch: Easy English Upgrade A2.1, Cornelsen Verlag, ISBN 978-3-06-122719-7

Passau, Neuburger Straße 60
Kurs-Nr. 406009 - Fortsetzungskurs - Fit für den Urlaub
Di, 03.03.2026, 18:00 - 19:30 Uhr, 10 x
129,00 €, Monika Schmid

Kursgebühr für 10 x 90 Min.

Kleingruppen 4-5 Teilnehmer 129,00 €

Standardkurse 6-16 Teilnehmer 89,00 €

Ab 6 Vollzählern gilt der niedrigere Preis.
Davon abweichende Gebühren stehen beim jeweiligen Kurs.

Englisch A2/B1 "LIFE" National Geographic Learning

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. 406010
Mo, 13.04.2026, 18:00 - 19:30 Uhr, 10 x
129,00 €, Gaby Botschafter, zertifizierte EUROLTA Sprachtrainerin

English A2-B1 Refresher course Texts - Grammar - Conversation

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 9 € ist in der Kursgebühr enthalten.

Passau, Neuburger Straße 60
Kurs-Nr. 406011
Do, 12.03.2026, 16:30 - 18:00 Uhr, 6 x
Kurs-Nr. 406012
Do, 07.05.2026, 16:30 - 18:00 Uhr, 6 x
86,40 €, Gaby Botschafter, zertifizierte EUROLTA Sprachtrainerin

Easy English Conversation A2-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 € ist in der Kursgebühr enthalten.

Passau, Neuburger Straße 60
Kurs-Nr. 406013 - Fit for holiday
Mo, 15.06.2026, 16:30 - 18:00 Uhr, 6 x
86,40 €, Gaby Botschafter, zertifizierte EUROLTA Sprachtrainerin

Englisch B1 "Easy English B1.2"

Excellent and entertaining way to improve your English by talking about interesting topics like travelling, fashion and food. Lehrbuch: Easy English B1.2, Cornelsen Verlag, ISBN 978-3-06-520823-9

Passau, Nikolaistraße 18
Kurs-Nr. 406014 - ab Lekt. 1
Mi, 04.03.2026, 18:30 - 20:00 Uhr, 16 x
206,40 €, Dorothea Stuchlik, Englischlehrerin

Die angegebenen Lehrwerke sind nicht im Kurspreis enthalten!

Bringen Sie bitte das entsprechende Lehrbuch am ersten Kurstag mit.



UNSERE DOZENTIN

Gaby Botschafter

Zertifizierte EUROLTA Sprachtrainerin

MITEINANDER

Ein „Miteinander“ von Dozentinnen und Dozenten in Sprachkursen bedeutet für mich in meinen Englisch- und Business Englischkursen, dass eine neue Sprache lernen oder auffrischen für die Kursteilnehmer in der Gruppe abwechslungsreich gestaltet werden soll.

Miteinander lernen

BEDEUTET FÜR MICH:

- auf die Interessen der Teilnehmer eingehen und fragen für welchen Zweck sie die Sprache lernen möchten
- persönliche Erfahrungen der Teilnehmer in die Unterrichtsstunde mit einbauen
- im Englischunterricht andere Kulturen kennenlernen
- Spaß durch gemeinsames Lernen in der Gruppe
- Partnerschaftlicher Umgang mit und in der Gruppe

ERFOLGREICHES „MITEINANDER“

zeigt sich dann oft nicht nur durch die Lernfortschritte, sondern auch durch private Kontakte der Teilnehmer und manchmal entstehen durch das „Miteinander“ im Sprachkurs sogar Freundschaften.



ENGLISCH SPRECHEN

SCHRITT FÜR SCHRITT SICHER WERDEN

1. FREI KOMMUNIZIEREN

In unseren Konversationskursen steht das natürliche Sprechen im Mittelpunkt, sodass Teilnehmende ihren Wortschatz aktiv nutzen und Schritt für Schritt mehr Sicherheit gewinnen.

2. SPRACHGEFÜHL STÄRKEN

Durch regelmäßige Gespräche festigen sich Grammatik und Redewendungen ganz nebenbei, während gezielte Impulse der Kursleitung dabei helfen, Ausdruck und Aussprache zu verbessern.

3. ROUTINEN ENTWICKELN

In kleinen Gruppen entsteht viel Raum zum Mitreden, wodurch sich ein natürlicher Sprachrhythmus entwickelt und langfristige Sicherheit im Alltag und auf Reisen wächst.

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. 406015
Mi, 04.03.2026, 18:00 - 19:30 Uhr, 10 x 129,00 €, Martin-Christoph Parche, Studiendirektor a.D. für Englisch

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 (nicht im Kurspreis enthalten) wird am ersten Kurstag entschieden.

Passau, Neuburger Straße 60
Kurs-Nr. 406016
Mo, 13.04.2026, 16:15 - 17:45 Uhr, 12 x 154,80 €, 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. There will be a lot of group activities, discussions and role plays.

Passau, Nikolastraße 18
Kurs-Nr. 406017
Sa, 18.04.2026, 09:00 - 10:30 Uhr, 12 x 154,80 €, Daniela Rutencrantz, Englischlehrerin MS / Fremdsprachenkorrespondentin

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

Passau, Neuburger Straße 60
Kurs-Nr. 406018
National Geographic Learning
Mo, 02.03.2026, 16:30 - 18:00 Uhr, 10 x 129,00 €, Gaby Botschäfer, zertifizierte EUROLTA Sprachtrainerin

Englisch B2 "Speakout 3rd B2"

The perfect way to improve your command of the spoken and written English language! Lehrbuch: Speakout 3rd B2, Pearson Verlag, ISBN 978-1-292-35954-0

Onlinekurs

Kurs-Nr. 406019 - ab Lekt. 3
Di, 03.03.2026, 20:00 - 21:30 Uhr, 15 x 193,50 €, Dorothea Stuchlik, Englischlehrerin

ENGLISCH FÜR DEN BERUF

Business English for Beginners A2

Business Englisch für Anfänger mit Vorkenntnissen, die im Beruf mit Englisch zu tun haben oder ihre Englischkenntnisse für den Beruf auffrischen und erweitern wollen. Lehrbuch: Business English for Beginners A2, Cornelsen Verlag, ISBN 978-3-06-521067-6

Passau, Neuburger Straße 60
Kurs-Nr. 406020

Mi, 04.03.2026, 17:00 - 18:30 Uhr, 10 x 200,00 €, Gaby Botschäfer, zertifizierte EUROLTA Sprachtrainerin

FLASH on English for Business Conversations A2-B1

Develop your spoken language skills that are useful in everyday working life. Lehrbuch: FLASH on - English for Business Conversations A2-B1, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-501691-0

Passau, Neuburger Straße 60
Kurs-Nr. 406021

Do, 12.03.2026, 18:00 - 19:30 Uhr, 6 x Kurs-Nr. 406022

Do, 07.05.2026, 18:00 - 19:30 Uhr, 6 x 120,00 €, Gaby Botschäfer, 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. 406023

Mi, 22.04.2026, 18:30 - 20:00 Uhr, 10 x 200,00 €, Gaby Botschäfer, zertifizierte EUROLTA Sprachtrainerin

Kursgebühr für 10 x 90 Min.

Kleingruppen 4-5 Teilnehmer 129,00 €

Standardkurse 6-16 Teilnehmer 89,00 €

Ab 6 Vollzahldern gilt der niedrigere Preis.

Davon abweichende Gebühren stehen beim jeweiligen Kurs.



la forêt –
 les arbres
 s'entretenir
 communiquer
 partager
 assister
 choeur, chorale, orchestre
 pas seul, pas seule
 la danse

tous ensemble
 aller bien/mal
 ensemble
 ensemble
 fêter
 en famille
 tenir compagnie
 en groupe
 jouer en groupe

ENSEMBLE

l'école
 communauté
 former un
 ensemble
 communication
 s'énerver
 équipe
 acteur, actrice
 l'un avec l'autre

FRANZÖSISCH

Französisch für Anfänger A1

Für alle, die Spaß an der französischen Sprache haben. Lehrbuch: ASSiMiL Französisch Übungsheft Anfänger A1-A2, ASSiMiL Verlag, ISBN 978-2-7005-0890-1

Passau, Neuburger Straße 60
 Kurs-Nr. 408001
 Di, 10.03.2026, 18:30 - 20:00 Uhr, 10 x
 129,00 €

Französisch A1-A2

Der Kurs frischt das Niveau A1 auf und schließt es ab. Danach werden erste Themen des Niveaus A2 behandelt, um die Kommunikationsfähigkeit Schritt für Schritt zu erweitern. Die Gebühr für das Skript in Höhe von 9,00 € ist bereits in der Kursgebühr enthalten.

Passau, Neuburger Straße 60
 Kurs-Nr. 408002
 Do, 05.03.2026, 18:30 - 20:00 Uhr, 9 x
 125,10 €, Lara Cancellario d'Alena

Französisch A2 "Vive mercredi !"

Fortsetzungskurs
 Passau, Nikolastraße 18
 Kurs-Nr. 408003 - Vormittagskurs
 Mi, 15.04.2026, 10:00 - 11:30 Uhr, 6 x
 77,40 €, Catherine Groß

Die angegebenen Lehrwerke sind
 nicht im Kurspreis enthalten!

Bringen Sie bitte das entsprechende
 Lehrbuch am ersten Kurstag mit.

Französisch A2 "Rencontres en français A2" Neu!

Für Teilnehmer:innen mit guten Grundkenntnissen der Stufe A1 zum Übergang auf Niveau A2, bzw. zur Festigung bereits vorhandener A2-Kenntnisse. Lehrbuch: Rencontres en français A2 - Hybride Ausgabe allang, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-530078-1 und Lösungsheft: ISBN 978-3-12-529653-4

Passau, Neuburger Straße 60
 Kurs-Nr. 408004 - ab Lekt. 1
 Mo, 27.04.2026, 18:30 - 20:00 Uhr, 12 x
 154,80 €, Wilfried Gerhard Renovanz

Französisch B1 "Voyages neu B1" Neu!

Du hast schon erweiterte Kenntnisse, bist aber unsicher? Hier übst du das freie Sprechen. Lehrbuch: Voyages neu B1, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-529431-8

Passau, Neuburger Straße 60
 Kurs-Nr. 408005 - ab Lekt. 1
 Do, 12.03.2026, 19:00-20:30 Uhr, 10x, 129,00 €

Französisch B1 La parole est à vous !

Niveau moyen à avancé, pour des participants interessés en pratiquer de manière ludique fluidité, compréhension, vocabulaire, géographie, ainsi que le "language quotidien".

Passau, Neuburger Straße 60
 Kurs-Nr. 408006
 Mi, 22.04.2026, 18:00 - 19:30 Uhr, 10 x
 129,00 €, Wilfried Gerhard Renovanz

Französisch B2 Rendez-vous du jeudi

Fortsetzungskurs
 Passau, Nikolastraße 18
 Kurs-Nr. 408007 - Vormittagskurs
 Do, 23.04.2026, 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. Nähre Informationen finden Sie unter www.dfg.passau.de

Passau, Ludwigstraße 8, Wilma Wunder
 Kurs-Nr. 408008
 Do, 19.03.2026, 18:00 - 20:30 Uhr, 7 x





ITALIENISCH - SPEZIAL

Italienisch für den Urlaub A1

Der Kursraum verwandelt sich in die schönsten Orte Italiens: Wir machen uns gemeinsam auf die Reise und bereiten uns in entspannter Atmosphäre auf Ihren nächsten Urlaub in Italien vor. Am Ende des Kurses nehmen Sie einen (Sprach-)Koffer voll mit nützlichem Italienisch mit. Lehrbuch: Nuovo Espresso 1, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-105438-0

Passau, Neuburger Straße 60
Kurs-Nr. 409001
Do, 05.03.2026, 17:00 - 18:30 Uhr, 5 x
Kurs-Nr. 409002
Do, 25.06.2026, 17:00 - 18:30 Uhr, 5 x
64,50 €, Karla Justine Baumgardt

Italienisch-Buchclub A1 **Neu!**

Für alle Literaturbegeisterten: Wir lesen gemeinsam eine oder mehrere kurze, einfache Geschichten und nähern uns so auf kreative Art der italienischen Sprache. Dabei erweitern wir Wortschatz, üben die Aussprache und tauschen uns in entspannter Atmosphäre aus. Über eine Lektüre (nicht im Kurspreis enthalten) wird am ersten Kurstag entschieden.

Passau, Neuburger Straße 60
Kurs-Nr. 409003 - Leggiamo un po'
Mi, 18.03.2026, 19:00 - 20:30 Uhr, 6 x
77,40 €, Karla Justine Baumgardt

Kreatives Schreiben auf **Neu!** Italienisch A1/A2

Kreativ werden und dabei Italienisch üben: Wir schreiben eine eigene kleine Geschichte auf Italienisch. Mithilfe von verschiedenen Bausteinen entwickeln wir eine erste Idee zu einem Text. Ob Gedicht, Kurzgeschichte oder Krimi - Der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt! Stift und Papier mitbringen. Weitere Materialien werden von der Dozentin gestellt.

Passau, Neuburger Straße 60
Kurs-Nr. 409004 - Workshop
Fr, 27.03.2026, 16:30 - 20:30 Uhr, 1 x
Kurs-Nr. 409005 - Workshop
Fr, 08.05.2026, 16:30 - 20:30 Uhr, 1 x
Kurs-Nr. 409006 - Workshop
Fr, 17.04.2026, 16:30 - 20:30 Uhr, 1 x
34,40 €, 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 A1 "Nuovo Espresso 1"

Für Anfänger:innen und Wiedereinsteiger:innen: Wir sammeln gemeinsam in entspannter Atmosphäre 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. 409007 - ab Lekt. 1
Mi, 04.03.2026, 17:00 - 18:30 Uhr, 8 x
103,20 €, Karla Justine Baumgardt

Passau, Neuburger Straße 60
Kurs-Nr. 409008 - ab Lekt. 1
Mi, 04.03.2026, 18:00 - 19:30 Uhr, 10 x
129,00 €, Uta Hoffmann, ehem. Lehrerin

Italienisch A1 **Neu!**

Dieser Kurs richtet sich an alle, die bereits Grundkenntnisse der italienischen Sprache besitzen und nun gezielt und zügig ihre Fähigkeiten ausbauen möchten. Durch die Fokussierung auf praxisrelevante Inhalte und fortgeschrittenen Methoden wird ein schneller Lernerfolg garantiert.

Passau, Neuburger Straße 60
Kurs-Nr. 409009
Mi, 04.03.2026, 19:30 - 21:00 Uhr, 10 x
129,00 €, Uta Hoffmann, ehem. Lehrerin

Italienisch A1 "Nuovo Espresso 1"

Der Kurs richtet sich an alle, die nicht nur die italienische Sprache erlernen, sondern auch in die faszinierende Lebensart, Geschichte und Traditionen Italiens eintauchen möchten. Lehrbuch: Nuovo Espresso 1, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-105438-0

Passau, Neuburger Straße 60
Kurs-Nr. 409010 - ab Lekt. 6
Di, 03.03.2026, 18:30 - 20:00 Uhr, 10 x
129,00 €, Uta Hoffmann, ehem. Lehrerin

Italienisch A1 "Dieci A1"

In diesem Kurs vertiefen wir die bereits vorhandenen Grammatikkenntnisse und erweitern den Wortschatz - so gewinnen Sie Sicherheit im Sprechen und Verstehen. Lehrbuch: Dieci A1 - lezioni di italiano, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-005647-7

Passau, Neuburger Straße 60
Kurs-Nr. 409011 - ab Lekt. 8
Mo, 02.03.2026, 18:00 - 19:30 Uhr, 10 x
Kurs-Nr. 409012 - ab Lekt. 9
Mo, 02.03.2026, 19:30 - 21:00 Uhr, 10 x
129,00 €, Uta Hoffmann, ehem. Lehrerin

Italienisch A1 "Nuovo Espresso 1"

Wir sammeln gemeinsam in entspannter Atmosphäre weitere 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. 409013 - Fortsetzungskurs
Mi, 10.06.2026, 17:00 - 18:30 Uhr, 8 x
103,20 €, Karla Justine Baumgardt

Italienisch A1-A2

In diesem Kurs werden die Inhalte des Niveaus A1 wiederholt und gefestigt. Anschließend wird das Niveau A2 begonnen, um die sprachlichen Grundlagen für einfache Alltagssituationen weiter auszubauen. Die Gebühr für das Skript in Höhe von 10,00 € ist bereits in der Kursgebühr enthalten.

Passau, Neuburger Straße 60
Kurs-Nr. 409014
Mi, 04.03.2026, 18:30 - 20:00 Uhr, 10 x
139,00 €, Lara Cancellario d'Alema



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. 409015
Do, 23.04.2026, 19:15 - 20:45 Uhr, 10 x
129,00 €, Alexandra Ulrich, Kunsthistorikerin

Italienisch A2 facciamo quattro chiacchere

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. 409016
Mo, 02.03.2026, 17:15 - 18:45 Uhr, 10 x
129,00 €, Markus Übelhör, Sozialpädagoge

Passau, Neuburger Straße 60
Kurs-Nr. 409017 - Sommerkurs
Mo, 06.07.2026, 17:15 - 18:45 Uhr, 4 x
51,60 €, Markus Übelhör, Sozialpädagoge

Italienisch A2 "Allegro nuovo A2"

"Italiano per tutti": In einer entspannten Lernatmosphäre und bei gemäßigtem Lerntempo erweitern Sie Ihre grundlegenden Kenntnisse der italienischen Sprache. Niente Paura - Es bleibt genügend Raum und Zeit für Spiele, Wiederholungen und vertiefende Übungen. Lehrbuch: Allegro nuovo A2, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-525593-7

Passau, Nikolastraße 18
Kurs-Nr. 409018 - ab Lekt. 1
Mi, 04.03.2026, 18:00 - 19:30 Uhr, 10 x
129,00 €, Davide Boaretto

Italienisch A2 "Nuovo Espresso 2"

Das Ziel des Kurses ist die Vertiefung der bisherigen Kenntnisse auf Niveau A2 und der sichere Umgang mit Alltagssituationen sowie kurzen Gesprächen in italienischer Sprache. Lehrbuch: Nuovo Espresso 2, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-225439-0

Passau, Nikolastraße 18
Kurs-Nr. 409019 - ab Lekt. 8
Mo, 02.03.2026, 18:15 - 19:45 Uhr, 10 x
129,00 €, Lara Cancellario d'Alena

Italienisch A2 "Dieci A2"

In diesem Kurs steht der aktive Gebrauch der italienischen Sprache im Mittelpunkt. Ziel ist es, die mündliche und schriftliche Kommunikation nachhaltig zu verbessern und das vorhandene Sprachwissen gezielt zu festigen. Lehrbuch: Dieci A2 - lezioni di italiano, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-015647-4

Passau, Neuburger Straße 60
Kurs-Nr. 409020 - ab Lekt. 8
Di, 03.03.2026, 17:00 - 18:30 Uhr, 10 x
129,00 €, Uta Hoffmann, ehem. Lehrerin

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. 409021
Mo, 02.03.2026, 19:00 - 20:30 Uhr, 10 x, 129,00 €
Kurs-Nr. 409022 - Sommerkurs
Mo, 06.07.2026, 19:00 - 20:30 Uhr, 4 x, 51,60 €
Markus Übelhör, Sozialpädagoge

Italienisch B2 L'Italia, uno stato pienamente da scoprire

Fortgeschrittenenkurs: Von Sizilien bis Venedien, eine Entdeckungsreise durch die Schönheiten Italiens.

Passau, Nikolastraße 18
Kurs-Nr. 409023
Di, 03.03.2026, 18:00 - 19:30 Uhr, 10 x
129,00 €, Davide Boaretto

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. 409024 - Fortsetzungskurs
Mo, 02.03.2026, 17:10 - 18:40 Uhr, 10 x
129,00 €, Lorenzo Da Siena

ITALIENISCH IM ALLTAG REDEWENDUNGEN



1. In bocca al lupo

„In den Mund des Wolfs“ – italienisch für „Viel Glück!“. Antwort: Crepi! (Der Wolf soll sterben.) Eine charmante, typisch bildhafte italienische Redewendung.

2. Chi dorme non piglia pesci

„Wer schläft, fängt keine Fische.“ Ein liebevoller Hinweis darauf, aktiv zu sein und Chancen nicht zu verschlafen – oft mit einem Augenzwinkern verwendet.

3. Acqua in bocca!

„Wasser im Mund!“ – italienisch für „Behalte es für dich!“. Eine Redewendung, die man verwendet, wenn etwas geheim bleiben soll. Charmant und typisch italienisch, erinnert bildhaft daran, den Mund geschlossen zu halten – als wäre er mit Wasser gefüllt.

ENTDECKE

SPRACHE & KULTUR

1. Von den Grundlagen bis zu echten Dialogen – Lernen als gemeinsamer Weg.
2. Kulturelle Highlights entdecken: Traditionen, Küche, Musik und Alltag.
3. In angenehmer Gruppenatmosphäre Vertrauen gewinnen und miteinander sprechen.



UNSERE DOZENTIN

*Montserrat
Martin-Rodriguez*

VIELFALT VERBINDET

La diversidad significa que en una sociedad viven diferentes grupos de personas que tienen las mismas ideas, religión, cultura, lengua, etc. La convivencia se refiere a diferentes grupos que se respetan, viven juntos pero no necesariamente tienen las mismas costumbres.



SPANISCH - SPEZIAL *Neu!*

Spanisch A1 Sprachtraining

Wiederholung der Stufe A1: Wortschatz, Kommunikation und Grammatik Lehrbuch: Sprachtraining Perspectivas contigo A1, Cornelsen Verlag, ISBN 978-3-06-120946-9

Passau, Neuburger Straße 60
Kurs-Nr. 422001 - mit Konversation und Grammatik
Mi, 01.07.2026 - 31.07.2026
19:30 - 21:00 Uhr, Mi./Fr., 10 x, Mi + Fr
129,00 €, Alejandrina Negreros de Weidinger

SPANISCH

Spanisch A1 "Perspectivas contigo A1"

Anfängerkurs: Für Erwachsene ohne Spanischkenntnisse. Lehrbuch: Perspectivas contigo A1, Cornelsen Verlag, ISBN 978-3-06-120933-9

Anfängerkurs:

Passau, Neuburger Straße 60
Kurs-Nr. 422002 - ab Lekt. 1
Fr, 06.03.2026, 16:30 - 18:00 Uhr, 10 x
Kurs-Nr. 422003 - ab Lekt. 1
Mi, 11.03.2026, 18:00 - 19:30 Uhr, 10 x
Kurs-Nr. 422004 - ab Lekt. 1
Mi, 01.07.2026 - 31.07.2026
18:00 - 19:30 Uhr, Mi./Fr., 10 x
129,00 €, Alejandrina Negreros de Weidinger

Mit geringen Sprachkenntnissen:

Passau, Nikolastraße 18
Kurs-Nr. 422005 - ab Lekt. 3
Di, 03.03.2026, 16:30 - 18:00 Uhr, 10 x
129,00 €, Myriam Koller

Passau, Neuburger Straße 60
Kurs-Nr. 422006 - ab Lekt. 9
Mi, 11.03.2026, 19:30 - 21:00 Uhr, 10 x
Kurs-Nr. 422007 - ab Lekt. 11
Mi, 11.03.2026, 18:00 - 19:30 Uhr, 10 x
129,00 €, Amilcar Guerrero Guerrero, EUROLTA Sprachtrainer

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. 422008 - ab Lekt. 5
Mo, 16.03.2026, 16:30 - 18:00 Uhr, 10 x
Kurs-Nr. 422009 - ab Lekt. 5
Mo, 27.04.2026, 18:00 - 19:30 Uhr, 10 x
129,00 €, Alejandrina Negreros de Weidinger

Spanisch A2 "Perspectivas ¡Ya! A2"

Für alle, die bereits Kenntnisse auf Niveau A2 besitzen und diese erweitern möchten. Lehrbuch: Perspectivas ¡Ya! A2, Cornelsen Verlag, ISBN 978-3-464-20489-4

Passau, Nikolastraße 18
Kurs-Nr. 422010 - ab Lekt. 14-15
Di, 03.03.2026, 18:15 - 19:45 Uhr, 10 x
129,00 €, Myriam Koller

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. 422011
Di, 03.03.2026, 18:00 - 19:30 Uhr, 10 x
129,00 €, Montserrat Martin-Rodriguez

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.



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. 4
Di, 03.03.2026, 18:00 - 19:30 Uhr, 10 x 129,00 €, Tara Akram Faraj

Passau, Neuburger Straße 60
Kurs-Nr. 401002 - ab Lekt. 8
Di, 09.06.2026, 18:00 - 19:30 Uhr, 8 x 103,20 €, Tara Akram Faraj



JAPANISCH

Japanisch A1 "Japanisch, bitte! neu"

Anfängerkurs: Japanisch für alle, die japanische Kultur, Sprache und Schrift kennenlernen wollen. Lehrbuch: Japanisch, bitte! neu A1-A2 - Hybride Ausgabe allango, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-606979-3

Passau, Nikolastraße 18
Kurs-Nr. 410001 - ab Lekt. 1
Sa, 18.04.2026, 09:00 - 10:30 Uhr, 10 x 129,00 €, Chisato Nagai-Schaller

Japanisch A2 "Marugoto Shokyū 1 A2 Katsudoo"

Erweitern Sie Ihre Japanisch-Kenntnisse in entspannter Atmosphäre! Voraussetzung: Kenntnisse auf der Niveaustufe A1 Lehrbuch: Marugoto Shokyū 1 - A2 Katsudoo, Verlag Japan Foundation, ISBN 978-4-384-05754-6

Passau, Nikolastraße 18
Kurs-Nr. 410002 - ab Lekt. 1
Sa, 18.04.2026, 10:50 - 12:20 Uhr, 10 x 129,00 €, Chisato Nagai-Schaller

Japanisch A2/B1 "Japanisch, bitte!"

Erweitern Sie Schritt für Schritt Ihre Japanisch-Kenntnisse in entspannter Atmosphäre! Voraussetzung: Kenntnisse auf der Niveaustufe A2. Lehrbücher: Japanisch, bitte! Band 2, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-606656-3 und Marugoto Shokyū 1 - A2 Katsudoo, Verlag Japan Foundation, ISBN 978-4-384-05754-6

Passau, Nikolastraße 18
Kurs-Nr. 410003 - ab Lekt. 22
Sa, 18.04.2026, 12:40 - 14:10 Uhr, 10 x 129,00 €, Chisato Nagai-Schaller

Japanisch B1/B2 "Marugoto Chukyu 1"

Vertiefen Sie Ihre Japanisch-Kenntnisse in entspannter Atmosphäre! Voraussetzung: Kenntnisse auf der Niveaustufe A2/B1. Lehrbuch: Marugoto Chukyu 1, Verlag Japan Foundation, ISBN 978-4-384-05759-1

Passau, Nikolastraße 18
Kurs-Nr. 410004 - ab Lekt. 6
Sa, 18.04.2026, 14:30 - 16:00 Uhr, 10 x 129,00 €, Chisato Nagai-Schaller

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

Onlinekurs
Kurs-Nr. 417001 - ab Lekt. 1
Do, 07.05.2026, 18:00 - 19:30 Uhr, 10 x 129,00 €, Katarzyna Fohrer, DaF Lehrerin

PORTUGIESISCH

Portugiesisch A1 "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, 14.04.2026, 18:00 - 19:30 Uhr, 10 x Kurs-Nr. 418002 - ab Lekt. 5
Di, 14.04.2026, 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

Passau, Neuburger Straße 60
Kurs-Nr. 419001 - ab Lekt. 1
Do, 16.04.2026, 18:00 - 19:30 Uhr, 10 x Kurs-Nr. 419002 - ab Lekt. 7
Di, 14.04.2026, 18:00 - 19:30 Uhr, 10 x 129,00 €, Natalia Donig, Übersetzerin, Lektorin

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, 15.04.2026, 18:45 - 20:15 Uhr, 10 x 129,00 €, Anna Loyens



Schwedisch

Schwedisch A1 "Tala svenska A1 Plus"

In diesem Online-Kurs für Anfänger behandeln wir die 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

Onlinekurs

Kurs-Nr. 420001 - ab Lekt. 1, online
Mi, 04.03.2026, 18:00 - 19:30 Uhr, 8 x
Kurs-Nr. 420002 - ab Lekt. 1, online
Fr, 06.03.2026, 10:30 - 12:00 Uhr, 8 x
103,20 €, Heidi Cha

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. 1
Di, 10.03.2026, 17:30 - 19:00 Uhr, 10 x
Kurs-Nr. 423002 - ab Lekt. 11
Di, 10.03.2026, 19:00 - 20:30 Uhr, 10 x
129,00 €, Hana Jungwirth

Tschechisch A2 "Cesky krok za krokem 1"

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. 24
Mi, 11.03.2026, 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. 6
Mi, 18.03.2026, 16:30 - 18:00 Uhr, 10 x
129,00 €, Ilona-Judith Kuzma-Csabai

Ungarisch C1 "Hungar Lingua 2"

In diesem Kurs wiederholen wir die Grammatik ab Stufe B1 und werden weiterhin das Sprechen auf Stufe C1 trainieren, aktuelle Zeitungsartikel, ungarische Literatur und Gedichte lesen und verstehen. Lehrbuch: Hungar Lingua 2

Passau, Neuburger Straße 60
Kurs-Nr. 425002 - ab Lekt. 11
Di, 17.03.2026, 18:00 - 19:30 Uhr, 10 x
129,00 €, Ilona-Judith Kuzma-Csabai

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

Deutsch



WIR HABEN
EUCH GEFRAGT
MEHR AUF SEITE 5



DEUTSCHKURSE & PRÜFUNGEN:

- INTENSIVKURSE
- INTEGRATIONSKURSE
- SPRACHPRÜFUNGEN
- EINBÜRGERUNGSTESTS

MEHR INFOS UNTER:
WWW.DEUTSCHKURSE-PASSAU.DE

HABEN SIE FRAGEN?

LASSEN SIE SICH PERSÖNLICH
ODER TELEFONISCH VON UNS BERATEN.

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, Fachliche Leitung Integration
Tel.: 0851 95980-28 | lenz@vhs-passau.de

Leonie Hartl, Sachbearbeitung
Tel.: 0851 95980-30 | hartl@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 verstständigen. | Einzelne Wörter und ganz einfache Sätze verstehen, z. B. auf Schildern und Plakaten. | Formulare, z. B. im Hotel, ausfüllen. |



Beruf



| | |
|---------------------------------------|----|
| EDV-Kurse, Office-Anwendungen | 62 |
| Computer und Internet | 63 |
| EDV Kurse Senioren, Smartphone | 64 |
| Grafikdesign | 65 |
| Künstliche Intelligenz | 66 |
| Fahr- und Hebetechnik | 68 |
| Xpert Business Lernnetz | 69 |
| Rhetorik & Kommunikation | 70 |
| Gedächtnistraining | 72 |
| Qualitätsmanagement | 72 |



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.

- ✓ **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!

Bitte vor der Anmeldung beachten:

Wenn Sie keine oder wenig praktische Erfahrungen am PC haben, sollten Sie zuerst einen Einstieger-Kurs besuchen, bevor Sie einen anderen Kurs belegen.

Alle anderen Kurse bauen auf die Einstieger-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.

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, Nikolaistraße 18

Kurs-Nr. 510018

09.03. - 27.03.2026, 18:00 - 21:00, 9x

Kurs-Nr. 510022

08.06. - 26.06.2026, 18:00 - 21:00, 9x

319,00 €, inkl. Praxisleitfaden

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, Nikolaistraße 18

Kurs-Nr. 510019

09.03. - 13.03.2026, 18:00 - 21:00, 3x

Kurs-Nr. 510023

08.06. - 12.06.2026, 18:00 - 21:00, 3x

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, Nikolaistraße 18

Kurs-Nr. 510026

20.07. - 24.07.2026, 18:00 - 21:00,

119,00 €, inkl. Praxisleitfaden

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



SICHER DURCHS NETZ! VON ANFANG AN

• 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

Kurs-Nr. 510020

16.03. - 20.03.2026, 18:00 - 21:00, 3x

Kurs-Nr. 510024

15.06. - 19.06.2026, 18:00 - 21:00, 3x

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

Kurs-Nr. 510027

27.07. - 31.07.2026, 18:00 - 21:00, 3x

119,00 €, inkl. Praxisleitfaden

• PRÄSENTATION & VERWALTUNG

Microsoft PowerPoint - Grundlagen

Ziel: Sie beherrschen die grundlegenden Funktionen von PowerPoint und können überzeugende Präsentationen planen, erstellen und vorführen.

Passau, Nikolastraße 18

Kurs-Nr. 510021

23.03. - 27.03.2026, 18:00 - 21:00, 3x

Kurs-Nr. 510025

22.06. - 26.06.2026, 18:00 - 21:00, 3x

119,00 €, inkl. Praxisleitfaden

Outlook - Fit für den Job

In diesem Kurs lernen Sie, E-Mails, Termine, Aufgaben und Kontakte effizient zu verwalten. Ziel ist es, Outlook sicher im Arbeitsalltag zu nutzen und schnell auf alle relevanten Informationen für Kommunikation und Organisation zuzugreifen.

Passau, Nikolastraße 18

Kurs-Nr. 510014

06.07. - 08.07.2026, 3x

119,00 €, Daniel Tobisch, IT Techniker

• COMPUTER UND INTERNET

10-Fingersystem – (Zehn-Fingersystem)

Lernen Sie das 10-Finger-Schreiben und tippen Sie schneller, fehlerfreier und effizienter! Sie üben systematisch alle Tastenreihen, steigern Ihre Schreibgeschwindigkeit und können schon bald sicher und blind schreiben - ideal für Beruf oder Studium. Farbstifte in blau, rot, grün, gelb

Passau, Nikolastraße 18

Kurs-Nr. 510030

11.05. - 13.05.2026, 18:00 - 20:30 Uhr, 2x

69,00 €, Marina Rotter, Lkr. f. EDV

Type & Create - kreatives Tast-schreiben mit KI-Unterstützung

Schnelles Tippen - aber bitte mit System, Struktur und Spaß. In dieser Kursreihe lernt man das 10-Finger-Schreibsystem auf eine völlig neue Art: Durch Farben, Symbole und den Einsatz von künstlicher Intelligenz. Förderung

Online-Seminar

Kurs-Nr. 510101

12.03. - 30.04.2026, 17:00 - 19:30 Uhr, 6x

90,00 €, Biljana Varzic

Gefördert durch:



Bayerisches Staatsministerium für
Wirtschaft, Landesentwicklung und Energie

Zoom: Professionell präsentieren & begeistern

Der Kurs zeigt, wie digitale Präsentationen strukturiert, ansprechend und interaktiv gestaltet werden können. Dabei werden nicht nur Zoom-Funktionen ausführlich erklärt, sondern auch didaktische und technische Best Practices vermittelt.

Online-Seminar

Kurs-Nr. 510134

Di, 03.03.2026, 17:00 - 19:15 Uhr, 1 x

Kurs-Nr. 510135

Di, 26.05.2026, 17:30 - 19:45 Uhr, 1 x

Kurs-Nr. 510136

Di, 21.07.2026, 17:30 - 19:45 Uhr, 1 x

36,00 €, Robin Weniger



1. Gefahren erkennen

Ob Phishing, Datenklaub 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.

Sicher digital unterwegs – Schutz und Tipps für Senioren

Im Kurs lernen Sie leicht verständlich, wie Sie Internet, E-Mail, Smartphone und Online-Banking sicher nutzen und sich mit Misstrauen, Überblick und passenden Tools schützen.

Passau, Nikolastraße 18

Kurs-Nr. 510033

Di, 21.04.2026, 18:00 - 21:00 Uhr, 2 x

59,00 €, Silvia Hahn

Digitale Sicherheit für alle: klar, verständlich, praxisnah

Der Kurs vermittelt verständlich, wie man sicher im digitalen Raum unterwegs ist: starke Passwörter, Phishing erkennen, Schutzmaßnahmen nutzen und Angreifertechniken durchschauen.

Passau, Nikolastraße 18

Kurs-Nr. 510032

Mi, 20.05.2026, 18:00 - 21:00 Uhr, 2 x

59,00 €, Silvia Hahn

Kinder & Medien: Was Eltern wissen sollten

Dieser interaktive Online-Kurs vermittelt praxisnahe Informationen zu relevanten Themen der digitalen Mediennutzung und zeigt Wege auf, Risiken zu minimieren und Chancen gezielt zu nutzen.

Online-Seminar

Kurs-Nr. 510137

Mo, 16.03.2026, 18:00 - 20:15 Uhr, 1 x

Kurs-Nr. 510138

Fr, 12.06.2026, 18:00 - 20:15 Uhr, 1 x

36,00 €, Robin Weniger



Der Medienführerschein (9-14 Jahre)

Der Medienführerschein unterstützt Kinder dabei, das Internet sicher und bewusst zu nutzen. Gemeinsam mit anderen erfahren sie, wie man mit Smartphone, Tablet und Computer clever umgeht. Sie erhalten verständliche Erklärungen, einfache Regeln und jede Menge Gelegenheiten zum Mitmachen.

Online-Seminar

Kurs-Nr. 510139

Mo, 02.03.2026, 17:00 - 18:30 Uhr, 1 x

Kurs-Nr. 510140

Mo, 04.05.2026, 17:00 - 18:30 Uhr, 1 x

36,00 €, Robin Weniger



Einstieg in das Game-Design mit Unity für Kinder (11 - 15 Jahre)

Kinder entdecken spielerisch Game Design: Mit Unity setzen sie eigene Ideen in ein 2D-Spiel um und gestalten Schritt für Schritt Figuren, Animationen und programmierte Aktionen. Bitte bringen Sie Ihren eigenen Laptop mit.

Passau, Nikolastraße 18

Kurs-Nr. 540001

15.04.-20.05.2026, 14:00-17:00Uhr, 6x, 129,00€

Andrea Voggenreiter, Autorin, Trainerin

Game-Design mit Unity für Anfänger

Einführung ins Game Design: Spielmechaniken verstehen, Leveldesign und Storytelling lernen, eigene Ideen entwickeln, einfache Spiellogik programmieren und ein erstes Spiel gestalten. Bitte bringen Sie Ihren eigenen Laptop mit.

Passau, Nikolastraße 18

Kurs-Nr. 540002

18.04.-23.05.2026, 09:00-12:00Uhr, 6x, 129,00€

Andrea Voggenreiter, Autorin, Trainerin

Webprogrammierung Grundlagen

In diesem Einführungskurs lernen Sie die Grundlagen von HTML5 und CSS3. Schritt für Schritt gestalten Sie ansprechende Webseiten und sind danach in der Lage, Ihre eigene Homepage selbstständig zu erstellen.

Passau, Nikolastraße 18

Kurs-Nr. 510005

30.04. - 09.07.2026, 18.00 - 19.30 Uhr, 7x

95,00 €, Benedict Hoffmann

Digital dabei - Gesundheit

Die Kursreihe erklärt verständlich, wie digitale Gesundheitsangebote wie ePA und Online-Arzttermine funktionieren und welche Vorteile die Digitalisierung für unsere Gesundheit hat. Kostenfreie Tablets werden zur Verfügung gestellt.

Passau, Nikolastraße 18

Kurs-Nr. 510029

31.07. - 01.08.2026, 14:00 - 17:15 Uhr, 2x

15,00 €, Sigrid Müller

Gefördert durch:



Bayerisches Staatsministerium für
Wirtschaft, Landesentwicklung und Energie

EDV KURSE FÜR SENIOREN

Computer Einsteigerkurs 1

Dieser Kurs ist für Senioren gedacht, die sich die Welt der Computer in angenehmer Atmosphäre u. moderatem Lerntempo erschließen möchten. Dieses Basiswissen ist für weiterführende Kurse z. B. Internet und Textgestaltung unbedingt erforderlich. Vorkenntnisse: keine.

Passau, Nikolastraße 18

Kurs-Nr. 510001

17.03. - 26.03.2026, 13:30 - 16:00 Uhr, 4x

Kurs-Nr. 510003

09.06. - 18.06.2026, 13:30 - 16:00 Uhr, 4x

75,00 €, Anette Altmann, Dipl.-Kauffrau (Univ.)

Computer Einsteigerkurs 2

Ein Kurs für alle, die noch ein bisschen mehr zum Computer wissen wollen. Zuerst wird das Gelernte vom Einsteigerkurs wiederholt. Danach erfahren Sie, wie man Ordner anlegt, Dateien und Ordner kopiert und verschiebt, Daten sichert und vieles mehr...

Passau, Nikolastraße 18

Kurs-Nr. 510002

14.04. - 23.04.2026, 13:30 - 16:00 Uhr, 4x

Kurs-Nr. 510004

23.06. - 02.07.2026, 13:30 - 16:00 Uhr, 4x

75,00 €, Anette Altmann, Dipl.-Kauffrau (Univ.)

Senioren im digitalen Alltag

Der Kurs zeigt, wie Sie im digitalen Alltag Apps nutzen: Parkgebühren per Smartphone zahlen, Speisekarten via QR-Code abrufen und digitale Möglichkeiten sicher anwenden. Kostenfreie Tablets werden zur Verfügung gestellt.

Passau, Nikolastraße 18

Kurs-Nr. 510028

31.07. - 01.08.2026, 09:00 - 12:15 Uhr, 2x

15,00 €, Sigrid Müller

Gefördert durch:



Bayerisches Staatsministerium für
Wirtschaft, Landesentwicklung und Energie

SMARTPHONE

Android Smartphone – Erste Schritte

Bitte bringen Sie Ihr aufgeladenes Android-Smartphone mit.

Passau, Nikolastraße 18

Kurs-Nr. 510006

Di, 10.03.2026, 14:00 - 16:45 Uhr, 1 x

Kurs-Nr. 510010

Mi, 06.05.2026, 14:00 - 16:45 Uhr, 1 x

Kurs-Nr. 510015

Di, 14.07.2026, 14:00 - 16:45 Uhr, 1 x
35,00 €, Daniel Tobisch, IT Techniker

Android Smartphone – Aufbaukurs

Wir zeigen Ihnen, was Ihr Smartphone neben telefonieren und simsen noch so alles kann. z.B. Fotografieren, Gespräche aufzeichnen, im Internet surfen, E-Mail versenden. Bitte bringen Sie Ihr aufgeladenes Android-Smartphone mit.

Passau, Nikolastraße 18

Kurs-Nr. 510007

Di, 17.03.2026, 14:00 - 16:45 Uhr, 1 x

Kurs-Nr. 510011

Di, 12.05.2026, 14:00 - 16:45 Uhr, 1 x

Kurs-Nr. 510016

Mi, 22.07.2026, 14:00 - 16:45 Uhr, 1 x
35,00 €, Daniel Tobisch, IT Techniker

WhatsApp

Sie lernen mit WhatsApp umzugehen und die vielen Funktionen und Möglichkeiten besser auszunutzen. Voraussetzung: Erfahrung im Umgang mit i. Smartphone. Aufgeladenes Smartphone mit installiertem WhatsApp mitbringen!

Passau, Nikolastraße 18

Kurs-Nr. 510008

Di, 24.03.2026, 14:00 - 16:45 Uhr, 1 x

Kurs-Nr. 510012

Di, 19.05.2026, 14:00 - 16:45 Uhr, 1 x

Kurs-Nr. 510017

Di, 28.07.2026, 14:00 - 16:45 Uhr, 1 x
35,00 €, Daniel Tobisch, IT Techniker



● IPHONE & IPAD

iPhone, iPad Grundlagen

Lernen Sie unter anderem Ihr Gerät mit iTunes zu konfigurieren, souverän Texte zu bearbeiten, WLAN zu nutzen und vorinstallierte Apps nach Ihren Bedürfnissen auszuwählen. Bitte bringen Sie Ihr eigenes iPhone oder iPad mit.

Passau, Nikolastraße 18

Kurs-Nr. 510009

Do, 26.03.2026, 14:00 - 17:00 Uhr, 1 x

Kurs-Nr. 510013

Di, 23.06.2026, 14:00 - 17:00 Uhr, 1 x
35,00 €, Daniel Tobisch, IT Techniker

● GRAFIKDESIGN

Canva-Workshop: Grundkurs

Dieser Workshop bietet eine strukturierte Einführung in Canva und vermittelt praxisnah die wichtigsten Grundlagen. Schritt für Schritt werden zentrale Funktionen erklärt.

Online-Seminar

Kurs-Nr. 510125

Mo, 09.03.2026, 17:30 - 20:30 Uhr, 1 x

Kurs-Nr. 510126

Di, 05.05.2026, 17:30 - 20:30 Uhr, 1 x

Kurs-Nr. 510127

Fr, 31.07.2026, 15:00 - 18:00 Uhr, 1 x
48,00 €, Robin Weniger

Canva-Workshop: Visuell starke Präsentationen erstellen

In diesem praxisnahen Workshop wird vermittelt, wie moderne und professionelle Präsentationen mit Canva erstellt werden. Dabei stehen nicht nur das Design im Fokus, sondern auch der gezielte Einsatz von Übergängen, Animationen und die Wahl der passenden Präsentationsart.

Online-Seminar

Kurs-Nr. 510128

Do, 19.03.2026, 17:30 - 19:45 Uhr, 1 x

Kurs-Nr. 510129

Mi, 27.05.2026, 17:30 - 19:45 Uhr, 1 x

Kurs-Nr. 510130

Mi, 08.07.2026, 17:30 - 19:45 Uhr, 1 x
36,00 €, Robin Weniger

Canva-Workshop: Social Media & Videobearbeitung

In diesem interaktiven Workshop wird praxisnah vermittelt, wie Social-Media-Posts und Reels professionell gestaltet und strategisch geplant werden.

Online-Seminar

Kurs-Nr. 510131

Mi, 18.03.2026, 17:30 - 20:30 Uhr, 1 x

Kurs-Nr. 510132

Do, 28.05.2026, 17:30 - 20:30 Uhr, 1 x

Kurs-Nr. 510133

Do, 23.07.2026, 17:30 - 20:30 Uhr, 1 x
48,00 €, Robin Weniger

VHS
Tipp

SMARTPHONE TIPPS FÜR DEN ALLTAG

SCHRIFTGRÖSSE ANPASSEN

Unter Einstellungen → Anzeige & Textgröße lässt sich die Schrift vergrößern. Inhalte werden besser lesbar und das Smartphone übersichtlicher.

IN VERBINDUNG BLEIBEN

Häufig genutzte Kontakte können als Favoriten gespeichert werden. So ist Hilfe oder Familie nur ein bis zwei Fingertipps entfernt.



BILDUNG AUF BESTELLUNG!

Maßgeschneiderte Schulungen für Firmen, Behörden, Schulen und andere Teams.

BERUF UND EDV

MS-Office Anwendungen, AutoCAD, 3D-Druck
Bild- und Videobearbeitung, Webseiten, Social Media

KAUFMÄNNISCHE ONLINE WEITERBILDUNGEN

Finanzbuchführung, Lohn und Gehalt
Bilanzierung, Controlling, Personalwirtschaft

PERSONAL- UND ORGANISATIONSENTWICKLUNG

Kommunikation und Rhetorik, Coaching / Teamarbeit,
Beschwerde- und Konfliktmanagement, Zeitmanagement,
Telefon- und Verkaufstraining

Sprechen Sie uns an - wir finden gemeinsam
ein maßgeschneidertes Angebot für Sie!

Kontakt: Lena Holzbauer



0851 95980-30

holzbauer@vhs-passau.de

JETZT
ANFRAGEN!



• KÜNSTLICHE INTELLIGENZ

Hinweis zu den folgenden Kursen:

Kursleitung: Robin Weniger

Kursort: Online-Seminar

Gebühr: 25,00 €

KI-Selfies: Künstliche Intelligenz als Fotograf

Im Workshop wird gezeigt, wie eine KI mit eigenen Fotos trainiert wird, um anschließend verschiedene hochwertige Porträts und kreative Bildvarianten zu generieren.

Kurs-Nr. 510104

Di, 24.03.2026, 16:30 - 17:15 Uhr, 1 x

Kurs-Nr. 510105

Mi, 06.05.2026, 16:30 - 17:15 Uhr, 1 x

Kurs-Nr. 510106

Mo, 27.07.2026, 16:30 - 17:15 Uhr, 1 x



KI-Grundkurs: Künstliche Intelligenz für Anfänger

Im praxisnahen Grundkurs werden die Grundlagen der KI verständlich erklärt. Es wird gezeigt, wo und wie KI eingesetzt werden kann. Ein besonderer Schwerpunkt liegt auf ChatGPT.

Kurs-Nr. 510108

Di, 21.04.2026, 18:30 - 20:00 Uhr, 1 x

Kurs-Nr. 510109

Di, 02.06.2026, 18:30 - 20:00 Uhr, 1 x

Kurs-Nr. 510110

Mi, 05.08.2026, 18:30 - 20:00 Uhr, 1 x

KI trifft PowerPoint: Künstliche Intelligenz für Präsentationen

In diesem Workshop wird gezeigt, wie Gamma KI und PowerPoint kombiniert werden, um ansprechende, professionelle und gut strukturierte Präsentationen effizient zu erstellen.

Kurs-Nr. 510112

Di, 17.03.2026, 16:30 - 17:15 Uhr, 1 x

Kurs-Nr. 510113

Di, 26.05.2026, 16:30 - 17:15 Uhr, 1 x

Kurs-Nr. 510114

Di, 14.07.2026, 18:00 - 18:45 Uhr, 1 x

Kurs-Nr. 510115

Di, 11.08.2026, 18:00 - 18:45 Uhr, 1 x

KI-Prompting: Künstliche Intelligenz effektiv steuern

Es wird gezeigt, wie man KI effektiv steuert, indem man gezielt formulierte Eingaben verwendet.

Kurs-Nr. 510116

Mi, 08.04.2026, 17:30 - 18:15 Uhr, 1 x

Kurs-Nr. 510117

Mo, 08.06.2026, 16:30 - 17:15 Uhr, 1 x

Kurs-Nr. 510118

Di, 14.07.2026, 19:00 - 19:45 Uhr, 1 x

KI-Protokolle: Künstliche Intelligenz als Helfer

Es wird gezeigt, wie verschiedene KI-Tools zur Protokollerstellung genutzt werden können, um Zeit zu sparen und die Qualität zu verbessern.

Kurs-Nr. 510119

Mo, 02.03.2026, 16:00 - 16:45 Uhr, 1 x

Kurs-Nr. 510120

Mi, 27.05.2026, 16:30 - 17:15 Uhr, 1 x

Kurs-Nr. 510121

Mo, 27.07.2026, 17:30 - 18:15 Uhr, 1 x

KI-Bilder: Kreativ mit Künstlicher Intelligenz

Der Workshop stellt verschiedene KI-Tools zur Bildgenerierung vor, zeigt Möglichkeiten und Grenzen auf und vermittelt effektives Prompts. Zudem werden rechtliche Aspekte beim Einsatz von KI-generierten Bildern beleuchtet.

Kurs-Nr. 510122

Di, 31.03.2026, 16:30 - 17:15 Uhr, 1 x

Kurs-Nr. 510123

Di, 05.05.2026, 16:30 - 17:15 Uhr, 1 x

Kurs-Nr. 510124

Mi, 08.07.2026, 16:30 - 17:15 Uhr, 1 x

KI verstehen und anwenden - Chancen, Tools und Verantwortung

Künstliche Intelligenz verändert, wie wir arbeiten, lernen und das täglich. Sie lernen Sie, was KI wirklich ist, wie Sie Tools wie ChatGPT sinnvoll nutzen und worauf Sie achten sollten. Verständlich, praxisnah und mit einem kritischen Blick auf Chancen und Risiken.

Passau, Nikolastraße 18

Kurs-Nr. 510034

Di, 23.06.2026, 18:00 - 21:00 Uhr, 2 x

69,00 €, Silvia Hahn

REDAKTIONS-
Tipp

KI IM ALLTAG

NEUE WEGE ENTDECKEN

1. Gute Fragen führen zu guten Ergebnissen

Je klarer und genauer eine Anfrage formuliert ist, desto hilfreicher sind die Antworten einer KI.

2. KI ist Unterstützung – kein Ersatz

KI liefert Ideen, Entwürfe und Vorschläge – die Bewertung und Entscheidung bleibt beim Menschen.

3. Verschiedene Wege ausprobieren

Ob Text, Bild, Präsentation oder Organisation: KI lässt sich vielseitig einsetzen und individuell anpassen.

4. Ergebnisse bewusst prüfen und hinterfragen

KI liefert Vorschläge – ob sie passen, entscheiden Sie selbst.



Die folgenden Kurse werden gefördert durch:



Bayerisches Staatsministerium für
Wirtschaft, Landesentwicklung und Energie

KI-WERKZEUGE

KI-Werkzeuge zur Mittagspause

Modul 1 bis 4 auch einzeln buchbar.

Online-Seminar

Kurs-Nr. 510102 - Hauptkurs

Di, 10.03.2026 - 02.04.2026, 12:30 - 14:00 Uhr
4 x, 40,00 €, Biljana Varzic

Modul 1: Textarbeit und Schreiben

In diesem Modul entdecken die Teilnehmenden, wie moderne KI-Tools beim Schreiben, Überarbeiten und Optimieren von Texten unterstützen. Die Anwendungen helfen beim Verfassen, Glätten, Anpassen und Korrigieren verschiedenster Textsorten. Ideal für alle, die ihre schriftliche Kommunikation effizienter und überzeugender gestalten möchten.

Kurs-Nr. 510102A

Di, 10.03.2026, 12:30 - 14:00 Uhr, 1 x, 10,00 €

Modul 2: Suchen und Recherchieren

Dieses Modul zeigt, wie KI bei der strukturierten und schnellen Informationssuche unterstützt. Die Teilnehmer erleben neue, oft überraschende Wege der Recherche - ob für Faktenchecks, Marktanalysen oder wissenschaftliche Fragestellungen. Ideal für alle, die mit Informationen arbeiten und auf fundierte Quellen angewiesen sind.

Kurs-Nr. 510102B

Do, 12.03.2026, 12:30 - 14:00 Uhr, 1 x, 10,00 €

Modul 3: Präsentieren und Visualisieren

Im Modul 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. Für alle, die visuell überzeugender kommunizieren möchten.

Kurs-Nr. 510102C

Di, 31.03.2026, 12:30 - 14:00 Uhr, 1 x, 10,00 €

Modul 4: Berufliche Use-Cases und Tool-Kombinationen

Zum Abschluss wird es praxisnah: Dieses Modul zeigt, wie sich verschiedene KI-Tools sinnvoll kombinieren lassen, um alltägliche Arbeitsprozesse effizienter zu gestalten - von Projektmanagement bis zur Dokumentation. Für alle, die systematisch denken und digital arbeiten wollen.

Online-Seminar

Kurs-Nr. 510102D

Do, 02.04.2026, 12:30 - 14:00 Uhr, 1 x, 10,00 €

PROMPT DESIGN

Prompt-Design zur Mittagspause – Hauptkurs

Modul 1 bis 6 auch einzeln buchbar.

Online-Seminar

Kurs-Nr. 510103

Di, 07.04.2026 - 13.05.2026, 12:30 - 14:00 Uhr
6 x, 60,00 €, Biljana Varzic

Modul 1: 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.

Kurs-Nr. 510103A

Di, 07.04.2026, 12:30 - 14:00 Uhr, 1 x, 10,00 €

Modul 2: Fortgeschrittenes Prompting - Mehr Wirkung durch Technik

Hier geht es um strategische Techniken: Wie strukturiere ich mehrteilige Aufgaben, wie kann ich Ziel, Ton, Format oder Stil bewusst steuern? Es werden Tools vorgestellt, die bei der Optimierung und Analyse von Prompts helfen - mit Positiv- und Negativbeispielen zur direkten Anwendung.

Kurs-Nr. 510103B

Do, 09.04.2026, 12:30 - 14:00 Uhr, 1 x, 10,00 €

Modul 3: Prompt-Stile meistern - Kreativ oder präzise?

Nicht jeder Prompt dient demselben Zweck. Hier lernen Sie, wie sich kreative Prompts (z.B. 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.

Kurs-Nr. 510103C

Di, 28.04.2026, 12:30 - 14:00 Uhr, 1 x, 10,00 €

Modul 4: 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 langerer Dialoge. Ob zur Planung, zur Ideenentwicklung oder zur Prozesssteuerung - Kettenprompting wird hier Schritt für Schritt erklärt, getestet und verglichen.

Kurs-Nr. 510103D

Do, 30.04.2026, 12:30 - 14:00 Uhr, 1 x, 10,00 €

Modul 5: Feinschliff und 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 schiefläuft und wie man Prompt-Design verantwortungsvoll gestalten kann.

Kurs-Nr. 510103E

Mo, 11.05.2026, 12:30 - 14:00 Uhr, 1 x, 10,00 €

Modul 6: 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.

Kurs-Nr. 510103F

Mi, 13.05.2026, 12:30 - 14:00 Uhr, 1 x, 10,00 €

Mehr Informationen erhalten Sie unter:

www.vhs-passau.de





FAHR- UND HEBETECHNIK

In Kooperation mit C. Beutlhauser Komunal- und Fördertechnik GmbH & Co KG

Hinweis: Tragen von geeigneter Arbeitskleidung und Sicherheitsschuhen bei Teilnahme erforderlich.

Brücken- und Portalkrane

Diese Schulung vermittelt praxisnahe Wissen zur sicheren Bedienung von Portal- und Brückenkranen - für mehr Sicherheit, Effizienz und rechtskonformes Arbeiten.

C. Beutlhauser Baumaschinen GmbH, Tittlinger Str. 39, 94034 Passau

Kurs-Nr. 530001

Mo, 16.03.2026, 08:00 - 16:00 Uhr, 1 x

Kurs-Nr. 530002

Fr, 22.05.2026, 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.

C. Beutlhauser Baumaschinen GmbH, Tittlinger Str. 39, 94034 Passau

Kurs-Nr. 530003

Di, 17.03.2026, 08:00 - 16:00 Uhr, 1 x

Kurs-Nr. 530004

Mo, 18.05.2026, 08:00 - 16:00 Uhr, 1 x
279,65 €

Teleskoplader (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.

C. Beutlhauser Baumaschinen GmbH, Tittlinger Str. 39, 94034 Passau

Kurs-Nr. 530005

Mo - Mi, 27.04.2026 - 29.04.2026

08:00 - 16:00 Uhr, 3 x, 279,65 €



SERVUS, KI!

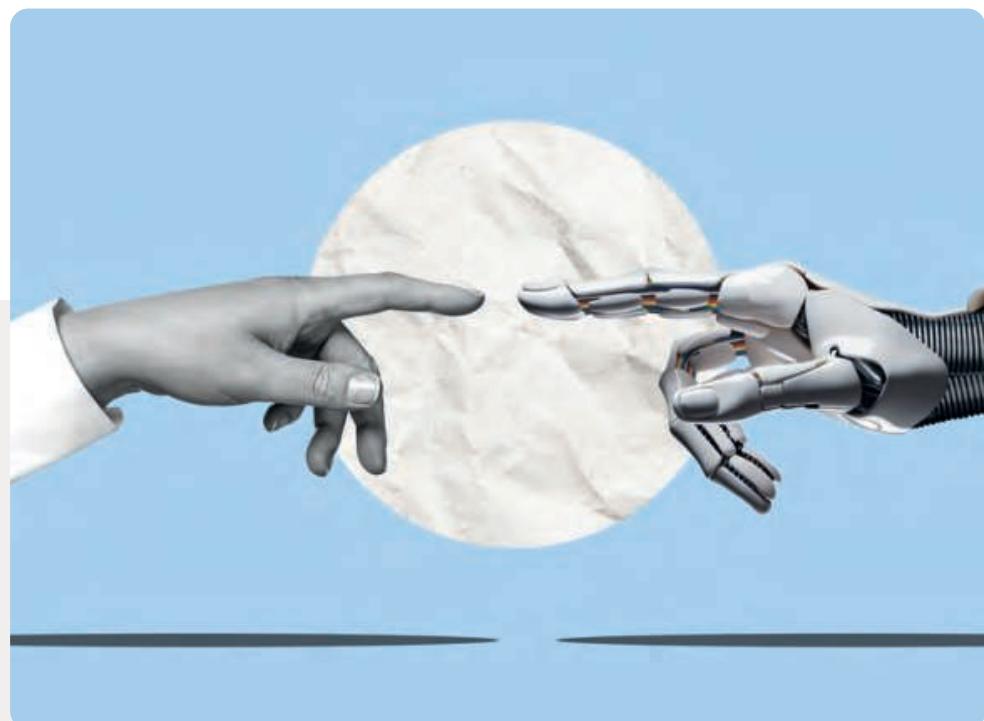
Servus, KI! Der Bayern-Dialog zu Künstlicher Intelligenz

KI - was geht mich das an, und wo betrifft mich Künstliche Intelligenz schon heute?

Die Bayerischen Volkshochschulen und renommierte Wissenschaftsorganisationen starten die Tour „Servus, KI! Der Bayern-Dialog zu Künstlicher Intelligenz“ durch den Freistaat: Allgemein verständliche Vorträge und anschließende Diskussionen laden die Teilnehmenden ein, verschiedene Anwendungsfelder, Chancen und Herausforderungen von KI kennenzulernen, mitzureden und weiterzudenken. Dabei wird deutlich, welche Themen, Erwartungen und Ideen die Menschen in Bayern beim Thema Künstliche Intelligenz bewegen. An ausgewählten Volkshochschulen kommen Bürgerinnen und Bürger mit Expertinnen und Experten aus Wissenschaft und Praxis ins Gespräch. Mit dabei: Ihre VHS, acatech - Deutsche Akademie der Technikwissenschaften, das Bayerische Forschungsinstitut für Digitale Transformation (bidt), die Plattform Lernende Systeme (PLS) - und Sie!

Kurs-Nr. 510138

Mo, 10.11.2025 - 19.05.2026, 7 x
Bayerischer Volkshochschulverband



Wenn Roboter Zeitung schreiben: Der Einsatz von KI im Journalismus

Passau, Nikolastraße 18

Kurs-Nr. 510138D

Di, 03.03.2026, 18:00 - 19:30 Uhr, 1 x

Prof. Dr. Hannah Schmid-Petri, Bayerischer Volkshochschulverband

KI in der Landwirtschaft

Online-Seminar

Kurs-Nr. 510138E

Di, 24.03.2026, 18:00 - 19:30 Uhr, 1 x

Dr. Torben Töniges, Bayerischer Volkshochschulverband

KI als Kollegin? Was denken Beschäftigte über KI am Arbeitsplatz?

Online-Seminar

Kurs-Nr. 510138F

Do, 16.04.2026, 18:00 - 19:30 Uhr, 1 x

Prof. Dr. Sabine Pfeiffer, Bayerischer Volkshochschulverband

Sind wir nur noch Zauberlehrlinge? Vertrauen und Ethik in der KI

Online-Seminar

Kurs-Nr. 510138G

Di, 19.05.2026, 18:00 - 19:30 Uhr, 1 x

Prof. Dr. Peter Dabrock, Bayerischer Volkshochschulverband



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 für 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

Finanzbuchführung 1

Nach diesem Lehrgang verfügen Sie über fundiertes Grundlagenwissen zur doppelten Buchführung. Vorkenntnisse: keine

Xpert Business Online-Seminar

Kurs-Nr. 560101

Di, 10.03.2026 - 30.06.2026

18:30 - 20:30 Uhr, Di./Do., 24 x, 399,00 €

Finanzbuchführung 2

In diesem Kurs werden die Kenntnisse des betrieblichen Rechnungswesens systematisch und praxisgerecht vertieft. Vorkenntnisse: fachliche Grundlagen, wie im Kurs „Finanzbuchführung 1“ vermittelt

Xpert Business Online-Seminar

Kurs-Nr. 560103

Mo, 09.03.2026 - 22.06.2026

18:30 - 20:30 Uhr, Mo./Mi., 22 x, 373,00 €

Lohn und Gehalt_1

Der Kurs vermittelt grundlegende Kenntnisse der Lohn- und Gehaltsabrechnung. Vorkenntnisse: keine

Xpert Business Online-Seminar

Kurs-Nr. 560102

Di, 10.03.2026 - 30.06.2026

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. 560104

Mo, 09.03.2026 - 22.06.2026

18:30 - 20:30 Uhr, Mo./Mi., 22 x, 373,00 €

Betriebliche Steuerpraxis

Der Kurs vermittelt die Grundlagen des deutschen Steuerrechts. Vorkenntnisse: keine

Xpert Business Online-Seminar

Kurs-Nr. 560105

Mo, 09.03.2026 - 22.06.2026

18:30 - 20:30 Uhr, Mo./Mi., 22 x, 329,00 €

Kosten- u. Leistungsrechnung

Der Kurs vermittelt umfassende Kenntnisse der Kosten- und Leistungsrechnung als Teil des betrieblichen Rechnungswesens. Vorkenntnisse: Kenntnisse, wie im Kurs "Finanzbuchführung 1" vermittelt

Xpert Business Online-Seminar

Kurs-Nr. 560106

Mo, 09.03.2026 - 15.06.2026

18:30 - 20:30 Uhr, Mo./Mi., 20 x, 343,00 €

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. 560107

Mo, 09.03.2026 - 15.06.2026

18:30 - 20:30 Uhr, Mo./Mi., 20 x, 354,00 €

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. 560108

Di, 10.03.2026 - 23.06.2026

18:30 - 20:30 Uhr, Di./Do., 16 x, 309,00 €

Einnahme-Überschussrechnung

Dieser Kurs vermittelt Fähigkeiten zur Erstellung einer Einnahmen-Überschuss-Rechnung und gibt Einblick in die steuerlichen Besonderheiten. Vorkenntnisse: keine

Xpert Business Online-Seminar

Kurs-Nr. 560109

Mo, 09.03.2026 - 27.04.2026

18:30 - 20:30 Uhr, Mo./Mi., 11 x, 219,00 €

Personalwirtschaft

Dieser Kurs vermittelt Ihnen, wie Sie die richtigen Mitarbeiter/innen auswählen, optimal einsetzen und so weiterentwickeln können, dass sowohl die Ziele des Unternehmens als auch die Interessen der Arbeitnehmer/innen berücksichtigt werden. Vorkenntnisse: keine

Xpert Business Online-Seminar

Kurs-Nr. 560110

Mo, 09.03.2026 - 15.06.2026

18:30 - 20:30 Uhr, Mo./Mi., 20 x, 354,00 €



● FÜHRUNG, RHETORIK UND KOMMUNIKATION

Rhetorik - Online-Workshop

In diesem interaktiven Workshop trainieren Sie, wie Sie Ihre Wirkung gezielt steigern, Argumente strukturiert aufbauen und souverän auf Einwände reagieren. Sie erleben, wie Körpersprache, Stimme und Ausdruck Ihre Botschaft verstärken - und wie Sie auch in schwierigen Gesprächssituationen gelassen und überzeugend bleiben.

Online-Kurs

Kurs-Nr. 590002

Di, 10.03.2026, 18:30 - 21:30 Uhr, 1 x

Kurs-Nr. 590003

Mo, 20.04.2026, 18:30 - 21:30 Uhr, 1 x

Kurs-Nr. 590004

Mi, 17.06.2026, 18:30 - 21:30 Uhr, 1 x
73,00 €, Matthias Dahms

Storytelling: Die Kunst des beeindruckenden Erzählens

Im praxisorientierten Seminar lernen Sie, wie Sie fesselnde Geschichten entwickeln, die Aufmerksamkeit gewinnen und nachhaltig wirken. Sie entdecken, wie Sie mit Struktur, Emotionen und Bildern Ihre Botschaften lebendig gestalten - und so Ihre Wirkung spürbar steigern.

Online-Kurs

Kurs-Nr. 590005

Mi, 15.04.2026, 18:30 - 21:30 Uhr, 1 x

Kurs-Nr. 590006

Do, 18.06.2026, 18:30 - 21:30 Uhr, 1 x
73,00 €, Matthias Dahms

Smalltalk trainieren

Das Seminar zeigt, wie man Gespräche locker beginnt, Themen findet und den Dialog hält. Es hilft, Hemmungen abzubauen, Körpersprache gezielt zu nutzen und in Situationen zu überzeugen.

Online-Kurs

Kurs-Nr. 590007

Mi, 04.03.2026, 18:30 - 21:30 Uhr, 1 x, 73,00 €

Kurs-Nr. 590008

Mo, 11.05.2026, 18:30 - 21:30 Uhr, 1 x, 73,00 €

Kurs-Nr. 590009

Fr, 17.07.2026, 18:30 - 21:30 Uhr, 1 x, 68,00 €
Matthias Dahms

Schlagfertigkeitstraining - Jederzeit die richtigen Worte finden

In diesem praxisorientierten Seminar lernen Sie, wie Sie unter Zeitdruck klar denken, schnell formulieren und gleichzeitig sympathisch und diplomatisch bleiben. Sie üben, Angriffe elegant zu parieren, humorvoll zu kontern und Ihren Standpunkt selbstbewusst zu vertreten - ohne verletzend zu werden.

Online-Kurs

Kurs-Nr. 590010

Mo, 02.03.2026, 18:30 - 21:30 Uhr, 1 x

Kurs-Nr. 590011

Di, 05.05.2026, 18:30 - 21:30 Uhr, 1 x

Kurs-Nr. 590012

Mi, 15.07.2026, 18:30 - 21:30 Uhr, 1 x
73,00 €, Matthias Dahms

Stärke, Selbstvertrauen, Überzeugungskraft und Durchsetzungsvermögen

In diesem Seminar entdecken Sie, wie Sie die Kompetenzen gezielt entwickeln und mit-

einander verbinden. Sie lernen, Ihre innere Stärke sichtbar zu machen, klar Position zu beziehen und dabei Respekt und Akzeptanz zu bewahren.

Online-Kurs

Kurs-Nr. 590013

Mi, 18.03.2026, 18:30 - 21:30 Uhr, 1 x

Kurs-Nr. 590014

Fr, 08.05.2026, 18:30 - 21:30 Uhr, 1 x

Kurs-Nr. 590015

Mo, 13.07.2026, 18:30 - 21:30 Uhr, 1 x
73,00 €, Matthias Dahms

Gewaltfreie Kommunikation: Mehr Verständnis und weniger Streit

Interaktives Online-Seminar mit leicht anwendbaren Methoden, um in schwierigen Situationen ruhig zu bleiben, Anliegen klar zu formulieren, empathisch zuzuhören und sicher zu kommunizieren.

Online-Kurs

Kurs-Nr. 590016

Do, 25.06.2026, 18:30 - 21:30 Uhr, 1 x

73,00 €, Matthias Dahms

Die Kraft des Schweigens: Mit weniger Worten mehr erreichen

Dieses praxisnahe Seminar zeigt Ihnen, wie Sie mit weniger Worten mehr Wirkung erzielen. Sie lernen, wie strategisches Schweigen Ihre Kommunikationsfähigkeit stärkt, Ihre Präsenz erhöht und Ihnen hilft, in schwierigen Gesprächssituationen souverän zu bleiben.

Online-Kurs

Kurs-Nr. 590017

Mo, 13.04.2026, 18:30 - 21:30 Uhr, 1 x

Kurs-Nr. 590018

Di, 30.06.2026, 18:30 - 21:30 Uhr, 1 x
73,00 €, Matthias Dahms

Vom Mitarbeiter zur Führungskraft

Praxisnahes Seminar über die Kraft des Schweigens: Mit wenigen Worten mehr Wirkung erzielen, Präsenz stärken und in schwierigen Gesprächssituationen souverän bleiben.

Online-Kurs

Kurs-Nr. 590020

So, 22.06.2025, 18:30 - 21:30 Uhr, 1 x

73,00 €, Matthias Dahms

Vom Mitarbeiter zur Führungskraft - erfolgreich und akzeptiert führen

Praxisnahes Seminar über die Kraft des Schweigens: Mit wenigen Worten mehr Wirkung erzielen, Präsenz stärken und in schwierigen Gesprächssituationen souverän bleiben.

Online-Kurs

Kurs-Nr. 590019

Di, 03.03.2026, 18:30 - 21:30 Uhr, 1 x
73,00 €, Matthias Dahms

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





Motivieren - Delegieren - Kritisieren: Erfolgsfaktoren der Führungskraft

Praxisnahes Seminar: Motivation verstehen, Mitarbeitende durch klare Kommunikation und authentisches Auftreten fördern, Aufgaben delegieren, Eigenverantwortung stärken und wirksam, respektvoll Kritik üben.

Online-Kurs

Kurs-Nr. 590021

Do, 05.03.2026, 18:30 - 21:30 Uhr, 1 x

Kurs-Nr. 590022

Di, 14.07.2026, 18:30 - 21:30 Uhr, 1 x
73,00 €, Matthias Dahms

Delegationsgespräche erfolgreich führen

In diesem interaktiven Workshop trainieren Sie, wie Sie Delegationsgespräche professionell vorbereiten, klar strukturieren und so führen, dass Mitarbeitende Verantwortung übernehmen und motiviert handeln.

Online-Kurs

Kurs-Nr. 590028

Fr, 12.06.2026, 18:30 - 21:30 Uhr, 1 x

73,00 €, Matthias Dahms

Kritikgespräche erfolgreich führen

In diesem praxisorientierten Workshop erfahren Sie, wie Sie Kritikgespräche klar, konstruktiv und lösungsorientiert führen. Sie lernen, schwierige Botschaften professionell zu übermitteln, mit Widerständen souverän umzugehen und die Motivation Ihrer Mitarbeitenden zu erhalten.

Online-Kurs

Kurs-Nr. 590029

Do, 21.05.2026, 18:30 - 21:30 Uhr, 1 x

73,00 €, Matthias Dahms

Projektmanagement

In diesem Workshop erhalten Sie das praxisnahe Handwerkszeug, um Projekte von der Idee bis zum Abschluss souverän zu steuern. Sie üben, Meilensteine realistisch zu setzen, Ressourcen effizient einzusetzen und Teams motiviert auf Kurs zu halten - auch wenn Herausforderungen auftreten.

Online-Kurs

Kurs-Nr. 590023

Mi, 20.05.2026, 18:30 - 21:30 Uhr, 1 x
73,00 €, Matthias Dahms

Körpersprache verstehen: Sicher auftreten, dynamisch wirken

In diesem Seminar erfahren Sie, wie Sie Ihre eigene Körpersprache gezielt einsetzen, um sicher aufzutreten und authentisch zu wirken. Gleichzeitig lernen Sie, die Signale anderer zu entschlüsseln - von subtilen Gesten bis zu unbewussten Mikroausdrücken - und so Gespräche und Situationen besser einzuschätzen.

Online-Kurs

Kurs-Nr. 590024

Do, 11.06.2026, 18:30 - 21:30 Uhr, 1 x

73,00 €, Matthias Dahms

Moderation: sicher - überzeugend - effizient

In diesem Seminar lernen Sie, Moderationen professionell vorzubereiten, sicher zu steuern und überzeugend abzuschließen. Sie trainieren, wie Sie unterschiedliche Persönlichkeiten einbeziehen, Diskussionen fokussieren und Ihre Rolle als Moderator:in klar gestalten.

Online-Kurs

Kurs-Nr. 590025

Mi, 29.04.2026, 18:30 - 21:30 Uhr, 1 x

73,00 €, Matthias Dahms

Sitzungen und Meetings souverän und effizient leiten

In diesem praxisnahen Seminar lernen Sie, wie Sie Besprechungen zielgerichtet planen, leiten und nachbereiten. Sie erfahren, wie Sie mit klarer Kommunikation, verbindlichen Vereinbarungen und passenden Methoden den Mehrwert Ihrer Meetings deutlich steigern.

Online-Kurs

Kurs-Nr. 590026

Mi, 25.03.2026, 18:30 - 21:30 Uhr, 1 x
73,00 €, Matthias Dahms

Gelassen durch den Alltag: Stress bewältigen und Resilienz stärken

In diesem Seminar erfahren Sie, wie Sie Ihre Stressquellen erkennen, gezielt abbauen und Ihren persönlichen Energiehaushalt stärken. Sie lernen, Ihre innere Widerstandskraft zu entwickeln, um Herausforderungen gelassen zu begegnen und auch in schwierigen Zeiten handlungsfähig zu bleiben.

Online-Kurs

Kurs-Nr. 590027

Do, 07.05.2026, 18:30 - 21:30 Uhr, 1 x

73,00 €, Matthias Dahms

„Fit für turbulente Zeiten“

Täglich sind wir gefordert, in Beruf und Alltag, ständig aufs neue zum Teil bis an unsere Grenzen zu gehen. Zu hohe Erwartungen an uns führen dann schnell zur Erschöpfung. Neue Energie kommt von innen. Innere Stärke können wir entwickeln. Unterstützung erhalten Sie im Seminar. Bitte Schreibmaterial mitbringen.

Passau, Nikolaistraße 18

Kurs-Nr. 590031

Sa, 13.06.2026, 09:30 - 16:30 Uhr, 1 x

89,00 €, Andrea Nitzsche, Kommunikations-trainerin und Coach (ECA)

TEAMBUILDING!

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:

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

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

Kontaktieren Sie uns – wir beraten Sie gern!



Anna Silbereisen
Programmbereichsleiterin



0851 95980-26



silbereisen@vhs-passau.de



REDAKTIONS-
Tipp



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. 520001

Di, 03.03.2026, 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. 520002

Di, 10.03.2026, 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, 24.03.2026, 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, 28.03.2026, 09:00 - 16:30 Uhr, 1 x
79,00 €, Helmut Lange, Gedächtnistrainer

QUALITÄTSMANAGEMENT

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

Di, 28.04.2026, 18:00 - 21:15 Uhr, 3 x
149,00 €, inkl. Seminarunterlagen, Maximilian Cerny-Probst, Fachwirt IHK

Six Sigma Yellow Belt

Six Sigma ist eine weltweit genutzte Methode zur Prozessverbesserung. Die Yellow-Belt-Ausbildung vermittelt den DMAIC-Zyklus und Grundlagen, um Verbesserungsprojekte aktiv zu unterstützen.

Online-Seminar

Kurs-Nr. 590030

Di, 16.06.2026, 18:00 - 21:15 Uhr, 3 x
149,00 €, inkl. Seminarunterlagen, Maximilian Cerny-Probst, Fachwirt IHK



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)

Berufssakademie Passau (BAP)

Neuburger Str. 60 • 94032 Passau • Tel. 0851 720 88-80
info@bap-passau.de • www.bap-passau.de


f Berufssakademie Passau
g @berufssakademiepassau
u Private Berufssakademie
Passau gGmbH



Landkreis



| | | | |
|------------------|----|------------------|-----|
| Aidenbach | 74 | Ortenburg | 97 |
| • Aldersbach | 77 | Pocking | 102 |
| Bad Griesbach | 80 | • Bad Füssing | 106 |
| Fürstenzell | 89 | • Neuhaus am Inn | 107 |
| Hauzenberg | 90 | • Schärding | 107 |
| • Obernzell | 92 | • Tettenweis | 108 |
| • Untergriesbach | 93 | Rotthalmünster | 109 |
| • Wegscheid | 94 | • Kirchham | 111 |
| Hutthurm | 95 | Tittling | 112 |
| • Ruderting | 95 | Eging am See | 112 |
| • Salzweg | 96 | Vilshofen | 114 |
| • Thyrnau | 96 | • Windorf | 120 |
| • Tiefenbach | 96 | | |



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



ÖFFNUNGSZEITEN

Di: 08:30-12:00 Uhr

AIDENBACH

Jetzt **online** anmelden:
www.vhs-passau.de/aidenbach



MALEN

Aquarellmalen – Frühlingsmotive aus der Natur

In diesem Kurs lernen Sie die faszinierende Aquarelltechnik von Grund auf. Bitte Aquarellpapier 20x30cm matt, einen Übungszeichenblock, Aquarellpinsel Nr. 4 bis 10, Aquarellfarben in sehr guter Qualität, Graphitstift 2B, Ansitzer, Wasserglas und Küchenkrepp mitbringen.

Aidenbach, Bürgerhaus, OG, Vereinsraum 4, Krankenhausstr. 12
Kurs-Nr. 252400
Mi, 08.04.2026, 17:00 - 19:00 Uhr, 4 x 79,00 €, Insa Kubelka

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 4, Krankenhausstr. 12

Kurs-Nr. 263400
Sa, 21.03.2026, 13:00 - 15:30 Uhr, 1 x 29,00 €, 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.

Aidenbach, Bürgerhaus, OG, Vereinsraum 4, Krankenhausstr. 12
Kurs-Nr. 263401
Sa, 28.03.2026, 14:00 - 17:30 Uhr, 1 x 38,00 €, zzgl. 35,00 € Materialkosten, Tina Califano, Schneiderin, Montessoripädagogin

TANZ

Bitte paarweise anmelden. Gebühr: 30,00 € pro Person | Kursort: Aidenbach, Bürgerhaus, OG, Vereinsraum 1 oder 2 (Aushang vor Ort)
Kursleitung: Andrea Berger, Tanzlehrerin

Crashkurs für Einsteiger / Fit für den Ball / Brautpaare und Hoch- zeitsgäste

Lernen der Grundschritte mit einfachen Figuren bei Langsamem Walzer, Wiener Walzer und Discofox.

Kurs-Nr. 292400
Fr, 17.04.2026, 19:00 - 20:15 Uhr, 2 x
Kurs-Nr. 292401
Fr, 10.07.2026, 19:00 - 20:15 Uhr, 2 x

Crashkurs - Tanzen lernen in einer Woche

Lernen der Grundschritte mit einfachen Figuren bei Langsamem Walzer, Wiener Walzer und Discofox.

Kurs-Nr. 292402
Fr, 22.05.2026, 19:00 - 20:15 Uhr
So, 24.05.2026, 19:00 - 20:15 Uhr

Discofox Figuren

Grundschrift Voraussetzung. Wiederholen der Grundschritte und neue Figuren lernen.

Kurs-Nr. 292403
Fr, 20.03.2026, 19:00 - 20:15 Uhr, 2 x
Kurs-Nr. 292404
Fr, 12.06.2026, 19:00 - 20:15 Uhr, 2 x

Langsamer Walzer / Wiener Walzer Figuren

Grundschrift Voraussetzung. Wiederholen der Grundschritte und neue Figuren lernen.

Kurs-Nr. 292405
So, 08.03.2026, 18:00 - 19:15 Uhr, 2 x

Salsa / Bachata Basics mit Figuren

Lernen der Grundschritte mit einfachen Figuren.

Kurs-Nr. 292406
So, 08.03.2026, 19:30 - 20:45 Uhr, 2 x

Rumba / ChaCha Basics mit Figuren

Lernen der Grundschritte mit einfachen Figuren.

Kurs-Nr. 292407
Fr, 26.06.2026, 19:00 - 20:15 Uhr, 2 x





● ENTPANNUNG *Neu!*

Entspannung mit Aromatherapie – Duft, Körper & Emotionen

Dieser Kurs lädt Sie ein, die wohltuende Kraft ätherischer Öle zu erleben. Spüren Sie, wie sie Ihnen Ruhe, Energie und neue Inspiration schenken. Mit einer Aroma-Akupressur erfahren Sie, wie sanfte Berührungen und Düfte Ihr Wohlbefinden unterstützen. In einer geführten Duftreise-Meditation finden Körper und Emotionen neue Balance. Mit Ihrem selbstgemischten Aroma-Roll-on nehmen Sie ein Stück dieser Erfahrung mit nach Hause. Bitte Gymnastikmatte, bequeme Kleidung, Decke und kleines Kissen mitbringen.

Aidenbach, Bürgerhaus, OG, Vereinsraum 4, Krankenhausstr. 12
Kurs-Nr. 311400
Do, 23.04.2026, 19:00 - 21:00 Uhr, 1 x 18,00 €, Andrea Zitzlsperger, Heilpraktikerin

Meditationsabend Ostara – Follow your Heart

Ein Abend für dich - Finde die Balance in dir und deinem Herzen. Reinigungsritual-/meditation, Selbstreflexion, Themenbezogene Meditation (Thema: Ostara - Frühlingstag- und Nachgleiche), Manifestationen & Affirmationen Bitte Gymnastikmatte, bequeme Kleidung, Decke, Sitzkissen und kleines Kissen mitbringen.

Aidenbach, Bürgerhaus, OG, Vereinsraum 4, Krankenhausstr. 12
Kurs-Nr. 311401
Sa, 14.03.2026, 19:00 - 20:15 Uhr, 1 x 25,00 €, Andrea Berger, Relax- und Gesundheitscoach, Tanzlehrerin

Meditationsabend Litha – Follow your Heart

Ein Abend für dich - Finde die Balance in dir und deinem Herzen. Reinigungsritual-/meditation, Selbstreflexion, Themenbezogene Meditation (Thema: Litha - Sommersonnenwende), Manifestationen & Affirmationen Bitte Gymnastikmatte, bequeme Kleidung, Decke, Sitzkissen und kleines Kissen mitbringen.

Aidenbach, Bürgerhaus, OG, Vereinsraum 4, Krankenhausstr. 12
Kurs-Nr. 311402
Sa, 13.06.2026, 19:00 - 20:15 Uhr, 1 x 25,00 €, Andrea Berger, Relax- und Gesundheitscoach, Tanzlehrerin

Aktive Entspannung

Es gibt einen Einblick in die progressive Muskelentspannung und Qigong. Durch bewusstes Anspannen, Loslassen und Nachspüren einzelner Muskelgruppen wird eine stärkere Durchblutung der entsprechenden Muskelgruppen erreicht, die der Körper als Entspannung wahrnimmt. Die richtige Atemtechnik spielt dabei auch eine wichtige Rolle. Bitte Gymnastikmatte, bequeme Kleidung, Decke, kleines Kissen und Getränk mitbringen.

Aidenbach, Bürgerhaus, OG, Vereinsraum 3, Krankenhausstr. 12
Kurs-Nr. 312400
Mi, 04.03.2026, 18:00 - 19:00 Uhr, 4 x 36,00 €, Sandra Großmann, Entspannungstherapeutin

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



● QIGONG *Neu!*

QiGong Abend: Herzübung – Mein liebes Herz, ich lächle dir zu!

Eine wunderschöne Herzübung wird uns zur Selbstliebe und zum eigenen Strahlen führen. Wir werden unser Herz wahrnehmen und es darf den Raum einnehmen, den es braucht, um uns sanft und kraftvoll zugleich im Alltag zu begleiten. Gefüllt mit Meditation und Musik auf Harfe, indianischen Flöten und anderen Klanginstrumenten, wird der Abend ein wahres Geschenk für deine Selbstliebe. Vorkenntnisse im QiGong sind nicht nötig. Bitte Gymnastikmatte, Sitzunterlage, Kissen und Decke mitbringen.

Aidenbach, Bürgerhaus, OG, Vereinsraum 4, Krankenhausstr. 12
Kurs-Nr. 314400
Do, 30.04.2026, 18:30 - 20:00 Uhr, 1 x 20,00 €, Julia Marie Hofer, Yogalehrerin YSS

QiGong für Anfänger & fortgeschrittene Anfänger

Qigong ist eine aus China stammende, meditative Bewegungsform. Mit ganz bewussten, langsamem und achtsamen Bewegungen wird im Körper das Heil sein und die Quelle der Lebenskraft unterstützt und gestärkt. Wir wollen gemeinsam die ersten Übungen der BAFANHUANGONG („Achtfache Rückkehr“) kennenlernen und mit Nieren QI stärkendem Gehen kraftvoll in das Wochenende starten. Für Schwangere ist der Kurs nicht geeignet. Bitte Gymnastikmatte, Sitzunterlage, Turnschuhe und Getränk mitbringen.

Aidenbach, Bürgerhaus, OG, Vereinsraum 4, Krankenhausstr. 12
Kurs-Nr. 314401
Do, 07.05.2026, 18:30 - 20:00 Uhr, 3 x, 48,00 €
Kurs-Nr. 314402
Do, 02.07.2026, 18:30 - 20:00 Uhr, 5 x, 75,00 €
Julia Marie Hofer, Yogalehrerin YSS

● FITNESS

Kraftvoll und sicher im Alltag *Neu!* Physiotherapeutisches Training

Indiesem Kurs werden allgemeine Bewegungsabläufe nach der Propriozeptiven Neuromuskulären Fazilitation (PNF) gefördert. Durch gezielte Bewegungsmuster werden Beweglichkeit, Körperhaltung, Koordination und Kraft gestärkt. Abwechslungsreiche Übungen aktivieren natürliche Bewegungsabläufe, schulen die Körperwahrnehmung und verbessern nachhaltig die Mobilität im Alltag. Bitte Gymnastikmatte, bequeme Kleidung und Getränk mitbringen.

Aidenbach, Bürgerhaus, Krankenhausstr. 12
Kurs-Nr. 325405
Fr, 06.03.2026, 18:00 - 19:00 Uhr, 4 x, 36,00 €
Kurs-Nr. 325406
Fr, 17.04.2026, 18:00 - 19:00 Uhr, 5 x, 45,00 €
Ivan Borodavkin



BEWEGUNG FÜR KIDS



Kursort: Aidenbach, Bürgerhaus, OG, Vereinsraum 1, Krankenhausstr. 12
 Kursgebühr: 21,00 € für 2 Termine | 31,50 € für 3 Termine | 42,00 € für 4 Termine
 Kursleitung: Simone White, Official ZUMBA® Instructor

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.

Kurs-Nr. 323401A
 immer dienstags, 14:20 Uhr - 15:00 Uhr,
 außer in den Ferien

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.

Kurs-Nr. 323402A
 immer dienstags, 15:00 Uhr - 15:45 Uhr,
 außer in den Ferien

Zumba Dance Kids (8 - 12 Jahre)

Coole 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.

Kurs-Nr. 323403A
 immer dienstags, 15:45 Uhr - 16:30 Uhr,
 außer in den Ferien

GESUNDE GEMEINDE *Neu!*

Diese Vorträge finden im Rahmen der Aktion Gesunde Gemeinde Aidenbach statt und sind für Sie kostenlos, jedoch ist eine Anmeldung erforderlich.

Gesunde Gemeinde AIDENBACH

Frühlings Detox – vom Tee bis zur ganzheitlichen Kur

Der Frühling ist die ideale Zeit, um Körper und Geist zu erneuern. Doch was bedeutet eigentlich Entgiften und Entschlacken? Welche natürlichen Mittel können uns dabei unterstützen, welche Rolle spielen die heimischen Kräuter? Bitte Schreibmaterial mitbringen.

Aidenbach, Bürgerhaus, OG, Vereinsraum 3, Krankenhausstr. 12
 Kurs-Nr. 342400
 Di, 10.03.2026, 18:00 - 20:00 Uhr, 1 x Alexandra Bauer, Heilpraktikerin

Naturheilkundliche Energetik bei Mann & Frau sowie deren Blockaden

Der Mensch ist ein energetisches Ganzes. Hormonelle Unterschiede, Stress, Ernährung und Emotionen beeinflussen die Energie. Sanfte naturmedizinische Ansätze harmonisieren Energieflüsse und lösen Blockaden. Der Vortrag zeigt geschlechtsspezifische Aspekte und praxisnahe Prävention. Bitte Schreibmaterial mitbringen.

Aidenbach, Bürgerhaus, OG, Vereinsraum 3, Krankenhausstr. 12
 Kurs-Nr. 342400A
 Do, 30.04.2026, 19:30 - 21:00 Uhr, 1 x Günther Lang, Heilpraktiker

VORTRÄGE & SEMINARE

Das 1x1 der Aromatherapie

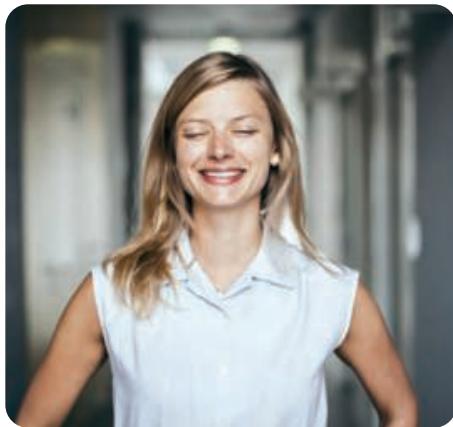
Entdecken Sie die faszinierende Welt der Aromatherapie. Sie lernen die Grundlagen kennen, erfahren die wichtigsten Anwendungsmöglichkeiten und erhalten wertvolle Tipps, wie Sie ätherische Öle sicher im Alltag einsetzen können. Freuen Sie sich auf eine sinnliche Duftreise, und kreieren Sie Ihr persönliches Aroma-Roll-on für entspannende Momente zuhause. Bitte Schreibmaterial mitbringen.

Aidenbach, Bürgerhaus, OG, Vereinsraum 3, Krankenhausstr. 12
 Kurs-Nr. 342401
 Do, 12.03.2026, 19:00 - 21:00 Uhr, 1 x 18,00 €, Andrea Zitzlsperger, Heilpraktikerin

Verschenken Sie Bildung mit unseren

Geschenkgutscheinen!





Die Gemmotherapie – Einführung in die Knospen-Medizin

Die Knospen-Medizin nutzt die vitalen Kräfte junger Pflanzentriebe - eine sanfte pflanzliche Stammzellenkur zur Regeneration, Entgiftung und Stärkung der Lebensenergie. Wie und warum wirkt Gemmotherapie? Vorstellung ausgewählter Gemmosprays und ihrer Heilkraft. Kurzanleitung für die eigene Herstellung. Bitte Schreibmaterial mitbringen.

Aidenbach, Bürgerhaus, OG, Vereinsraum 3, Krankenhausstr. 12
Kurs-Nr. 342402
Di, 24.03.2026, 18:00 - 20:00 Uhr, 1 x 18,00 €, zzgl. 7,00 € für Skript, bar an Dozentin, Alexandra Bauer, Heilpraktikerin

Kraftvoll und beschwingt durch die Wechseljahre

Die Wechseljahre sind eine Zeit des Wandels - körperlich, seelisch und geistig. Die besten Heilmittel gegen typische Beschwerden, mit Fokus auf Frauenkräuter, Tipps und Rezepte für Tees und optimale Ergänzung mit anderen Heilmethoden aus der Naturheilpraxis. Wege, um neue Kraft, innere Ruhe und Lebensfreude zu finden. Bitte Schreibmaterial mitbringen.

Aidenbach, Bürgerhaus, OG, Vereinsraum 3, Krankenhausstr. 12
Kurs-Nr. 342403
Di, 05.05.2026, 18:00 - 20:00 Uhr, 1 x 18,00 €, zzgl. 7,00 € für Skript, bar an Dozentin, Alexandra Bauer, Heilpraktikerin

Die Kraft der Hypnose

Hypnose stärkt Fokus, Selbstvertrauen und Erfolg. Sie hilft, gesunde Gewohnheiten zu entwickeln, Gedanken zu beruhigen und Herausforderungen in Studium, Alltag und Beruf zu meistern. Als anerkanntes Verfahren löst sie Ängste und aktiviert die Kraft des Unterbewusstseins. Bitte Schreibmaterial mitbringen.

Aidenbach, Bürgerhaus, OG, Vereinsraum 3, Krankenhausstr. 12
Kurs-Nr. 343400
Mo, 11.05.2026, 18:00 - 19:30 Uhr, 1 x 15,00 €, Karin Korsiger, Dipl. Psychologin, Hypnotherapeutin, Regressionstherapeutin

ALDERSBACH

Jetzt **online** anmelden:
www.vhs-passau.de/aidenbach



GESCHICHTE **Neu!**

"Non est in toto sanctior orbe locus - Rom und seine Reliquienschätze"

Seit Jahrhunderten gilt Rom als das spirituelle Zentrum der Christenheit. Unzählige Pilger machten sich auf den Weg in die „ewige Stadt“, um die Gräber der Apostel, kostbare Reliquien und die prachtvollen Kirchen zu besuchen. Der Vortrag beleuchtet die Entwicklung dieser Pilgerfahrten vom Mittelalter bis zur Gegenreformation und zeigt ihre religiöse, kulturelle und gesellschaftliche Bedeutung.

Aldersbach, Freiherr-von-Aretin-Platz 2, Klosterareal, Zugang Bräumuseum, 1. OG, Raum 1.5, Prunkzimmer
Kurs-Nr. 111420
Di, 21.04.2026, 19:00 - 20:30 Uhr, 1 x 15,00 €, Alexandra Ulrich, Kunsthistorikerin



DÜRFEN WIR VORSTELLEN?

Alexandra Ulrich

Alexandra Ulrich ist eine Kunsthistorikerin mit Leidenschaft für die religiöse Volkskunst und deren Riten, Mythen und Alltagsgeschichten. Sie steht bei der Fernsehsendung „Kunst + Krempel“ als Sachverständige vor der Kamera und bewertet Kunstgegenstände.

Sie studierte Kunstgeschichte, Italienische Literaturwissenschaft und Alte Geschichte an der Universität Passau und schloss mit dem Titel Magistra Artium ab. Bis 2022 war sie in Münchner Auktionshäusern tätig, spezialisiert auf Gemälde, Graphik, Kunsthandwerk und religiöse Volkskunst. Von 2022 bis 2024 leitete sie das Schütz Art Museum in Engelhartszell, bevor sie sich 2024 freiberuflich als Kunsthistorikerin und Stadtführerin in Passau selbstständig machte.

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 Stüberlmaß bzw. der gleichen Menge an alkoholfreien Getränken.

Besuch Bräumuseum: 3,00 € / Person
Zugang über den Klosterladen

LESUNG **Neu!**

"Wirtshaus-Geschichten aus Altbaiern"

Aldersbach, Freiherr-von-Aretin-Platz 1, Bräustüberl
Kurs-Nr. 211420 - Erzählt und gelesen vom Göttler Hans
Do, 16.04.2026, 19:00 - 21:00 Uhr, 1 x 12,00 €, Dr. Hans Göttler

MALEN & ZEICHNEN **Neu!**

Buchschnitt-Malerei:
Gestalte Deinen Farbschnitt selbst

Buch trifft Kunst: Verwandeln Sie Ihr Lieblingsbuch in einen Hingucker. Beim Buchschnittmalen werden die geschlossenen Seiten per Hand bemalt - ein Trend aus BookTok. Mit Wasserfarben und Buchpresse gestalten Sie ein Unikat, ohne Lesbarkeit oder Zustand zu beeinträchtigen. Unser Tipp: Ein bemaltes Buch eignet sich ideal als persönliches Geschenk. Für Erwachsene und Jugendliche ab 14 Jahren geeignet. Bitte eigenes Buch zum bemalen mitbringen. Das restliche Material wird vollständig gestellt und ist im Kurspreis enthalten.

Aldersbach, Freiherr-von-Aretin-Platz 2, Klosterareal, Zugang Bräumuseum, 1. OG, Raum 1.6
Kurs-Nr. 252420
Sa, 28.03.2026, 13:00 - 17:00 Uhr, 1 x Kurs-Nr. 252421
Sa, 25.04.2026, 10:00 - 14:00 Uhr, 1 x 30,00 €, Carmen Knorr, Journalistin, Künstlerin



„HANDPAN UND ANDERES“ Konzert Reinhold Bauer

Der Regensburger Perkussionist Reinhold Bauer präsentiert sein melodisches Soloprogramm „Handpan und anderes“: eine ruhige, virtuose Klangreise mit Handpans, Kalimba und Berimbao – meditativ, rhythmisch und atmosphärisch.

Freuen Sie sich auf einen entspannten Abend voller besonderer Klänge.

Kloster Aldersbach

Sa, 18. April 2026

19:00 Uhr

15,00 €



Infos & Anmeldung:
www.vhs-passau.de
Jetzt scannen!



UNSER
»Konzert«
TIPP

ENTSPANNUNG & PRÄVENTION

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

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, 18.03.2026, 17:30 - 18:30 Uhr, 8 x

Kurs-Nr. 322420A

Mi, 18.03.2026, 18:45 - 19:45 Uhr, 8 x
105,00 €, Irina Schneider, Pilates Trainerin

FITNESS

Zumba Gold®

Zumba Gold® ist eine angepasste Variante von Zumba (langsameres Tempo, ohne Sprünge, mehr Entspannung). Dieses Fitnesstraining ist besonders für Fitness-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, 05.03.2026, 09:00 - 10:00 Uhr, 4 x, 36,00 €
Kurs-Nr. 323421

Do, 16.04.2026, 09:00 - 10:00 Uhr, 4 x, 36,00 €
Cornelia Grünberger, Official Zumba Gold Instructor; Rückenschullehrerin

Qualitätssiegel
für Präventionskurse



Präventionskurse werden bis zu 100 % bezuschusst. Bitte erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse!

MUSIK-KURSE MIT REINHOLD BAUER

Cajon-Workshop: ein wunderbares Rhythmusinstrument für alle Gelegenheiten

Das Cajon - die kleine Rhythmuskiste mit großem Sound! In diesem Kurs lernen Sie, einfache Beats und Liedbegleitungen zu spielen. Ob Pop, Rock oder Blues - das vielseitige Instrument bringt Rhythmus, Spaß und Schwung in jede Musikrichtung. Bitte eigenes Cajon (falls vorhanden) mitbringen oder ggf. 5,00 € Leihgebühr für Cajon - vor Ort bar zu bezahlen.

Aldersbach, Freiherr-von-Aretin-Platz 2,
Klosterareal, Zugang Bräumuseum, 1. OG,
Raum 1.8
Kurs-Nr. 281420
Sa, 18.04.2026, 10:00 - 13:00 Uhr, 1 x
45,00 €

Handpan-Workshop

Die Handpan vereint Rhythmus und Melodie. Ihr sanfter Klang entsteht durch angeschlagene Klangfelder. Im Kurs lernen Sie einfache

Techniken, Melodien und Rhythmen zu kombinieren. Tauchen Sie in die meditative Welt der Handpan ein - intuitiv, kreativ und entspannend. Leihinstrumente werden zur Verfügung gestellt. Bitte bei der Anmeldung vermerken. Die Leihgebühr pro Instrument beträgt 20,00 €. Wenn eigene passende Instrumente mitgebracht werden, entfällt die Leihgebühr. Wenn ein eigenes Instrument mitgebracht wird, bitte auf die Stimmung achten: D-Moll Celtic Minor/ Amara ist ideal.

Außerdem bitte darauf achten, dass die Pans auf 440Hz gestimmt und nicht verstimmt sind.

Sollten Sie nicht sicher sein bezüglich der Stimmung Ihres eigenen Instruments, empfehlen wir, ein Leihinstrument zu nehmen.

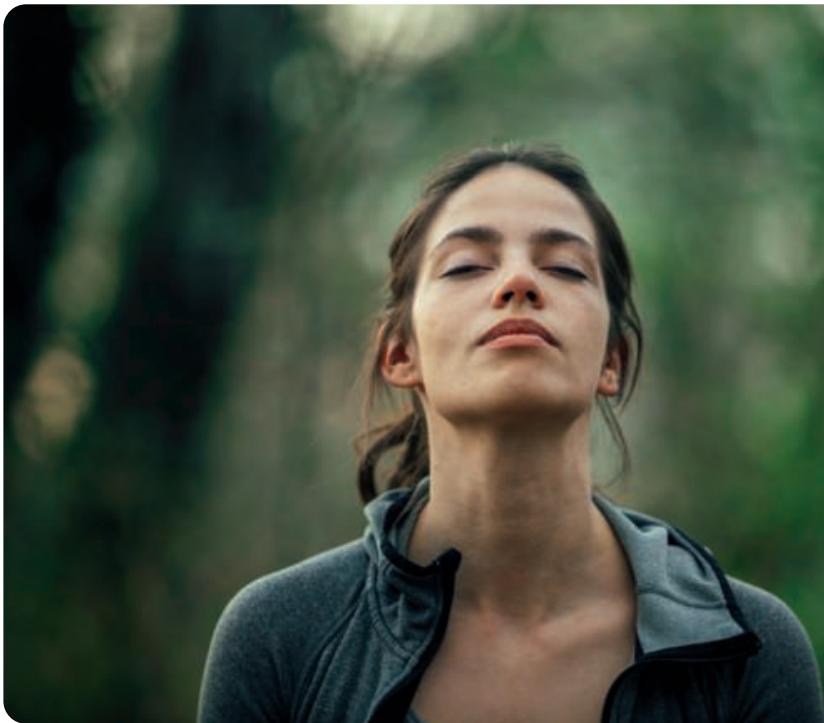
Aldersbach, Freiherr-von-Aretin-Platz 2,
Klosterareal, Zugang Bräumuseum, 1. OG,
Raum 1.8
Kurs-Nr. 281421
Sa, 18.04.2026, 14:00 - 17:00 Uhr, 1 x
45,00 €



Ohne Fleiß, kein Preis! – leichtes Ganzkörpertraining

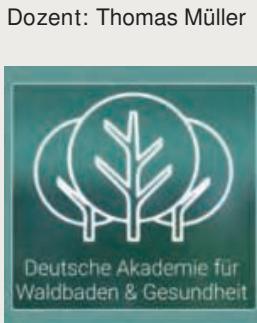
Der Rücken steht im Mittelpunkt von Haltung und Bewegung. Durch spezielle Übungen wird die Muskulatur gekräftigt, gedehnt, mobilisiert und entspannt. Das Training wird auf den gesamten Körper zur Erhaltung und Verbesserung der Beweglichkeit erweitert. Bitte Sportkleidung, Turnschuhe, Handtuch, Gymnastikmatte und Getränk mitbringen.

Aldersbach, Ritter-Ortolf-Str. 1A, Kultur- und Begegnungszentrum
Kurs-Nr. 325420
Do, 05.03.2026, 10:00 - 11:00 Uhr, 4 x
Kurs-Nr. 325421
Do, 16.04.2026, 10:00 - 11:00 Uhr, 4 x
36,00 €, Cornelia Grünberger, Official Zumba Gold Instructor; Rückenschullehrerin



AUSBILDUNGEN IM GESUNDHEITSBEREICH *Neu!*

Schulungsort: Aldersbach, Freiherr-von-Aretin-Platz 2, Klosterareal, Zugang Bräumuseum, 1. OG, Raum 1.8



Dozent: Thomas Müller

Waldbaden Begleiter:in

Als Waldbaden-Begleiter:in leiten Sie Kurse oder einzelne Veranstaltungen in Unternehmen, Tourismusverbänden, Volkshochschulen, Hotels, Forstämtern etc. an. Wenn Sie z.B. Umweltpädagog:in, Natur- und Landschaftsführer:in oder Gäste- bzw. Stadtführer:in sind, profitieren Sie von dieser Ausbildung zur Erweiterung Ihrer beruflichen Kompetenz.

Dauer: 3 Tage; Beginn 1. Tag ca. 09.00 Uhr - Ende letzter Tag ca. 16.00 Uhr
Zielgruppe: für Hotels, Tourismus, Vereine, Verbände, Institutionen und alle Interessierte
Kosten: 499,00 € inkl. Prüfung, Skript und Zertifikat; zzgl. Unterkunft und Verpflegung.

Kurs-Nr. 341420
Fr, 24.04.2026, 09:00 - 16:00 Uhr
Sa, 25.04.2026, 09:00 - 16:00 Uhr
So, 26.04.2026, 09:00 - 16:00 Uhr

Natur- und Achtsamkeitstrainer:in

Mit der Ausbildung „Natur- und Achtsamkeits-trainer:in“ gilt es, die Achtsamkeit im Alltag zu verankern und das Selbstmitgefühl zu trainieren.

Als Basis lernen Sie während der Ausbildung zum/zur „Natur- und Achtsamkeitstrainer:in“ die fünf Grundlagen der Achtsamkeit im Detail kennen und beschäftigen sich intensiv mit: Atemübungen und Atemheilgymnastik, Achtsamkeitsmeditation in Stille und mit Bewegung, Neurobiologische und wissenschaftliche Grundlagen, Umsetzung der Achtsamkeit im privaten und beruflichen Alltag, Faktoren für innere Stabilität, Ruhe und Gelassenheit, Beziehungs- und Konfliktgestaltung, Sinneserfahrung und Wahrnehmung im Resonanzraum Natur, Wirkung von Meditation im natürlichen Umfeld der verschiedenen Landschaftsräume, Genuss-training, Sinnes- und Wahrnehmungsschulung, Ausgleichendes Wohlbefinden, Sanfte Körperbewegungen mit Qigong, Seelisches Gleichgewicht, Naturerleben, Achtsame Kommunikation, Selbstreflexion und Feedback, Medizinische Aspekte Mensch & Natur, Rechtliches, Gefahren und Genehmigungen im Outdoorbereich, Leiten von verschiedenen Zielgruppen, Marketing & Werbungseinheit. Wo kann ich mich wie sichtbar machen und platzieren am Markt.

Dauer: 3 Tage; Beginn 1. Tag ca. 09.00 Uhr - Ende letzter Tag ca. 16.00 Uhr
Zielgruppe: Erwachsene
Kosten: 499,00 € inkl. Prüfung, Skript und Zertifikat; Material, zzgl. Unterkunft und Verpflegung.

Kurs-Nr. 341421
Fr, 15.05.2026, 09:00 - 16:00 Uhr
Sa, 16.05.2026, 09:00 - 16:00 Uhr
So, 17.05.2026, 09:00 - 16:00 Uhr

Natur- und Meditationslehrer:in

In dieser Ausbildung zum/zur Natur-Meditationslehrer:in erlernen Sie verschiedene Techniken, mit denen Sie Ihren Klient:innen einen wirklichen Kontakt zur Natur und innerliche Ruhe schenken können.

Die Praxis der Meditation in der Natur kann die Konzentrationsfähigkeit verbessern, da sie eine Umgebung bietet, die weniger Ablenkungen und Störungen bietet als städtische Gebiete. Die natürliche Umgebung und die Ruhe der Natur können dazu beitragen, Stress abzubauen und das Nervensystem zu beruhigen. Die frische Luft und die Bewegung in der Natur können die körperliche Gesundheit verbessern, indem sie das Immunsystem stärken und die Atmung fördern.

Wir zeigen Ihnen, wie Sie einen entsprechenden Rahmen für Meditationen in der Natur schaffen und Sie erhalten einen umfassenden Einblick in verschiedene Meditationstechniken, um später eigene Anleitungen durchzuführen.

Dauer: 3 Tage; Beginn 1. Tag ca. 09.00 Uhr - Ende letzter Tag ca. 16.00 Uhr

Zielgruppe: Erwachsene

Kosten: 459,00 € inkl. Prüfung, Skript und Zertifikat; Material, zzgl. Unterkunft und Verpflegung.

Kurs-Nr. 341422

Fr, 12.06.2026, 09:00 - 16:00 Uhr

Sa, 13.06.2026, 09:00 - 16:00 Uhr

So, 14.06.2026, 09:00 - 16:00 Uhr

Für mehr Infos
jetzt scannen!





BAD GRIESBACH

ANMELDUNG & KONTAKT

vhs Außenstelle Bad Griesbach
Hauptstraße 24
94086 Bad Griesbach



Ingrid v. Brevern
08532 3300
info-griesbach@vhs-passau.de

Jetzt anmelden!

BAD GRIESBACH

Jetzt **online** anmelden:
www.vhs-passau.de/bad-griesbach



ÖFFNUNGSZEITEN

Mo - Do: 08:30 - 13:00 Uhr
Mo & Do: 14:00 - 16:00 Uhr

KULTUR- U. AUSFLUGSFAHRten

Das ausführliche Fahrtenprogramm erhalten Sie im vhs-Büro. Veranstalter im Sinne des Reiserechtes: Busunternehmen: Altmannsberger, Bad Griesbach. Abfahrt ist in Bad Griesbach-Altstadt, Parkplatz-Nord, Zugsteigmöglichkeiten: Bad Griesbach-Therme, Karpfham, Rotthalmünster und Malching.

Rettungshubschrauber Suben

Spannender Einblick in die Luftrettung: Wir besuchen den Rettungshubschrauber Christophorus Europa 3 in Schärding-Suben. Eine Führung bietet Infos zu Technik, Einsätzen und Crew. Danach Mittagessen, Stadtbummel in Schärding mit Kaffee und Kuchen.

Kurs-Nr. 201501
Do, 12.03.2026, 09:00 - 18:00 Uhr, 1 x, 36,00 €
Kurs-Nr. 201502
Mi, 18.03.2026, 09:00 - 18:00 Uhr, 1 x, 36,00 €

Freilichtmuseum Stehrerhof & Schiffahrt auf dem Obertrumer See

Frühlingsausflug nach Neukirchen an der Vöckla zum Freilichtmuseum Stehrerhof - mit spannenden Einblicken in ländliche Traditionen vergangener Jahrhunderte. Nach dem Mittagessen geht es zu einer stimmungsvollen Schiffahrt auf dem Obertrumer See.

Kurs-Nr. 201503
Do, 16.04.2026, 07:00 - 20:00 Uhr, 1 x, 39,00 €
Kurs-Nr. 201504
Mi, 22.04.2026, 07:00 - 20:00 Uhr, 1 x, 39,00 €

Naturerlebnis Altmühlthal & Schiffahrt nach Weltenburg

Zu Beginn Aufenthalt in Berching samt Stadtführung und Mittagessen. Anschließend geht's nach Kelheim zur malerischen Schiffahrt durch den beeindruckenden Donaudurchbruch zum Kloster Weltenburg - ein Naturerlebnis.

Kurs-Nr. 201505

Do, 21.05.2026, 06:00 - 20:00 Uhr, 1 x, 45,00 €
Kurs-Nr. 201506
Mi, 27.05.2026, 06:00 - 20:00 Uhr, 1 x, 45,00 €

Achensee & Gern Alm

Diese Reise führt über Tegernsee und Achensee zum idyllischen Achensee. Nach einem Aufenthalt in Pertisau geht es weiter zur Gern Alm zum gemeinsamen Mittagessen. Dann kurze Wanderung und entspannte Kaffeepause.

Kurs-Nr. 201507
Do, 11.06.2026, 06:00 - 20:00 Uhr, 1 x, 45,00 €
Kurs-Nr. 201508
Mi, 17.06.2026, 06:00 - 20:00 Uhr, 1 x, 45,00 €

Mondsee & Panoramalandschaft Postalm

Über den Kobernausserwald erreichen wir den Mondsee und genießen eine entspannte Schiffahrt mit wunderbaren Ausblicken. Weitergehtes auf die Postalm, eines der größten Almgebiete Österreichs. Ein gemeinsames Mittagessen und ein ausgedehnter Aufenthalt in traumhafter Höhenlage sorgen für einen genussvollen Tag.

Kurs-Nr. 201509
Do, 16.07.2026, 07:00 - 20:00 Uhr, 1 x, 45,00 €
Kurs-Nr. 201510
Mi, 22.07.2026, 07:00 - 20:00 Uhr, 1 x, 45,00 €

Wendelstein

Über Traunstein und den Chiemsee erreichen wir Brannenburg und fahren mit der berühmten Zahnradbahn auf den Wendelstein. Ob Panoramablick, Gipfelrundgang oder gemütliche Einkehr - der Aufenthalt bietet viele Möglichkeiten.

Kurs-Nr. 201511
Do, 30.07.2026, 07:00 - 20:00 Uhr, 1 x, 45,00 €
Kurs-Nr. 201512
Mi, 05.08.2026, 07:00 - 20:00 Uhr, 1 x, 45,00 €

Zillertal & Stausee Zillergründl

Wir reisen ins Zillertal und besuchen die Erlebnissennerei in Mayrhofen. Danach geht es zum hochalpinen Stausee Zillergründl mit beeindruckendem Panorama. Nach dem Mittagessen genießen wir die herrliche Berglandschaft.

Kurs-Nr. 201513
Do, 13.08.2026, 06:00 - 20:00 Uhr, 1 x, 45,00 €
Kurs-Nr. 201514
Mi, 19.08.2026, 06:00 - 20:00 Uhr, 1 x, 45,00 €

Sonderfahrt - Bodensee

3-Tagesfahrt zum Bodensee - Anreise über Arlberg/Bregenzerwald nach Friedrichshafen, Besichtigung der Basilika Birnau, Fahrt mit der Fähre zur Insel Mainau, Zeit zur feien Verfügung in der Inselstadt Lindau, auf der Rückfahrt Besichtigung der Stiftskirche Maria Geburt in Rottenbuch.

Kurs-Nr. 201530
Di - Do, 23.06.2026 - 25.06.2026
12:00 - 20:00 Uhr, 413,00 €



● KULTURELLE VORTRÄGE

Namibia – Land, Leute, Rätsel **Neu!**

Entdecken Sie Namibias Vielfalt: Tierwelt im Etoscha-Nationalpark, höchste Dünen im Sossusvlei, bizarre Felsen im Erongo-Gebirge und die geheimnisvolle Welwitschia. Folgen Sie Dinosaurierspuren, bestaunen versteinerte Wälder und faszinierende Felsbilder wie die „Weiße Dame“.

Bad Griesbach Therme, Am Brunnenplatzl 1, Kleiner Saal
Kurs-Nr. 232501
Di, 21.04.2026, 20:00 - 21:30 Uhr, 1 x, 9,00 €
Hartwig Hausdorf, Forscher & Bestsellerautor

● KREATIVITÄT

Malkurs - Aquarell und Acryl

Entdecken Sie Ihre kreative Seite! In entspannter Atmosphäre lernen Sie Techniken mit Aquarell- und Acrylfarben kennen. Nach einer gemeinsamen Themenbesprechung setzen Sie Ihre Ideen individuell in lebendige Bilder um - 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, 26.03.2026, 17:30 - 19:30 Uhr, 6 x, 84,00 €
Kurs-Nr. 252502
Di, 21.04.2026, 16:15 - 18:15 Uhr, 4 x, 56,00 €
Kurs-Nr. 252504
Do, 21.05.2026, 17:30 - 19:30 Uhr, 6 x, 84,00 €
Elizabeth Schulze

SCHON PROBIERT?

Farb-Chaos-Experiment

Schnapp dir Papier, Pinsel und Farben, aber ohne Plan! Stell dir einen Timer auf 10–15 Minuten und male einfach drauf los – ohne nachzudenken, ohne ein Motiv zu planen. Lass Farben, Formen und Linien spontan fließen. Danach betrachte dein Werk.



OFT ENTSTEHEN
AUS DIESEM WILDEN
EXPERIMENT ÜBER-
RASCHENDE IDEEN
UND NEUE IMPULSE
FÜR KREATIVE
PROJEKTE.

Fantastische Tiere – **Neu!** Kids-Malworkshop (ab 5 J.)

Mit Techniken wie Monotypie, Fadentechnik, Stempeldruck, Spritztechnik sowie Struktur- und Prägeeefekten entstehen farbenfrohe, einzigartige Tierkreationen. Die Kinder experimentieren mit Formen, Farben und Texturen, verbinden echte Tiermerkmale mit fantasievollen Ideen und fördern spielerisch Kreativität, Feinmotorik und künstlerischen Ausdruck - und vor allem haben sie jede Menge Spaß dabei!“ Bitte ein altes T-Shirt oder eine Schürze und ein Getränk mitbringen. Sämtliche Materialien werden zur Verfügung gestellt.

Bad Griesbach, Hauptstr.24, vhs
Kurs-Nr. 252510
Fr, 17.04.2026, 16:00 - 17:30 Uhr, 1 x
25,00 €, zzgl. 8,00 € Materialkosten,
Tetyana Gerasymenko, Oksana Hlynska

Kunterbunte Steinkunst – **Neu!** für Kinder ab 7 Jahren

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 kunterbutes Erlebnis für kleine Künstler! Bitte ein altes T-Shirt oder eine Schürze und ein Getränk mitbringen.

Bad Griesbach, Hauptstr.24, vhs
Kurs-Nr. 252511
Fr, 22.05.2026, 16:00 - 17:30 Uhr, 1 x
15,00 €, zzgl. 8,00 € Materialkosten,
Tetyana Gerasymenko, Oksana Hlynska

KREATIV
Tipp!

● NÄHEN

Nähmaschinenführerschein-Party – ab 6 Jahren

Der perfekte Einstieg in die „Kindernähparty“! Mit einer Mitmachgeschichte lernen die Kinder spielerisch das Einfädeln der Nähmaschine. Am Ende gibt's den Nähmaschinenführerschein und ein selbstgemachtes Projekt - 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, 27.06.2026, 10:00 - 12:30 Uhr, 1 x
30,00 €, 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, 04.07.2026, 10:00 - 13:30 Uhr, 1 x
39,00 €, zzgl. 35,00 € Materialkosten, Tina Califano, Schneiderin, Montessoripädagogin

Arbeitsgemeinschaft der Goldhaubenfrauen

Besuchen Sie die Homepage: www.goldhauben-badgriesbach.de. Kostenlos, Gertrud Sigl

● MUSIK **Neu!**

Jodelkurs mit Alfons Hasenknopf

„Jodeln is, wenn im Innern die Sunn aufgeht!“ Im Workshop mit Musiker Alfons Hasenknopf lernen Sie Atemtechnik, Jodelschlag und die Grundlagen des Jodelns. Schritt für Schritt entsteht ein gemeinsamer Jodler. Erleben Sie Freude, Körpergefühl und pure Lebendigkeit - Jodeln macht Spaß und öffnet neue Türen zu sich selbst.

Bad Griesbach, Hauptstr. 24, vhs
Kurs-Nr. 282501
Sa, 25.04.2026, 10:00 - 16:00 Uhr, 1 x
150,00 €, Alfons Hasenknopf, Musiker

**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, 08.05.2026, 19:00 - 20:00 Uhr, 3 x 40,00 €, Linsmeier Tanzschule

Tanzkurs für Brautpaare und Hochzeitsgäste

In entspannter Atmosphäre lernen Sie die wichtigsten Hochzeitstänze: Langsamer und Wiener Walzer, Foxtrott, Discofox und Blues. Brautpaare erhalten wertvolle Tipps für den perfekten Auftritt. Für Hochzeitspaare und Gäste, die ihre Tanzkenntnisse auffrischen möchten.

Bad Griesbach, Hauptstr. 24, vhs

Kurs-Nr. 292502

Fr, 08.05.2026, 20:15 - 22:00 Uhr, 3 x 70,00 €, Linsmeier Tanzschule

Hip Hop - Jugend (10 - 16 Jahre)

Coole 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, außer in den Ferien. Schnupperstunde möglich!

Bad Griesbach, Seilerberg 16, Grund- und Mittelschule, Turnhalle

Kurs-Nr. 292510

immer donnerstags, 17:15 - 18:00 Uhr, 31,50 € für 3 Termine | 42,00 € für 4 Termine, Simone White, Official ZUMBA® Instructorin

Creativ Dance Art & Poesie

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 Prosteder, Holzhäuser 3
Kurs-Nr. 292521
Do, 11.06.2026, 19:00 - 20:30 Uhr, 6 x, 70,00 €
Barbara Prosteder, Syst. Tanztherapeutin, Heilpraktikerin Psychotherapie

Die folgenden Kurse finden in der vhs in Bad Griesbach, Hauptstr. 24, statt. Dozentin: Barbara Prosteder, Syst. Tanztherapeutin, Traumafachbearbeiterin, Heilpraktikerin Psychotherapie

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.

Kurs-Nr. 292520

Mo, 16.03.2026, 19:30 - 21:00 Uhr, 6 x, 75,00 €

Orientalischer Tanz-Workshop

Tanz als Ausdruck weiblicher Mystik: Entdecke die tiefere Bedeutung orientalischer Bewegungen. Kreise, Wellen und Armgesten tragen uraltes Körperwissen, Sinnlichkeit und Weisheit in sich. Durch bewusste Bewegung erlebst du Verbindung zu dir selbst. Lass Musik und Tanz deine innere Kraft wecken und zeitlose Schönheit und Harmonie spürbar werden. Bitte bequeme Kleidung und ein Tuch für die Hüfte mitbringen.

Kurs-Nr. 292524

Sa, 16.05.2026, 14:00 - 17:00 Uhr, 1 x, 50,00 €

Orientalischer Tanz – Choreografie-Workshop

Erlene eine dynamische Choreografie zu Hossam Ramzys „Tiger's Eyes“! Schnelle Schritte und Kombinationen wechseln sich mit fließenden Schlangenbewegungen ab. Perfekt, um Ausdruck, Rhythmus und Harmonie zu erleben - auch geeignet für Auftritte. Mit Skript, damit du dich voll auf den Tanz konzentrieren kannst. Für Tänzerinnen mit Vorkenntnissen. Bitte bequeme Kleidung und ein Tuch für die Hüfte mitbringen.

Kurs-Nr. 292525

Sa, 27.06.2026, 14:00 - 17:00 Uhr, 1 x, 50,00 €

Bewegung und Tanz zur Selbsterfahrung & Lebensgestaltung

Sie entdecken über Körperwahrnehmung, Rhythmus und kreative Bewegung Ihre inneren Impulse. Übungen zur Stress- und Emotionsregulation stärken Selbstsicherheit, Klarheit und Lebendigkeit. Spielerische Elemente fördern Ausdruck, Präsenz und Intuition. In der Gruppe erleben Sie Austausch, Zugehörigkeit und können die gewonnenen Impulse leicht in den Alltag integrieren. Bitte bequeme Kleidung und ein Tuch für die Hüfte mitbringen.

Kurs-Nr. 292526

Mo, 27.04.2026, 16:15 - 17:45 Uhr, 5 x, 95,00 €





WUSSTEN
Sie?



SCHNUPPERANGEBOT:

Sie sind sich nicht sicher, ob es der richtige Kurs für Sie ist?

Bei vielen Gesundheits-Kursen können Sie eine Schnupperstunde besuchen.

PRÄVENTIONSKURSE

Wussten Sie, dass Präventionskurse von den Krankenkassen bis zu 100 % bezuschusst werden können?



Zertifizierte Präventionskurse erkennen Sie an dieser Markierung im vhs Programm.



Jetzt scannen und noch mehr Präventionskurse entdecken!

YOGA

Yoga - Vinyasa – Flow, Atem & Innere Balance

Vinyasa-Yoga ist ein dynamischer und fließender Yogastil, der jede Bewegung mit bewussten Atmen verbindet, daraus entsteht ein weicher, harmonischer Flow, der den Körper stärkt und zu einem meditativen Bewegungsablauf führt. Mit eleganten Übergängen, einem sanften Fokus auf die Körpermitte und viel Raum für Wahrnehmung. Für Einsteiger:innen und Geübte, die mehr Leichtigkeit und Kraft in ihren Alltag bringen möchten. Bitte Matte, Decke und Kissen mitbringen.

Bad Griesbach, Hauptstr. 24, vhs **Neu!**
Kurs-Nr. 313520
Mo, 09.03.2026, 09:00 - 10:00 Uhr, 5 x
Kurs-Nr. 313521
Fr, 17.04.2026, 16:15 - 17:15 Uhr, 5 x
45,00 €, Viktoria Nedev

Hatha-Yoga - Fit in den Tag! ☀️

Beginnen Sie den Tag aktiv mit dehnenden und kräftigenden Yogastellungen. Atemübungen wecken Energie, kurze Vorträge und angeleitete Meditationen fördern Achtsamkeit. Entspannung rundet den Kurs ab - für einen kraftvollen, klaren Start in den Tag. Bitte Matte, Decke und Kissen mitbringen.

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

Yoga - Sanft bewegt und entspannt

Entspannung und Wohlbefinden durch sanfte Bewegungen! Genießen Sie achtsame, langsame Yoga-Übungen, die Beweglichkeit, Balance und innere Ruhe fördern. Ob Anfänger oder erfahren, jung oder älter - in einer ruhigen Atmosphäre tun Sie Körper und Geist etwas Gutes und tanken neue Energie. Gebühr für 10 Einheiten, Termine frei wählbar von März - Juli! Bitte Matte, Decke und Kissen mitbringen.

Bad Griesbach, Hauptstr. 24, vhs
Kurs-Nr. 313515
Mo, 02.03.2026, 18:00 - 19:15 Uhr, 22 x
150,00 €, Iris Hofbauer

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.

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

Yoga - für Mama/Papa & Kind **Neu!**



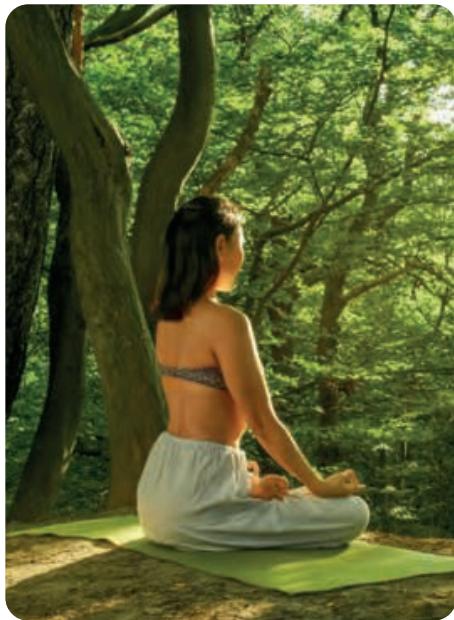
Yoga für Mama/Papa und Kind (für Kinder bis ca. 5 Jahre) ist eine wunderbare Möglichkeit, gemeinsam Zeit zu verbringen, die Bindung zu stärken und gleichzeitig die körperliche und emotionale Gesundheit zu fördern. Probieren Sie es aus und genießen Sie die gemeinsamen Momente! Bitte Matte, Decke und Kissen mitbringen.

Bad Griesbach, Hauptstr. 24, vhs
Kurs-Nr. 313525
Mo, 09.03.2026, 10:15 - 11:15 Uhr, 5 x
Kurs-Nr. 313526
Fr, 17.04.2026, 15:00 - 16:00 Uhr, 5 x
45,00 €, Viktoria Nedev

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 und sie lernen, wie wichtig es ist, sich selbst zu schätzen. Für Kinder von 6 bis 8 Jahre. Bitte bequeme Kleidung, Stoppersocken und ein Getränk mitbringen.

Bad Griesbach, Hauptstr. 24, vhs
Kurs-Nr. 313530
Mo, 20.04.2026, 15:00 - 16:00 Uhr, 6 x
45,00 €, Bettina Putz, Psych. Beraterin, FK f. Stressmanagement u. Kinderyoga



STRESSMANAGEMENT Neu!

Ruhepunkte - Stressbewältigung durch Achtsamkeit & Entspannung

Stress gehört zu unserem Alltag, doch oft erkennen wir seine Auslöser erst, wenn die Belastung bereits groß ist. Sie lernen, Stresssituationen frühzeitig zu erkennen, stressfrei zu kommunizieren und in herausfordernden Momenten gelassen zu bleiben. Mit hilfreichen Techniken für achtsame Gedanken, mehr Genuss und Entspannung entwickeln Sie Ihr persönliches Stressmanagement-Konzept - individuell, alltagstauglich und nachhaltig wirksam.

Bad Griesbach, Hauptstr. 24, vhs

Kurs-Nr. 311501

Di, 14.04.2026, 18:30 - 20:00 Uhr, 8 x

Kurs-Nr. 311502 - Wochenendkurs

Sa, 11.07.2026, 09:00 - 16:00 Uhr

So, 12.07.2026, 09:00 - 16:00 Uhr

128,00 €, Monika Resch, Psychologin, Systemische Therapeutin, Supervisorin

ENTSPANNUNGSMETHODEN Neu!

Feldenkrais® – Beweglichkeit, Leichtigkeit, Wohlbefinden

Entdecken Sie mit der Feldenkrais®-Methode neue Bewegungsmöglichkeiten! Sanfte, achtsame Lektionen lösen Verspannungen, lindern Schmerzen und fördern müheloses Bewegen. Sie erkennen alte Gewohnheiten, finden leichtere Alternativen und stärken Flexibilität, Koordination und Körpergefühl. Für bessere Haltung, mehr Bewegungsfreiheit und weniger Stress im Alltag. Bitte bequeme Kleidung, warme Socken, Kissen, Decke und Matte mitbringen.

Samstags-Workshop:

Bad Griesbach, Hauptstr. 24, vhs

Kurs-Nr. 312501

Sa, 21.03.2026, 14:00 - 17:00 Uhr, 1 x, 25,00 €

Kurs-Nr. 312502

Sa, 13.06.2026, 14:00 - 17:00 Uhr, 1 x, 25,00 €

Wochenend-Workshop:

Bad Griesbach, Hauptstr. 24, vhs

Kurs-Nr. 312503

Sa, 18.04.2026, 14:00 - 18:00 Uhr,

So: 11:00 bis 15:00 Uhr, 70,00 €

Beatrix Hermuth, Feldenkrais-Lehrerin

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, 10.03.2026, 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, 10.03.2026, 18:30 - 19:30 Uhr, 10 x

85,00 €, Hui Chmielorz, Tai Chi-Lehrerin

QIGONG

Shaolin Qi Gong

Kraft - Ruhe - Präsenz

Neu!

Shaolin Qi Gong verbindet jahrhunderalte Shaolin-Tradition, fließende Bewegung, Atmung und Achtsamkeit. Die Übungen stärken Körper, beruhigen den Geist und bringen das Qi in harmonischen Fluss. Für alle Altersgruppen geeignet – ein Weg zu innerer Kraft und Lebenskraft. Es fördert Gelassenheit und neue Energie im Alltag und unterstützt nachhaltige Balance. Bitte Yogamatte, Decke, Kissen, Noppensocken oder leichte Gymnastikschuhe und Getränk mitbringen.

Bad Griesbach, Hauptstr. 24, vhs

Kurs-Nr. 314510

Mo, 09.03.2026, 19:00 - 20:00 Uhr, 7 x, 65,00 €

Elisabeth Graml, Qigong-Trainerin, Demenz-Partnerin Deutsche Alzheimergesellschaft e.V.

Qigong - Für Senioren

Sanfte, fließende Übungen im Sitzen oder Stehen fördern Beweglichkeit, stärken Muskeln und verbessern die Balance. Qigong hilft, Stress abzubauen, das Immunsystem zu stärken und die Lebensenergie zu harmonisieren. Bringen Sie Körper und Geist in Einklang! Bitte bequeme Kleidung, Noppensocken oder leichte Gymnastikschuhe, Yogamatte und Getränk mitbringen.

Bad Griesbach, Hauptstr. 24, vhs

Kurs-Nr. 314512

Mo, 09.03.2026, 10:00 - 11:00 Uhr, 7 x, 65,00 €

Elisabeth Graml, Qigong-Trainerin, Demenz-Partnerin Deutsche Alzheimergesellschaft e.V.

Qigong Abend

Schenke dir selbst einen besonderen Abend voller Herzenswärme. 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. Bitte Sitzunterlage, Kissen und Decke mitbringen!

Bad Griesbach, Hauptstr. 24, vhs

Kurs-Nr. 314514

Mi, 22.04.2026, 18:30 - 20:00 Uhr, 1 x

Kurs-Nr. 314515

Mi, 10.06.2026, 18:30 - 20:00 Uhr, 1 x

20,00 €, Julia Marie Hofer, Yogalehrerin YSS

Qigong – Zum Kennenlernen

Bringen Sie Körper und Geist in Einklang und schöpfen neue Kraft. 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. Bitte Turnschuhe, Sitzunterlage & Getränk mitbringen!

Bad Griesbach, Hauptstr. 24, vhs

Kurs-Nr. 314516

Mi, 04.03.2026, 18:30 - 20:00 Uhr, 4 x

65,00 €, Julia Marie Hofer, Yogalehrerin YSS

RÜCKEN / WIRBELSÄULE

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, 18.04.2026, 08:15 - 09:00 Uhr, 6 x, 42,00 €

Kurs-Nr. 321504

Sa, 13.06.2026, 08:15 - 09:00 Uhr, 6 x, 42,00 €

Bianca Gerstl, Yoga- u. Wirbelsäulen-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, 18.04.2026, 11:00 - 12:00 Uhr, 6 x, 54,00 €

Kurs-Nr. 321511

Sa, 13.06.2026, 11:00 - 12:00 Uhr, 6 x, 54,00 €

Bianca Gerstl, Pilates Instructorin, Yoga-, Wirbelsäulen-, Hiiup-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

Do, 26.03.2026, 17:15 - 18:15 Uhr, 6 x

Kurs-Nr. 322502

Do, 21.05.2026, 17:15 - 18:15 Uhr, 6 x

Kurs-Nr. 322503

Sa, 18.04.2026, 09:00 - 10:00 Uhr, 6 x

Kurs-Nr. 322504

Sa, 13.06.2026, 09:00 - 10:00 Uhr, 6 x

54,00 €, Bianca Gerstl, Pilates Instructorin, Yoga-, Wirbelsäulen-, Hiiup-Trainerin

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. Monatlicher Kurs, außer in den Ferien. Schnupperstunde möglich!

Bad Griesbach, Hauptstr. 24, vhs

Kurs-Nr. 323520

immer donnerstags, 14:50 - 15:30, 31,50 € für 3 Termine | 42,00 € für 4 Termine, Simone White, Official ZUMBA® Instructorin

ZUMBA

Kursort: Bad Griesbach, Seilerberg 16, Grund- und Mittelschule, Turnhalle

Kursleitung: Simone White, Official ZUMBA® Instructorin. Monatlicher Kurs, Schnupperstunde möglich! Kurse finden nicht in den Schulferien statt.

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! Bitte bequeme Kleidung und ein Getränk mitbringen!

Kurs-Nr. 323530

immer donnerstags, 15:45 Uhr - 16:30 Uhr 31,50 € für 3 Termine | 42,00 € für 4 Termine

Zumba Dance Kids (8 - 12 Jahre)

Coole 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! Bitte bequeme Kleidung und ein Getränk mitbringen!

Kurs-Nr. 323540

immer donnerstags, 16:30 - 17:15 Uhr 31,50 € für 3 Termine | 42,00 € für 4 Termine

Zumba®Fitness

Zumba Fitness ist ein energiegeladenes Workout, das Muskelaufbau, Körperstraffung und Konditionsverbesserung auf einzigartige Weise verbindet. Mitreißende Musik und dynamische

Bewegungen sorgen für Spaß und Power. Zum Abschluss runden Stretching und Entspannungsübungen die Stunde ab. Bitte bequeme Kleidung, Matte und Handtuch mitbringen.

Kurs-Nr. 323550

immer donnerstags, 18:00 - 19:00 Uhr 11,00 € pro Termin

FITNESS UND FIGUR

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. 323581

Do, 26.03.2026, 18:15 - 19:15 Uhr, 6 x

Kurs-Nr. 323582

Do, 21.05.2026, 18:15 - 19:15 Uhr, 6 x

Kurs-Nr. 323583

Sa, 18.04.2026, 10:00 - 11:00 Uhr, 6 x

Kurs-Nr. 323584

Sa, 13.06.2026, 10:00 - 11:00 Uhr, 6 x 48,00 €, Bianca Gerstl, Pilates Instructorin, Yoga-, Wirbelsäulen-, Hiiup-Trainerin

Kraftvoll und sicher im Alltag – **Neu!** Physiotherapeutisches Training

Durch gezielte, physiotherapeutisch angeleitete Bewegungsabläufe werden Beweglichkeit, Körperhaltung, Koordination und Kraft gestärkt. Abwechslungsreiche Übungen aktivieren natürliche Bewegungsabläufe, schulen die Körperwahrnehmung und verbessern nachhaltig die Mobilität im Alltag. Die ideale Prävention für alle, die aktiv etwas für einen schmerzfreien und starken Körper tun möchten. Bitte Gymnastikmatte, bequeme Kleidung und Getränk mitbringen.

Bad Griesbach, Hauptstr. 24, vhs

Kurs-Nr. 324501

Mi, 18.03.2026, 18:00 - 19:00 Uhr, 8 x 72,00 €, Ivan Borodavkin

OUTDOOR

Heimatgeschichtliche Wanderungen

In Zusammenarbeit mit der Kurverwaltung Bad Griesbach. Jeden Mittwoch – die einzelnen Ziele erfahren Sie aus der Tagespresse und dem Stadtmagazin. Mindestteilnehmerzahl: 7.

Treffpunkt: Holzhäusl, Bad Griesbach-Therme
Kostenlos, für die Bus-Rückfahrt wird eine geringe Gebühr erhoben. Christa Schapfl, Zert. Wanderführerin, Bernhard Jander, Zert. Wanderführer.



GESUNDHEITSVORTRÄGE

Die folgenden Vorträge finden in Bad Griesbach Therme, im Kleinen Saal, Am Brunnenplatzl 1, statt. Anmeldung nicht erforderlich. Mindestteilnehmer: 5 | 20:00 - 21:30 Uhr, 9 €, ermäßigt mit Kur- und Gästekarte 8 €.

Intervall-Hypoxie-Hyperoxie-Training

IHHT kann Energie, Stoffwechsel und das vegetative Nervensystem positiv beeinflussen. Besonders bei Leistungsschwäche unterstützt es den Abbau geschädigter und die Bildung neuer Mitochondrien. Der Vortrag zeigt, wie die Methode Körper und Energiehaushalt stärkt und für wen sie geeignet ist. Erfahren Sie, wie Sie neue Vitalität und Leistungsfähigkeit fördern.

Kurs-Nr. 342501

Di, 07.04.2026, Tobias Obermeier, Heilpraktiker



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. 342502

Di, 12.05.2026, Tobias Obermeier, Heilpraktiker

Stoffwechsel & Cholesterin

Erhalten Sie praxisnahe Grundlagenwissen zu Fettstoffwechsel, Cholesterin und Blutfetten. Erfahren Sie, wie erhöhte Werte Herz-Kreislauf-Erkrankungen beeinflussen und wie Ernährung, Bewegung und Lebensstil sie verbessern. Zudem lernen Sie, Laborwerte richtig zu deuten und fundiert mit Ärzt:innen zu entscheiden.

Kurs-Nr. 342503

Di, 07.07.2026, Renata Al Bdour, Fachärztin für Neurologie, Aromatherapeutin

Grundlagen Transformationstherapie

Einblicke in die Transformationstherapie n. Robert Betz. Erfahren Sie, wie belastende Emotionen wie Angst, Wut oder Ohnmacht transformiert werden, alte Muster gelöst und das „innere Kind“ geheilt werden können - für mehr Freude, Frieden, Erfüllung und innere Freiheit.

Kurs-Nr. 343501

Di, 03.03.2026, Christiane Skrebsky, Kinesiologin, Transformationstherapeutin n. Robert Betz

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. 343502

Di, 24.03.2026, Ela Köppel

Entspannt und leistungsfähig – Stresskompetenz im Alltag und Beruf

Leistungsdruck, hoher Anspruch und ein voller Alltag! Der Vortrag erklärt das Zusammenspiel von Stress und Entspannung im Nervensystem. Sie erhalten alltagsnahe Impulse, lernen wirksame Entspannungstechniken kennen und erfahren, wie Sie Ihre Regenerationsfähigkeit stärken für mehr Klarheit, Fokus und innere Stabilität.

Kurs-Nr. 343503

Di, 09.06.2026, Monika Resch, Psychologin, Systemische Therapeutin, Supervisorin

Älterwerden mit Freude – ein Geschenk des Lebens!

Älterwerden ist mehr als ein Lebensabschnitt – es lädt ein, das Leben bewusster, tiefer und freudvoller zu gestalten. Lernen Sie, Frieden mit der Vergangenheit zu schließen, Dankbarkeit und Neugier zu kultivieren und die Kraft menschlicher Verbundenheit zu nutzen. Lassen Sie sich inspirieren, jeden Tag kraftvoll zu leben!

Kurs-Nr. 343504

Di, 23.06.2026, Christiane Skrebsky, Kinesiologin, Transformationstherapeutin n. Robert Betz

ÄTHERISCHE ÖLE

Ätherische Öle – Magie der Düfte!

Entdecken Sie die Kraft der Aromatherapie! Ätherische Öle fördern Entspannung, Regeneration und ein starkes Immunsystem. Lernen Sie Grundlagen, Wirkungen und praktische Anwendungstipps, um Körper und Geist in Einklang zu bringen und neue Vitalität, Balance und Lebensfreude zu erleben.

Bad Griesbach, Hauptstr. 24, vhs

Kurs-Nr. 342510

Di, 14.07.2026, 18:30 - 20:00 Uhr, 1 x 15,00 €, Renata Al Bdour, Fachärztin für Neurologie, Aromatherapeutin

SELBSTBEWUSSTSEIN & PSYCHE

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.

Bad Griesbach, Hauptstr.24, vhs

Kurs-Nr. 343505

Di, 29.04.2026, 15:00 - 16:30 Uhr, 1 x 9,00 €, Siegfried Brunner

Die geheime Sprache der Bewegung

Bewegung als Ausdruck von Geist und Seele: Erfahren Sie, wie gezielte Bewegungen Leichtigkeit, innere Stärke und Verbundenheit schenken. Entdecken Sie praktische Wege, Körper und Geist bewusst zu stärken und Ihr Leben achtsam zu gestalten.

Bad Griesbach, Hauptstr. 24, vhs

Kurs-Nr. 343506

Di, 21.04.2026, 19:30 - 21:00 Uhr, 1 x, 15,00 € Barbara Prosteder, Syst. Tanztherapeutin, Traumafachbearbeiterin, Heilpraktikerin Psychotherapie

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 und Wege, wie Sie Ihre kreative Kraft entdecken und entfalten können.

Bad Griesbach, Hauptstr. 24, vhs

Kurs-Nr. 343507

Di, 02.06.2026, 20:00 - 21:30 Uhr, 1 x, 9,00 € Barbara Prosteder, Syst. Tanztherapeutin, Traumafachbearbeiterin, Heilpraktikerin Psychotherapie

Wege zu mehr Mut und Klarheit

Oft sind es nicht die äußereren Umstände, sondern unsere eigenen Gedanken, die uns bremsen. Lernen Sie, hinderliche Glaubenssätze zu erkennen, zu hinterfragen und durch stärkende Sichtweisen zu ersetzen. Praktische Übungen und Austausch helfen Ihnen, Blockaden zu lösen. Bitte Schreibmaterial mitnehmen.

Bad Griesbach, Hauptstr. 24, vhs

Kurs-Nr. 343510

Mi, 22.04.2026, 18:00 - 19:30 Uhr, 4 x 95,00 €, Karin Korsiger, Dipl. Psychologin

VORTRAGSREIHE – NOETIK DIE KRAFT DER GEDANKEN

Einfluss auf Gesundheit und Körper!

Unsere Gedanken und Emotionen steuern biochemische Prozesse im Körper - Körper, Geist und Seele sind untrennbar miteinander verbunden. Hier erhalten Sie wertvolle Tipps, wie Sie negative Gedanken und Stress loslassen, um dauerhaft gesund, vital und glücklich zu leben.

Bad Griesbach, Hauptstr. 24, vhs

Kurs-Nr. 343515

Mo, 27.04.2026, 19:00 - 20:30 Uhr, 1 x 15,00 €, Ela Köppel

Innerer Reichtum & materielle Freiheit

Fühlen Sie sich gefangen in Geldsorgen oder der Suche nach mehr materiellen Dingen ohne echte Zufriedenheit? Erfahren Sie, wie NOETIK und NLP Ihnen helfen, inneren Wohlstand zu entfalten - der Schlüssel zu Erfolg, Freude und finanzieller Freiheit. Reichtum beginnt im Herzen!

Bad Griesbach, Hauptstr. 24, vhs

Kurs-Nr. 343516

Mo, 08.06.2026, 19:00 - 20:30 Uhr, 1 x 15,00 €, Ela Köppel

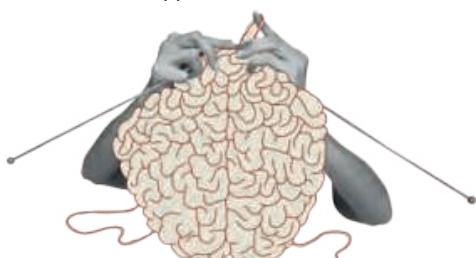
Veränderungen und Herausforderungen meistern!

Fühlen Sie sich von den vielen Veränderungen der letzten Jahre verunsichert oder überfordert? Erfahren Sie, wie Ihr Leben trotz großer Herausforderungen leicht sein kann. Lernen Sie, Veränderung als natürlichen Prozess zu verstehen und mit NOETIK sowie NLP Krisen in Chancen zu verwandeln.

Bad Griesbach, Hauptstr. 24, vhs

Kurs-Nr. 343517

Mo, 06.07.2026, 19:00 - 20:30 Uhr, 1 x 15,00 €, Ela Köppel



ERSTE HILFE

Erste-Hilfe bei Kindernotfällen *Neu!*

Sicher handeln, Leben retten! In diesem Kurs lernen Eltern, Großeltern, Babysitter und alle Interessierten, wie sie bei Kindernotfällen ruhig und kompetent reagieren. Praxisnahe Übungen und realistische Szenarien stärken Wissen, Sicherheit und Selbstvertrauen - damit Sie im Ernstfall Leben retten können.

Bad Griesbach, Hauptstr. 24, vhs

Kurs-Nr. 351501

Fr, 24.04.2026, 17:00 - 20:00 Uhr, 1 x

Kurs-Nr. 351502

Mi, 17.06.2026, 17:00 - 20:00 Uhr, 1 x

45,00 €, Alexandra Knippel, Exam. Gesundheits- u. Kinderkrankenpflegerin

KOSMETIK

Seife sieden

Gemeinsam aus natürlichen Zutaten wie Kokosöl, Rapsöl und Kakaobutter einzigartige Seifen sieden! Kreativ veredeln wir sie mit Blüten oder Kaffeesatz für einen belebenden Peeling-Effekt. Perfekt zum Selberverwöhnen oder als liebevolles Geschenk! Bitte leere Frischkäsebecher, Quarkbecher, ect. als Seifenform mitbringen.

Bad Griesbach, Hauptstr. 24, vhs

Kurs-Nr. 352550

Sa, 14.03.2026, 14:00 - 17:00 Uhr, 1 x, 55,00 € inkl. Material, Sonja Urlberger, Kosmetikerin

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?

Parkplatz Sternsteinhofhütte, Höllthal 5, 94086 Bad Griesbach

Kurs-Nr. 373501

Mo, 22.06.2026, 17:30 - 19:00 Uhr, 1 x

20,00 €, Sonja Urlberger, Kräuterpädagogin

<< 4 >>

KRÄUTER

ESSBARE & HEILSAME WILDKRÄUTER!

NATÜRLICH GUT

1. GÄNSEBLÜMCHEN

Verwendung: Salat, Butterbrot, Deko

Gut für: Haut, Stoffwechsel, sanft entzündungshemmend

2. GIERSCH

Verwendung: Salat, Smoothie, Pesto, Gemüse

Gut für: Gelenke (traditionell bei Gicht), vitaminreich, mild-würzig

3. SPITZWEGERICHT

Verwendung: Tee, Sirup, frische Blätter

Gut für: Husten, Insektenstiche, kleine Wunden

4. LÖWENZAHN

Verwendung: Blätter im Salat, Blütengelee, Wurzeln als Tee

Gut für: Leber und Verdauung, appetitanregend, entgiftend



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





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
Fr, 20.03.2026, 18:00 - 19:30 Uhr, 10 x
85,00 €

ENGLISCH

Englisch B1 - Refresherkurs

In diesem Kurs werden Wortschatz und Grammatik aufgefrischt und gefestigt - ideal, um Ihre Sprachkenntnisse spielerisch zu erneuern und sicherer anzuwenden. Gemeinsam bringen wir Ihre Sprachfähigkeiten auf den neuesten Stand und machen Lernen wieder lebendig und motivierend! Unterrichtsbuch wird am Kursbeginn festgelegt und ist nicht im Kurspreis enthalten.

Bad Griesbach, Hauptstr. 24, vhs
Kurs-Nr. 406501
Do, 09.04.2026, 18:15 - 19:45 Uhr, 6 x
54,00 €, Gudrun Wimmer,
EUROLTA-Sprachtrainerin

Englisch B1 Conversation

Dieser Kurs stärkt Ihre Sprechfähigkeiten für Alltag und Beruf und fördert mehr Selbstvertrauen beim Sprechen. Gleichzeitig werden Hör- und Leseverstehen gezielt geschult und wichtige Grammatikregeln wiederholt - so meistern Sie jede Kommunikationssituation souverän und mit Freude! Es wird kein Unterrichtsbuch verwendet.

Bad Griesbach, Hauptstr. 24, vhs
Kurs-Nr. 406510
Di, 07.04.2026, 18:00 - 19:30 Uhr, 7 x
63,00 €, 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, 09.04.2026, 16:30 - 18:00 Uhr, 6 x
54,00 €, 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. Starten Sie jetzt Ihre Sprachreise mit Spaß und Leichtigkeit! Lehrbuch: Con gusto nuevo A1, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-514671-6

Bad Griesbach, Hauptstr. 24, vhs
Kurs-Nr. 422501
Mi, 15.04.2026, 18:00 - 19:30 Uhr, 10 x
89,00 €, Monica Mosquera Javier de Fuchs,
EUROLTA Sprachtrainerin

<< 3 >>
GRÜNDE

LERNE EINE NEUE SPRACHE!

WARUM IN DER VHS?



1. GEMEINSAM LERNEN

In der vhs entsteht eine motivierende Lernatmosphäre: Man unterstützt sich gegenseitig, übt zusammen und feiert miteinander Erfolge.

2. VIELFALT ERLEBEN

Im Kurs treffen Menschen unterschiedlichen Alters, Herkunft und Hintergründe aufeinander. Diese Vielfalt macht das Lernen lebendig und erweitert den eigenen Blick.

3. SOFORT PRAKTICH ANWENDEN

Durch Dialoge, Gruppenübungen und echte Gesprächssituationen wächst die Sprachpraxis schnell – und es fühlt sich an, als würde man gemeinsam in eine neue Welt eintauchen.



FÜRSTENZELL

ANMELDUNG

Volksbildungswerk Fürstenzell e.V.
Irsham 33a,
94081 Fürstenzell

✉ info@fuerstenzell.de
www.vbw-fuerstenzell.de

Anmeldung
& Info in
Fürstenzell

ZUR INFORMATION

Ehrenamtliche Leitung: Michael Gruber
Geschäftsführerin: Karin Kohlbacher

Es gelten die AGB des VBW Fürstenzell e.V.
AGB und genaues Programm finden Sie im
vhs-Programmheft von Fürstenzell.

FÜRSTENZELL

Jetzt **online** anmelden:
www.vbw-fuerstenzell.de



KULTURFAHRT

5-Tage-Kulturreise nach Hamburg und Lübeck

Vorankündigung: Besuch der Elbphilharmonie (Berlioz: Symphonie fantastique), der Staatsoper (Mozart: Die große Stille) und der Hamburger Kunsthalle | Termin: Samstag, 28.03. bis Mittwoch, 01.04.26 | Info und Anmeldung: bis 30.12.25 bei Reiseleiter Dr. Philipp Ortmeier unter buchen@omnibus-ortmeier.de oder +49 152 25131760

FITNESS & BEWEGUNG

Ganzkörpertraining mit Langhantel

Dieses abwechslungsreiche Ganzkörpertraining mit Zusatzgewichten kräftigt und dehnt effektiv die gesamte Rumpf-, Arm- und Beinmuskulatur. Bitte Gummiband mit Griffen und Gymnastikmatte mitbringen Gymnastikmatte

Fürstenzell, Passauer Str. 21,
Heimvolksschule Turnhalle
Kurs-Nr. 321451
Mi, 22.04.2026, 17:30 - 18:30 Uhr, 6 x
42,00 €, Corinna Stuhlmann-Czeike, Lehrerin

Latino Fit

Immer locker aus der Hüfte: Latino Fit Workout vereint effektives Cardio-Training und eine riesige Portion Spaß am Tanzen. Zu heißen Rhythmen werden Ausdauer, Balance und Koordination verbessert und auch die Fettverbrennung ordentlich gepusht.

Fürstenzell, Passauer Str. 19
Kurs-Nr. 323451
Di, 07.04.2026, 18:00 - 19:00 Uhr, 7 x, 49,00 €
Julia Gavrilina, Group-u. Fitnesstrainerin

Achtsamkeits-Journaling – Selbstfürsorge durch Selbstreflexion

zzgl. 12 € Materialkosten

Fürstenzell, Hofgasse 8, Praxis Lacalma
Kurs-Nr. 343004
Sa, 09.05.2026, 10:00 - 15:00 Uhr, 1 x
75,00 €, zzgl. 12 € Materialkosten,
Heidi Gottwald, Entspannungspädagogin,
Psychologische Beraterin, Kunst- und
Kreativtherapeutin

Achtsamkeit, Meditation und Coaching

Eine wohltuende Auszeit mit Raum für persönliche Entwicklung, die dir Kraft, Orientierung und Gelassenheit schenkt. Du erlernst einfache und alltagstaugliche Achtsamkeits- und Meditationsübungen, um Stress zu reduzieren, Klarheit über eigene Bedürfnisse zu gewinnen und Strategien für eine bewusste Selbstführung zu entwickeln.

Fürstenzell, Hofgasse 8, Praxis Lacalma
Kurs-Nr. 311008
Do, 16.04.2026, 18:00 - 19:30 Uhr, 4 x
80,00 €, Heidi Gottwald, Entspannungspädagogin, Psychologische Beraterin, Kunst- und Kreativtherapeutin

ENGLISCH

English Conversation (B1-B2)

Wer sein Schulenglisch auffrischen will und sich mehr Mut zum Sprechen wünscht, ist genau richtig in diesem Kurs. Durch Dialoge und Gespräche werden Ihre Grundkenntnisse erweitert und Sie werden sich beim Sprechen immer sicherer fühlen. Auch Texte, Vokabel- und Grammatikübungen sind Teil des Kurses. Da dieser Kurs an kein Lehrwerk gebunden ist, kann er fortlaufend besucht werden.

Fürstenzell, Marienplatz 1 Raum 2
Kurs-Nr. 406451
Di, 14.04.2026, 18:00 - 19:30 Uhr, 10 x
90,00 €, Sandra Brooks, Lehrerin

Advanced Conversation (B2-C1)

Dieser Kurs richtet sich an alle, die sich schon viele Jahre mit der englischen Sprache beschäftigen und sich gerne regelmäßig auf Englisch unterhalten möchten. Auch wenn Sie das Gefühl haben, viel Englisch zu verstehen, im Sprechen mit der Zeit aber immer unsicherer geworden sind, ist dieser Kurs richtig für Sie. Da dieser Kurs an kein Lehrwerk gebunden ist, kann er fortlaufend besucht werden.

Fürstenzell, Marienplatz 1 Raum 1
Kurs-Nr. 406453
Di, 14.04.2026, 18:00 - 19:30 Uhr, 10 x
90,00 €, Dr. Jason Brooks



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



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 Hauzenberg schließt den praktischen Kursteil ab. Er richtet sich nach den Wünschen und Fragen der Teilnehmer. Bitte Digitalkamera mitbringen.

Hauzenberg, Fritz-Weidinger-Str. 2
Kurs-Nr. 203200
Di, 10.03.2026, 18:30 - 20:30 Uhr, 7 x
Kurs-Nr. 203201
Di, 16.06.2026, 18:30 - 20:30 Uhr, 7 x
98,00 €, Richard Bumberger, StD a.D.,
Mitglied Fotoverein Passau

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



● MALEN

Kinder-Acrylworkshop (6-12 J.) ☺

Hier kann nach Herzenslust gemalt und ausprobiert 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!

Hauzenberg, Fritz-Weidinger-Str. 2
Kurs-Nr. 252200
Fr, 17.04.2026, 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 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.

Hauzenberg, Fritz-Weidinger-Str. 2
Kurs-Nr. 252201
Sa, 18.04.2026, 10:00 - 16:00 Uhr, 1 x
48,00 €, Anne-Bé Talirz

● NÄHEN & FILZEN

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, 15.04.2026, 19:00 - 22:00 Uhr, 5 x, 90,00 €
Kurs-Nr. 263201
Mi, 10.06.2026, 19:00 - 22:00 Uhr, 5 x, 90,00 €
Maria Firnys, Damenschneidermeisterin

Filz-Werkstatt: Gartenträume Windlicht

Mit weicher bunter Schafwolle und viel Kreativität entstehen Filzträume für den Garten: umfilzte Windlichter mit Blüten und mehr. Bitte Handtücher, eine Schüssel und Weckglas bzw. Glaswindlicht mitbringen.

Hauzenberg, Fritz-Weidinger-Str. 2
Kurs-Nr. 263205
Do, 30.04.2026, 18:00 - 21:30 Uhr, 1 x
27,00 €, zzgl. 8,00 € Materialkosten, an die Dozentin zu zahlen, Petra Niekrawitz, Lehrerin



Nähmaschinenführerschein-Party - ab 6 Jahren

Dieser Kurs ist der Einstieg für die "Kindernähparty". Die Kinder lernen durch eine Mitmachgeschichte das Einfädeln. Am Kursende erhalten sie 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.

Hauzenberg, Fritz-Weidinger-Str. 2

Kurs-Nr. 263202

Sa, 18.04.2026, 10:00 - 12:30 Uhr, 1 x 29,00 €, zzgl. 20,00 € Materialkosten, Tina Califano, Schneiderin, Montessoripädagogin



Folgekurs - Kindernähparty - ab 7 Jahren

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. 263203

Sa, 25.04.2026, 10:00 - 13:30 Uhr, 1 x 38,00 €, zzgl. 35,00 € Materialkosten, Tina Califano, Schneiderin, Montessoripädagogin

TANZ

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

Di, 10.03.2026, 14:30 - 16:00 Uhr, 10 x

Kurs-Nr. 292201

Di, 10.03.2026, 16:30 - 18:00 Uhr, 10 x

Gebühr pro Termin 3,00 €, Irmgard Watzinger, Seniorentanzleiterin

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

Mo, 08.06.2026, 18:00 - 19:30 Uhr, 1 x

20,00 €, Sonja Urlberger, Kräuterpädagogin

Bitte Matte und feste Turnschuhe mitbringen.

Hauzenberg, Eckmühlstr. 22, Turnhalle

Kurs-Nr. 322201

Do, 19.03.2026, 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 Hiiit, Cardio oder Zirkel. Bitte Hallenschuhe, evtl. Getränk, Handtuch und Matte mitnehmen.

Hauzenberg, Eckmühlstr. 22, Turnhalle

Kurs-Nr. 324200

Mi, 18.03.2026, 17:45 - 18:45 Uhr, 7 x, 56,00 € Kurs-Nr. 324201

Mi, 10.06.2026, 17:45 - 18:45 Uhr, 6 x 48,00 €, 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, Turnhalle

Kurs-Nr. 324202

Mi, 18.03.2026, 19:00 - 20:00 Uhr, 7 x, 56,00 € Kurs-Nr. 324203

Mi, 10.06.2026, 19:00 - 20:00 Uhr, 6 x, 48,00 € Nadine Raitner, Übungsleiterin

HYPNOSE **Neu!**

Kursort: Hauzenberg, Fritz-Weidinger-Str. 2

Dozentin: Karin Korsiger, Dipl. Psychologin, Hypnosetherapeutin, Regressionstherapeutin

Die Kraft der Hypnose – Vortrag

Angstfrei leben, leichter lernen, Leistungen steigern. Hypnose als effektives Werkzeug auf dem Weg zu Gesundheit und Erfolg. Was ist Hypnose? Warum wirkt Hypnose? Wie können Sie sich mit Selbsthypnose positiv beeinflussen? Traumata, Schlafstörungen, Depressionen, chronische Schmerzen, Neurodermitis, Reizdarm, uvm. Die Anwendungsbereiche sind nahezu grenzenlos. Bitte Schreibmaterial mitbringen!

Kurs-Nr. 343203

Di, 03.03.2026, 18:00 - 19:30 Uhr, 1 x, 12,00 €

Selbsthypnose erlernen

Die kraftvolle Methode, sich selbst in einen entspannten, konzentrierten Zustand zu versetzen und das Leben positiv zu beeinflussen. Sie lernen, in wenigen Minuten eine Trance zu erzeugen, um Ängste abzubauen, das Selbstwertgefühl zu stärken, gesundheitliche Herausforderungen zu meistern und Ziele zu erreichen.

Kurs-Nr. 343204

Di, 05.05.2026, 18:00 - 19:30 Uhr, 4 x 80,00 €, inkl. Audiodatei und Skript



ENGLISCH

Englisch A1 "Easy English A1.1" - Fit für den Urlaub - ab Lekt. 1

Kommen Sie in diesen Kurs, wenn Sie bis jetzt noch nie die Möglichkeit hatten Englisch zu lernen oder wenn Sie Ihr "Schulenglisch" auffrischen möchten. Es werden in lockerer Atmosphäre Themen behandelt, die Sie fit für den Urlaub machen z.B. im Hotel, Cafe oder am Flughafen. Lehrbuch: Easy English Upgrade A1.1 - Cornelsen Verlag, ISBN 978-3-06-122673-2

Hauzenberg, Fritz-Weidinger-Str. 2
Kurs-Nr. 406200
Mo, 02.03.2026, 16:45 - 18:15 Uhr, 10 x
129,00 €, Gebühr ab 8 TN 89,00 € (bei Vollzahlern), 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, 06.03.2026, 17:30 - 19:00 Uhr, 6 x
77,40 €, Gebühr ab 8 TN 53,40 € (bei Vollzahlern), Petra Renzi, zertifizierte EUROLTA Sprachtrainerin

SPANISCH

Spanisch A1 "Perspectivas contigo A1", ab Lekt. 4

Wenn Sie Ihre Spanischkenntnisse vertiefen und mehr über die Geschichte, Kultur und das Leben in Lateinamerika erfahren möchten, kommen Sie in diesen Kurs. Lehrbuch: Perspectivas contigo A1, Cornelsen Verlag, ISBN 978-3-06-120933-9

Hauzenberg, Fritz-Weidinger-Str. 2
Kurs-Nr. 422200
Do, 16.04.2026, 18:00 - 19:30 Uhr, 10 x
129,00 €, Gebühr ab 8 TN 89,00 € (bei Vollzahlern), Amilcar Guerrero Guerrero, EUROLTA Sprachtrainer

Spanisch A1 "Perspectivas contigo A1", ab Lekt. 1

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. Lehrbuch: Perspectivas contigo A1, Cornelsen Verlag, ISBN 978-3-06-120933-9

Hauzenberg, Fritz-Weidinger-Str. 2
Kurs-Nr. 422201
Do, 16.04.2026, 19:30 - 21:00 Uhr, 10 x
129,00 €, Gebühr ab 8 TN 89,00 € (bei Vollzahlern), 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

70 Jahre Promenade

Vernissage am Do, 09.04.2026 um 19.00 Uhr
Die Ausstellung dauert bis 28.06.2026

GrenzARTig

Vernissage am Fr, 10.04.2026 um 19.00 Uhr
Die Ausstellung dauert bis 31.05.2026

Bild und Ton

Vernissage am Fr, 12.06.2026 um 19.00 Uhr
Die Ausstellung dauert bis 23.08.2026

600 Jahre Schloss Obernzell

Vernissage am Fr, 10.07.2026 um 19.00 Uhr
Die Ausstellung dauert bis 18.10.2026

TANZ

Tanz mit – bleib fit

Wenn Sie Freude an Tanz und Bewegung haben, gern etwas für Ihre Gesundheit tun, tänzerisch Ihr Gedächtnistrainieren wollen und gern mit netten Menschen zusammen sind, dann tanzen Sie doch mit! Sie brauchen keinen Tanzpartner und es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Obernzell Nottau 16, Bürgerhaus Turnhalle
Kurs-Nr. 292260
Do, 19.03.2026, 14:30 - 16:00 Uhr, 9 x, 45,00 €
14 täglich, Einstieg jederzeit möglich.
Maria Heindl, Seniorentanzleiterin



Verschenken Sie Bildung mit unseren

Geschenkgutscheinen!





Hallo zusammen.

mein Name ist Sofia. Ich male Tag und Nacht Blumen und die Schönheit der Natur, Porträts, Postkarten und teile mein Wissen mit meinen Schülern.

Ich bin Interior Designerin und Malerin und habe mein Master-Diplom als Interior Designer 2006 an der State University of Architecture and Construction in Penza, Russland, abgeschlossen. Ich habe mein ganzes Leben über gemalt und gezeichnet. Das ist meine Passion. Ich benutze Aquarell und andere Materialien (Pastell, Marker, Gouache), um einzigartige Kunstwerke zu schaffen.

Ich hoffe, meine Malerei – inspiriert von Emotionen, der reinen Schönheit von Frauen und der Natur – bringt euch Frieden und glückliche Gedanken.

Eure Sofia



• MALEN **Neu!**

Osterkarten in Aquarell

Die Teilnehmer lernen, wie man mit Aquarellfarben und -stiften wunderschöne Osterkarten malt. Es wird gezeigt, wie ein schönes Frühlingsmotiv mit einem Vogel und Ostereiern gezeichnet wird. Eine ideale Geschenkidee! Bitte Aquarellpapier A4, 300 Gramm, -farben, -pinsel Nr. 4 + 8, Bleistift, Lappen, Wasserglas mitbringen.

Obernzell Nottau 16, Bürgerhaus Multifunktionsraum 3
Kurs-Nr. 252260
Do, 19.03.2026, 18:00 - 20:00 Uhr, 2 x 48,00 €, Sofia Khaleeva, Künstlerin

Südliches Aquarellmotiv: Alte Tür

Die Teilnehmer erlernen die grundlegenden Techniken der effektiven Übertragung von Licht-Schatten am Beispiel des Motivs mit einer von Blumen und Zweigen umgebenen Tür. Wir beginnen mit einer Bleistiftskizze, dann gestalten wir Licht-Schattenverhältnisse mit der Nass in Nass Technik. Bitte Aquarellpapier A4, 300 Gramm, -farben, -pinsel Nr. 4 + 8, Bleistift, Lappen, Wasserglas mitbringen.

Obernzell Nottau 16, Bürgerhaus Multifunktionsraum 3
Kurs-Nr. 252261
Do, 16.04.2026, 18:00 - 20:00 Uhr, 2 x 48,00 €, Sofia Khaleeva, Künstlerin

Tropische Pflanzen in Aquarell

Ziel des Kurses ist es Grün als eine Vielzahl von Schattierungen zu sehen und ein stilvolles Motiv zu erschaffen. Wir erlernen eine komplexe Blattform zu vereinfachen, grüne Farbe mit anderen zu mischen und schaffen komplexe Schattierungen. Bitte Aquarellpapier A4, 300 Gramm, -farben, -pinsel Nr. 4 + 8, Bleistift,

Lappen, Wasserglas mitbringen.

Obernzell Nottau 16, Bürgerhaus Multifunktionsraum 3
Kurs-Nr. 252262
Do, 07.05.2026, 18:00 - 20:00 Uhr, 2 x 48,00 €, Sofia Khaleeva, Künstlerin

Malerische Landschaft in Aquarell

Ziel des Kurses ist es, Collagetechniken mit handbemaltem Papier zu beherrschen. Es wird gezeigt, wie man mit zusammengeklebten Aquarellpapierstücken eine malerische Landschaft gestalten kann. Bitte Aquarellpapier A4, 300 Gramm, -farben, -pinsel Nr. 4 + 8, Bleistift, Lappen, Wasserglas mitbringen.

Obernzell Nottau 16, Bürgerhaus Multifunktionsraum 3
Kurs-Nr. 252263
Do, 11.06.2026, 18:00 - 20:00 Uhr, 2 x 48,00 €, Sofia Khaleeva, Künstlerin



UNTERGRIESBACH

Jetzt **online** anmelden:
www.vhs-passau.de/hauzenberg



• KREATIVITÄT

Nähen am Dienstag

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.

Untergriesbach, Mittelschule
Kurs-Nr. 263300
Di, 14.04.2026, 19:00 - 22:00 Uhr, 5 x
Kurs-Nr. 263301
Di, 09.06.2026, 19:00 - 22:00 Uhr, 5 x 90,00 €, Maria Firnys, Damenschneidermeisterin

Osterbasteln für Kinder ab 6 Jahre



Kreativer Osterspaß für Kinder! Mit frischen Farben und Naturalien basteln wir ein Oster-nest mit Holz. Dabei entsteht mit Fantasie und Freude eine bunte Deko und ein kleines Kunstwerk fürs Osterfest! Das gemeinsame Basteln ist mehr als nur ein Zeitvertreib. Die Kinder kommen raus aus dem Alltag, tauchen in eine kreative Welt ein und erleben die Freude am eigenen Schaffen.

Untergriesbach, Mittelschule
Kurs-Nr. 263320
Sa, 21.03.2026, 15:00 - 17:00 Uhr, 1 x 7,00 €, zzgl. 3,00 € Materialkosten, direkt an die Dozentin zu zahlen, Petra Kickner

• TANZ - KIDS

Modern Dance für Kinder

Modern Dance macht Spaß! Die Kurse vermitteln grundlegende Schritt-kombinationen 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 – ab 9 Jahren
Fr, 13.03.2026, 16:00 - 17:00 Uhr, 13 x
Kurs-Nr. 292301 – ab 13 Jahren
Fr, 13.03.2026, 17:00 - 18:00 Uhr, 13 x 65,00 €, Anett Gyoeri-Szammer



● ENTPANNUNG & 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, 09.06.2026, 18:00 - 19:00 Uhr, 6 x
39,00 €, Andrea Allmesberger, ZENbo®
Balance Trainerin, Meditationslehrerin

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, 16.04.2026, 17:00 - 18:00 Uhr, 8 x
Kurs-Nr. 321301
Do, 16.04.2026, 18:15 - 19:15 Uhr, 8 x
90,00 €, Karin Schuster, Physiotherapeutin

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, 15.04.2026, 17:30 - 18:30 Uhr, 8 x
56,00 €, Anett Gyoeri-Szammer

● KOCHEN

Longevity: Gesund alt werden & jung bleiben - Workshop **Neu!**

In Theorie und Praxis werden die wichtigsten Erkenntnisse der modernen Ernährungsforschung zum Thema Longevity (Langlebigkeit) vermittelt. Gemeinsam bereiten wir alltagstaugliche Gerichte zu, die gut für das Herz-Kreislaufsystem sind, Entzündungen vorbeugen und die Zellgesundheit fördern können. Neben wissenschaftlichen Hintergründen erhalten Sie praktische Tipps für Einkauf, Vorratshaltung und einfache Rezepte. Bitte eine Schürze, Schreibzeug und Plastikbehälter für die Kostproben mitbringen.

Untergriesbach, Passauer Str. 47, Hauptschule
Kurs-Nr. 371300
Sa, 11.07.2026, 14:00 - 18:00 Uhr, 1 x
45,00 €, 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, 05.03.2026, 19:00 - 21:00 Uhr, 6 x
ganzjährig, Kostenfrei, Gertrud Schumacher

WEGSCHEID

Jetzt **online** anmelden:
www.vhs-passau.de/hauenberg



● MALEN

Acrylworkshop für Kinder (6-12 Jahre) **Neu!**

Hier kann nach Herzenslust gemalt und ausprobiert 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, 06.03.2026, 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, 07.03.2026, 10:00 - 16:00 Uhr, 1 x
55,00 €, Anne-Bé Talirz

● NÄHEN - KIDS



Nähmaschinenführerschein-Party – ab 6 Jahren

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, 13.06.2026, 10:00 - 12:30 Uhr, 1 x
35,00 €, zzgl. 20,00 € Materialkosten, Tina Califano, Schneiderin, Montessoripädagogin

Folgekurs - Kindernähparty – ab 7 Jahren

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, 20.06.2026, 10:00 - 13:30 Uhr, 1 x
45,00 €, zzgl. 35,00 € Materialkosten, Tina Califano, Schneiderin, Montessoripädagogin

● ENTPANNUNG & KRÄFTIGUNG

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 witterfeste Kleidung und Getränk mitbringen.

Wegscheid Eidenberg Parkplatz
Kurs-Nr. 311340
Sa, 13.06.2026, 11:00 - 13:00 Uhr, 1 x
Kurs-Nr. 311341
Sa, 11.07.2026, 11:00 - 13:00 Uhr, 1 x
13,00 €, Andrea Allmesberger, Kursleiterin in Waldbaden



HUTTHURM

ANMELDUNG & KONTAKT

vhs Außenstelle Hutthurm
Rathausplatz 1
94116 Hutthurm



Sebastian Weichselsdorfer
08505 9001-34
info-hutthurm@vhs-passau.de

WEITERE KURSORTE

- 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



TANZ

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, Kaltenegger Str. 8, Pfarrsaal gegenüber Sparkasse
Kurs-Nr. 292754
Mo, 02.03.2026, 15:00 - 16:30 Uhr, 10 x, 50,00 €
Kurs-Nr. 292754A
Mo, 18.05.2026, 15:00 - 16:30 Uhr, 9 x, 45,00 €
Ulrike König, Seniorentanzleiterin

FITNESS

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, Kaltenegger Str. 1, Iltalschule Turnhalle
Kurs-Nr. 323750
Di, 03.03.2026, 19:00 - 20:00 Uhr, 10 x, 80,00 €
Kurs-Nr. 323750A
Di, 09.06.2026, 19:00 - 20:00 Uhr, 6 x, 48,00 €
Janina Knon

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
Kurs-Nr. 324750A - Mittelstufe
Di, 14.04.2026, 17:45 - 18:45 Uhr, 8 x
Kurs-Nr. 324751B - Fortgeschritten
Di, 14.04.2026, 18:50 - 19:50 Uhr, 8 x
64,00 €, Simone Espey, Personal-Trainerin

GESUNDHEIT

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.

Hutthurm, Schulstr. 7, Schule / alte Turnhalle
Kurs-Nr. 324752A
Di, 14.04.2026, 20:00 - 21:15 Uhr, 8 x
84,00 €, Simone Espey, Personal-Trainerin

KRÄUTERWANDERUNG

Kräuterwanderung im Frühling – für die Küche und als Hausmittel

Erkunden Sie die heimische Pflanzenwelt. Sie lernen, essbare und heilende Wildkräuter zu identifizieren und Ihre Anwendungen kennen. Erfahren Sie Wissenswertes über die gesundheitlichen Vorteile und die kulinarische Verwendung der Kräuter. Bitte mitbringen: festes Schuhwerk und wetterfeste Kleidung, Veranstaltung im Freien.

Natur- und Obstlehrgarten Hutthurm
Kurs-Nr. 373750
Mo, 04.05.2026, 10:00 - 11:30 Uhr, 1 x
15,00 €, Maria Irlinger

RUDERTING

Jetzt **online** anmelden:
www.vhs-passau.de/hutthurm



FITNESS & PRÄVENTION

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. 324750
Mo, 09.03.2026, 19:00 - 20:00 Uhr, 8 x
88,00 €, Tanja Ratzinger, Heilpraktikerin - Entspannungspädagogin - Fitnesstrainerin

Rückenfit - Rückenkräftigung ☀

Der Rücken steht im Mittelpunkt von Haltung und Bewegung. Durch spezielle Übungen wird die Muskulatur gekräftigt, gedehnt und mobiliert. Bitte mitbringen: Matte, feste Turnschuhe und dicke Socken.

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

Nordic Walking in Fischhaus/Ruderting ☀

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, Joggingstutze mit gutem Profil oder noch besser: Nordic Walking Schuhe!

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

Qualitätssiegel
für Präventionskurse



Präventionskurse werden bis zu 100 % bezuschusst. Bitte erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse!



SALZWEG

Jetzt **online** anmelden:
www.vhs-passau.de/hutthurm



RÜCKEN & FITNESS

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, 15.04.2026, 19:00 - 20:00 Uhr, 8 x 90,00 €, Karin Schuster, Physiotherapeutin

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, 15.04.2026, 17:45 - 18:45 Uhr, 8 x 90,00 €, Karin Schuster, Rückenschullehrerin

Smovvey® Training mit Smovveyringen

Mit dem Smovvey-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, 09.03.2026, 10:00 - 11:00 Uhr, 9 x, 72,00 €
Kurs-Nr. 324271A
Mo, 08.06.2026, 10:00 - 11:00 Uhr, 8 x, 64,00 € plus 12 € Leihgebühr für Smovvey-Ringe, bei Bedarf, Silvia Kinateder, smovveyCoach

Qualitätssiegel für Präventionskurse



Präventionskurse werden bis zu 100 % bezuschusst. Bitte erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse!



TIEFENBACH

Jetzt **online** anmelden:
www.vhs-passau.de/hutthurm



FITNESS & GESELLSCHAFT

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 – nutze die Zeit für dich. Bitte Matte und Getränk mitbringen.

Tiefenbach, Dietrich-Bonhoeffer-Str. 23, Gsundhaus

Kurs-Nr. 324751

Mi, 25.03.2026, 09:00 - 10:00 Uhr, 10 x

Kurs-Nr. 324752

Mi, 25.03.2026, 18:00 - 19:00 Uhr, 10 x 110,00 €, Tanja Ratzinger, Heilpraktikerin - Entspannungspädagogin - Fitnesstrainerin

VORTRÄGE

Kursort: Praxis Frau Irlinger Tiefenbach
Gebühr: 15,00 €, Dozentin: Maria Irlinger
Bitte Schreibmaterial mitbringen!

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.

Kurs-Nr. 342805

Do, 12.03.2026, 18:00 - 19:30 Uhr, 1 x

Alltag aus – Entspannung an

Wir beleuchten die Ursachen von Stress und wie er sich auf den Alltag auswirkt. Sie erhalten praktische Tipps und Techniken, um Stress effektiv zu reduzieren und mehr Ruhe zu finden.

Kurs-Nr. 342805B

Do, 04.06.2026, 18:00 - 19:30 Uhr, 1 x

Ich spüre was, was du nicht spürst

Hochsensibilität: eigene Erfahrungen, Austausch mit anderen, wissenschaftliche Erklärungen und der Umgang damit. Sie lernen, wie Hochsensibilität im Alltag integriert und positiv genutzt werden kann. Der Kurs richtet sich an Hochsensible und Interessierte.

Kurs-Nr. 342806

Do, 14.05.2026, 18:00 - 19:30 Uhr, 1 x

THYRNAU

Jetzt **online** anmelden:
www.vhs-passau.de/hutthurm



BEWEGUNG

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, 02.03.2026, 18:30 - 19:30 Uhr, 10 x 80,00 €, Anett Gyoeri-Szammer

Kellberg, Schulweg 4, Mehrzweckgebäude
Kurs-Nr. 324292A

Mo, 08.06.2026, 18:30 - 19:30 Uhr, 8 x 64,00 €, Anett Gyoeri-Szammer



ORTENBURG

ANMELDUNG & KONTAKT

vhs Außenstelle Ortenburg
Vorderschloss 1
94496 Ortenburg



Rosemarie Berger
+49 176 45684369
info-ortenburg@vhs-passau.de

Jetzt anmelden!

ORTENBURG

Jetzt **online** anmelden:
www.vhs-passau.de/ortenburg



WANDERUNG & RADTOUR

Natur und Kultur im Steinkart Neu!

Auf den Spuren von Natur und Kultur im Steinkart: Von karger Hochebene zu fruchtbarem Ackerland. Stationen wie Scherngräben, Hohler Stein, Doblkapelle, Dreifaltigkeit, Trichtergruben und die Adlmörtinger Ebene machen frühe Siedlung und Erzbergbau erlebbar. Info: Franz Söldner, 0151 11825950

In Kooperation mit dem Förderkreis Bereich Schloss Ortenburg.

Ortenburg, Schloss
Kurs-Nr. 111950
Sa, 09.05.2026, 13:00 - 17:00 Uhr, 1 x
Eintritt frei, Spenden erbeten, Franz Söldner

Aldersbach – Radtour

„Radtour von Ortenburg nach Aldersbach: Der Schlossförderverein lädt ein, Heimat, Natur und Kultur zu erleben. Mit geschulten Begleitern geht es über Kapellen und Bildstöcke nach Aldersbach mit Kirchenführung und Einkehr. Rückweg über die alte Bahntrasse. Werkstattwagen begleitet die Tour.“

In Kooperation mit dem Förderkreis Bereich Schloss Ortenburg.

9.00 Uhr, Abfahrt am Volksfestplatz
Kurs-Nr. 111951
Sa, 04.07.2026, 09:00 - 15:30 Uhr, 1 x
Elmar Grimbs

ÖFFNUNGSZEITEN

Di: 08:30 - 13:00 Uhr
Di & Do: 14:00 - 16:00 Uhr

EXKURSION

Geologie, Vor- und Frühgeschichte im Steinkart

Der Steinkart zwischen Ortenburg und Bad Griesbach erzählt Geologie und Geschichte: uralte Quarzitplateaus, keltische Erzschächte, sagenhafte Felsen, alte Salzwege, Streit um Jagdrechte. Heute Staatswald, Erholungsort und Abenteuerland - ein lebendiges Stück Heimat.

In Zusammenarbeit mit dem Förderkreis Bereich Schloss Ortenburg

Ortenburg, Schloss Vornbach

Kurs-Nr. 232952

Do, 07.05.2026, 19:00 - 20:30 Uhr, 1 x
Elmar Grimbs

KONZERTE

„Stationen“

„Stationen“ zeigt mit Luna Loferer und Tänzerinnen ihres Ballettstudios Auszüge aus „The Journey“. Soli, Duette, Trios und Gruppentänze greifen prägende Begegnungen einer Lebensreise auf, begleitet von Musik von Chorälen über Chopin bis zu Imagine Dragons.

In Kooperation mit dem Förderkreis Bereich Schloss Ortenburg. Info: Alfons Niederhofer, Tel-Nr.: 08542 7678

Ortenburg, Kamm 15c, Weiherhaus-Theater
Kurs-Nr. 214952

Sa, 14.03.2026, 18:00 - 21:00 Uhr, 1 x

Eintritt Erwachsene: 15,00 € | ermäßigt:

Mitglieder & Schwerbehinderte: 12,00 €

Kinder & Jugendliche bis 16 Jahre: 8,00 €

UNSER
Konzert
TIPP!

Eduardo Inestal



GITARRENKONZERT SCHLOSSKULTUR

Eduardo Inestal ist ein international ausgezeichneter spanischer Gitarrist und Professor an der Robert Schumann Hochschule Düsseldorf. Er konzertiert weltweit, widmet sich der zeitgenössischen Musik, veröffentlichte mehrere CDs und ist gefragter Dozent und Juror.

In Kooperation mit dem Förderkreis Bereich Schloss Ortenburg.

Ortenburg, Schloss, Gräflicher Empfangssaal
Kurs-Nr. 214951

Fr, 24.04.2026, 19:00 Uhr, Eintritt frei



PUPPENTHEATER

"Prinz Camillo von Camilanien und seine Traumreise"

Kleines Stabpuppentheater. *In Kooperation mit dem Förderkreis Bereich Schloss Ortenburg.*

Ortenburg, Schloss, Gräflicher Empfangssaal
Kurs-Nr. 215950
Sa, 28.03.2026, 15:00 - 16:00 Uhr, 1 x
Silvia Bauer

„Ein Stück Wiese“ Eine Gruselgeschichte – eine Geschichte von den Menschen

Auf der bunten Wiese lauschen Frau Hummel und Herr Schmetterling der Gruselgeschichte des Rosenkäfers: Menschen jagen Höherem nach, formen die Welt um und verlieren das Schöne. Ein frecher Insektenblick entlarvt humorvoll unsere zerstörerische Unruhe. So wird die Wiese zum Spiegel unserer Sehnsucht.

In Zusammenarbeit mit dem Förderkreis Bereich Schloss Ortenburg.

Ortenburg, Schloss, Gräflicher Empfangssaal
Kurs-Nr. 215951 Annika Pilstl
Sa, 02.05.2026, 15:00 - 15:45 Uhr, 1 x

ZAUBERN

Zauberer Frants und Clown Merlini vom magischen Zirkel

Im Schloss Ortenburg wird's magisch! Zauberer Frants zeigt handgemachte Tricks - ohne Kaninchen, dafür mit fliegenden Elefanten und viel Schabernack. Zauberclown Merlini bringt Spaß, Geschichten vom Strawuzelbären und seinen Knobelfantelvogel. Ein Spaß für die ganze Familie!

In Zusammenarbeit mit dem Förderkreis Bereich Schloss Ortenburg.

FÜHRUNGEN IM 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-Holzkassettendecke 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!





Das Schlossmuseum Ortenburg wird 50 Jahre alt: 1976 – 2026

„Zum 50-jährigen Jubiläum öffnet das Schlossmuseum Ortenburg seine Türen. Führungen führen zu Kapelle, Innenhof und neuen Themenräumen. Besucher entdecken Schlossapotheke, Instrumentenbau, Uromas Geschirr und das Marktplatzmodell. Start ist um 14 Uhr, Führungen im Halbstundentakt.“

*In Zusammenarbeit mit dem Förderkreis Bereich Schloss Ortenburg,
Elmar Grimbs*

Kurs-Nr. 242950
So, 17.05.2026, 14:00 - 17:00 Uhr, 1 x

Schlossführung für Kinder

Die Kinder erfahren vieles über die Geschichte von Ortenburg und hören spannende Geschichten über die Gräfinnen und Grafen. Gemeinsam wird eine der vielen Geheimtreppen im Schloss entdeckt. Natürlich wird auch das Prunkstück des Schlosses, die berühmte Renaissance-Holzdecke in der Schlosskapelle, gezeigt und erklärt. Jedes Kind erhält vom Förderverein eine Gratiskarte für den Wild/Tier-Park.

In Zusammenarbeit mit dem Förderkreis Schloss Ortenburg.

Kurs-Nr. 300951
Mi, 12.08.2026, 10:00-12:00 Uhr, 1 x, 3,00 €
Elmar Grimbs, Inge Schlägl



Historischer Spaziergang im **Neu!** fürstbischöflichen Park Freudenhain

1783 verliert Passau 6/7 seines Bistums – doch Fürstbischof Auersperg nutzt den Einschnitt, um Bildung, Gesundheit und Kultur zu fördern. Sein Park in Freudenhain wurde zum offenen Erlebnisraum. Auf einem Spaziergang entdecken wir die erhaltenen Bauten und verlorenen Staffagen neu.

*In Kooperation mit dem Förderkreis Bereich Schloss Ortenburg. Anmeldung und Info:
Stefan Kamper, Tel-Nr.: 08542 2411*

Parkplatz vor dem Schloss,
Freudenhain 2, 94034 Passau
Kurs-Nr. 381950
Sa, 25.04.2026, 10:00 - 11:30 Uhr,
Treffpunkt um 9:45 Uhr
Eintritt frei, Spenden erbeten
(Sozialfond Freudenhain)



INSTRUMENTE: PFLEGE & RESTAURIERUNG

Workshop: Das 1x1 zu Geige und co.

Mehr Klang, mehr Freude, mehr Werterhalt! Lernen Sie in diesem Kurs, wie Sie Ihr Streichinstrument und den Bogen richtig pflegen - einfach, effektiv und direkt am eigenen Instrument. Für Einsteigerinnen, Fortgeschrittene und Musikschüler:innen geeignet!

Ortenburg Turmzimmer
Für Musikschüler unter 12 Jahren,
in Begleitung eines Elternteils:
Kurs-Nr. 281950
Sa, 07.03.2026, 10:00 - 11:30 Uhr, 1 x
Kurs-Nr. 281950A
Sa, 09.05.2026, 10:00 - 11:30 Uhr, 1 x
Kurs-Nr. 281950B
Sa, 04.07.2026, 10:00 - 11:30 Uhr, 1 x

Ab 12 Jahren:
Kurs-Nr. 281951
Sa, 07.03.2026, 14:00 - 16:00 Uhr, 1 x
Kurs-Nr. 281951A
Sa, 09.05.2026, 14:00 - 16:00 Uhr, 1 x
Kurs-Nr. 281951B
Sa, 04.07.2026, 14:00 - 16:00 Uhr, 1 x
25,00 €, Matthias Ockermann, Geigenbauer & - restaurator

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



Restaurierung von Instrumenten der Streichquartett-Familie

Eine Einführung in die Welt der erstrangigen Restaurierung von Streichinstrumenten. Neben der Planung und Herangehensweise an ein Restaurierungsprojekt werden in individueller Absprache mit jedem Teilnehmer am eigenen Projektinstrument spezifische Arbeitstechniken vermittelt wie Reinigung und Lackbehandlung, Gipsabgüsse der Wölbungen, Sanierung von Rissen, Ersetzung von Holzteilen und Retuschen. Die Projektinstrumente sind selbst mitzubringen und spätestens 6 Wochen vor Kursbeginn mit dem Dozenten abzustimmen – persönlich oder online.

Ortenburg Turmzimmer
Kurs-Nr. 281952
Mo-Fr, 20.07. - 24.07.26, 09:00 - 18:00 Uhr, 5 x 410,00 €, zzgl. 190 € Materialkosten, direkt bei Dozent bezahlen, Matthias Ockermann, Geigenbauer & - restaurator

HISTORISCHER TANZ

Altenglische Country Dances - Historischer Tanz auf Schloss Ortenburg

Country Dances sind gesellige und figurenreiche Tänze, die um 1600 in England entstanden sind; sie erfreuen sich seither außerordentlicher Beliebtheit. Country Dances werden bis heute in Gruppen und langen Gassen getanzt. Für Einzelpersonen wie Paare. Bitte leichte Kleidung und bequeme Schuhe mitbringen.

Ortenburg, Schloss, Gräfinnenzimmer, 1. OG
Kurs-Nr. 292950
Sa, 18.04.2026, 09:30 - 16:00 Uhr, 1 x
09.30 - 12.30 Uhr und 14.30 - 16.00 Uhr
Kurs-Nr. 292951
Sa, 16.05.2026, 09:30 - 16:00 Uhr, 1 x
09.30 - 12.30 Uhr & 14.30 - 16.00 Uhr, 39,00 €
Renata Falkowska, Tanztherapeutin BTD®
Dr. Ferdinand Grüneis

Zeitreise IN DIE GESCHICHTE MUSIK UND TANZ

Authentische Zeitreise:

Erleben Sie die Tanz- und Musikkultur des 17. und 18. Jahrhunderts hautnah – in den herrschaftlichen Räumen des Schlosses Ortenburg.

Einzigartige Verbindung von Musik und Bewegung:

Der Kurs verknüpft Tanzen und Musizieren, sodass man die Stücke sowohl körperlich als auch klanglich versteht.

Höchste fachliche Expertise:

Mit Jadwiga Nowaczek (Historischer Tanz) und Marion Treupel-Franck (musikalische Leitung) leiten zwei international anerkannte Spezialistinnen den Kurs.



Tanz und Klang des Barock auf Schloss Ortenburg

Erleben Sie Barock mit allen Sinnen! Tanz & Musik in historischer Umgebung: Barocktanz lernen, musizieren, eintauchen in Werke von Fischer, Muffat & Marais. Offen für Tänzer*innen & Musiker*innen. Offen für viele Barockinstrumente, 415 Hz. Tänzerische Vorkenntnisse sind willkommen, aber keine Voraussetzung. Auch eine reine Tanz- oder Instrumentalteilnahme ist möglich.

Ortenburg, Schloss, Gräfinnenzimmer
Kurs-Nr. 214950

Fr, 10.04.2026, 19:30 - 22:00 Uhr

Sa, 11.04.2026, 09:30 - 22:00 Uhr

So, 12.04.2026, 09:30 - 13:00 Uhr

Jadwiga Nowaczek – Historischer Tanz
Marion Treupel-Franck – Musikalische
Leitung | Kursgebühr: 270,00 €

„Freude, Charme und Eleganz“ – Workshopreihe und Kostümball mit altenglischen Country Dances

Workshops und Ball sind einzeln buchbar. Wir empfehlen die Workshops, da die Tänze dort gelernt und beim Ball wiederholt werden. Regency-Kleidung ist erwünscht, aber kein Muss. Sektempfang am Nachmittag und Abendbuffet sind im Preis enthalten. Bitte leichte Kleidung und bequeme Schuhe mitbringen.

Ortenburg, Schloss, Gräfinnenzimmer
Kurs-Nr. 292952 - mit Renata Falkowska und Ferdinand Grüneis

Fr, 12.06.2026, 17:00 - 19:30 Uhr

Sa, 13.06.2026, 17:00 - 22:00 Uhr

Renata Falkowska, Tanztherapeutin BTD®, HP für Psychotherapie, Dr. Ferdinand Grüneis

ORIENTALISCHER TANZ

Orientalischer Tanz – Tanz & 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. 292953

Mi, 04.03.2026, 18:15 - 19:15 Uhr, 4 x, 50,00 €

Kurs-Nr. 292953A

Mi, 15.04.2026, 18:15 - 19:15 Uhr, 5 x, 63,00 €

Kurs-Nr. 292953B

Mi, 10.06.2026, 18:15 - 19:15 Uhr, 6 x, 75,00 €

Manuela Reichel, Dozentin Orientalische Tänze

FERIENPROGRAMM

Kino im Schloss – Filmspaß für Kinder

Im Ferienprogramm Ortenburg entscheidet ihr, welcher Film läuft: Das Dschungelbuch, Chicken Run oder Die Schule der magischen Tiere. Genießt echtes Kinofeeling in der Schlosskapelle - mit Popcorn, Snacks und jeder Menge Spaß. Kommt vorbei und stimmt ab!

In Zusammenarbeit mit dem Förderkreis Schloss Ortenburg. Weitere Info: Monika Deger Tel. 08542 164-30

Kurs-Nr. 300951

Do, 06.08.2026, 19:00 - 20:30 Uhr,

Einlass: 18:30 Uhr

Elmar Grimbs, Inge Schlög

3,00 €, Unkostenbeitrag

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



ENTSPANNUNG *Neu!*

Entspannung mit Aromatherapie – Duft, Körper & Emotionen

Erleben Sie die wohlende Kraft ätherischer Öle. Spüren Sie, wie sie Ihnen Ruhe, Energie und neue Inspiration schenken. Mit einer Aroma-Akupressur erfahren Sie, wie sanfte Berührungen und Düfte Ihr Wohlbefinden unterstützen. In einer geführten Duftreise-Meditation finden Körper und Emotionen neue Balance. Mit Ihrem selbstgemischten Aroma-Roll-on nehmen Sie ein Stück dieser Erfahrung mit nach Hause. Bitte Gymnastikmatte, bequeme Kleidung, Decke und kleines Kissen mitbringen.

Ortenburg, Schloss, Gräfinnenzimmer, 1. OG
Kurs-Nr. 311950

Mi, 22.04.2026, 19:00 - 21:00 Uhr, 1 x 18,00 €, Andrea Zitzlsperger, Heilpraktikerin

YOGA

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. Gönn dir diesen Moment ganz für dich. Bitte bequeme Kleidung sowie Matte, Decke und Kissen mitnehmen

Ortenburg, Schloss, Gräfinnenzimmer, 1. OG
Kurs-Nr. 313950

Fr, 17.04.2026, 17:30 - 18:45 Uhr, 8 x, 75,00 €
Bianca Gerstl, Pilates Instructorin, Yoga-, Wirbelsäulen-, Hiiup-Trainerin

QIGONG

Die folgenden Kurse finden im Schloss Ortenburg im Gräfinnenzimmer 1. OG, statt:
Kursleitung: Julia Hofer, Yogalehrerin YSS

QiGong für Anfänger & fortgeschrittene Anfänger

Starte kraftvoll in die Woche! Qigong ist eine aus China stammende meditative Bewegungsform, bei der bewusste, langsame und achtsame Bewegungen Körper und Geist stärken. Sie unterstützen das innere Gleichgewicht, fördern die Lebenskraft und tragen zum Heilsein bei. Gemeinsam wollen wir die ersten Übungen des BAFANHUANGONG („Achtfache Rückkehr“) kennenlernen. Bitte Turnschuhe, Sitzunterlage, Kissen, Decke und etwas zu trinken mitbringen!

Kurs-Nr. 314950

Mo, 27.04.2026, 18:30 - 20:00 Uhr, 4 x, 65,00 €

Kurs-Nr. 314956

Mo, 06.07.2026, 18:30 - 20:00 Uhr, 4 x, 65,00 €



PILATES

QiGong zum Kennenlernen

Qigong ist eine aus China stammende meditative Bewegungsform. Durch bewusste, langsame und achtsame Bewegungen werden die Selbstheilungskräfte des Körpers angeregt und die Lebensenergie gestärkt. Gemeinsam wollen wir verschiedene kleinere Übungen kennenlernen und unseren Körper mit Nieren-Qi-stärkendem Gehen unterstützen. Bitte Turnschuhe, Sitzunterlage, Kissen, Decke und etwas zu trinken mitbringen!

Kurs-Nr. 314951

Di, 28.04.2026, 18:00 - 19:30 Uhr, 4 x, 65,00 €

QiGong Abend: Herzübung – Mein liebes Herz, ich lächle dir zu!

Dieser Abend ist ein Geschenk an dich selber. Eine wunderschöne Herzübung wird uns an diesem Abend zur Selbstliebe und zum eigenen Strahlen führen. Wir werden unser Herz wahrnehmen und es darf den Raum einnehmen, den es braucht, um uns sanft und kraftvoll zugleich im Alltag zu begleiten. Gefüllt mit Meditation und Musik auf Harfe, indianischen Flöten und anderen Klanginstrumenten, wird der Abend ein wahres Geschenk für deine Selbstliebe. Vorkenntnisse im Qigong sind nicht nötig. Bitte Turnschuhe, Sitzunterlage, Kissen, Decke und etwas zu trinken mitbringen!

Kurs-Nr. 314953

Fr, 22.05.2026, 18:30 - 20:00 Uhr, 1 x, 20,00 €

Kurs-Nr. 314954

Mo, 08.06.2026, 18:30 - 20:00 Uhr, 1 x, 20,00 €

Kurs-Nr. 314955

Fr, 31.07.2026, 18:30 - 20:00 Uhr, 1 x, 20,00 €

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, 13.04.2026, 17:00 - 18:00 Uhr, 6 x

Kurs-Nr. 322951

Mo, 08.06.2026, 17:00 - 18:00 Uhr, 6 x

45,00 €, Bianca Gerstl, Pilates Instructorin

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, ein Einstieg ist jederzeit möglich. Durch verschiedene Übungen mit angepassten Geschwindigkeiten und dazu rhythmischer Musik verbrennen Sie viele Kalorien und das mit einer ordentlichen Portion Spaß. 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, 03.03.2026, 19:30 - 20:30 Uhr, 6 x

45,00 €, N.N. Ortenburg

BodyFit / Ganzkörper

Das Training ist für alle geeignet, die sich körperlich fit fühlen. 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 und somit werden keine Hilfsmittel gebraucht. Bitte Sportkleidung, Turnschuhe, Handtuch und Getränk mitbringen!

Ortenburg, Schloss, Gräfinnenzimmer, 1. OG
Kurs-Nr. 324951

Di, 14.04.2026, 17:00 - 18:00 Uhr, 6 x
45,00 €, N.N. Ortenburg

Raus aus der Krise und zurück zur inneren Balance und Sicherheit

Die aktuelle Zeitqualität zeigt durch Krisen und Konflikte, wo wir fremdbestimmt leben. Wenn Sicheres zerbricht, entstehen Fragen nach Sinn und Prioritäten. Der Vortrag zeigt Wege, Angst in Vertrauen zu wandeln und so innere Stärke und Gleichgewicht zu finden.

Ortenburg, Schloss, Gräflicher Empfangssaal
Kurs-Nr. 343950

Di, 28.04.2026, 19:00 - 20:30 Uhr, 1 x
9,00 €, Christiane Skrebsky, Kinesiologin,
Transformationstherapeutin n. Robert Betz

ITALIENISCH

Italienisch B1 "Nuovo Espresso 3" ab Lekt. 4/5

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. 409950

Fr, 24.04.2026, 17:30 - 19:00 Uhr, 10 x
129,00 €, mind 4 Teilnehmer
Ab 6 Teilnehmern (Vollzahler) 89,00 €,
Alexandra Ulrich, Kunsthistorikerin

Verschenken Sie Bildung mit unseren

Geschenkgutscheinen!





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



KREATIVITÄT

Malkurs Aquarell und Acryl –

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 04.03.2026, mittwochs 17:30 - 19:00 Uhr
Kurs-Nr. 252351
ab 05.03.2026, donnerstags 16:30 - 18:00 Uhr
Die genauen Terminblöcke finden Sie online.
Pro Termin 11,00 €, Irene Schiewe

Indische Motive mit Acryl malen

Wir gestalten ein Bild auf Leinwand mit Acrylfarben zum Thema „Indien“. Schritt für Schritt entsteht ein einzigartiges Kunstwerk. Bitte mitbringen: Arbeitskleidung.

Pocking, Würdinger Str. 20
Kurs-Nr. 252354
So, 10.05.2026, 11:00 - 13:00 Uhr, 1 x
28,00 €, zzgl. 10,00 € Materialkosten,
bar an die Dozentin Tatiana Barsehian

Kaffeezeichnungen – Trinken & Malen

In diesem Kurs entdecken wir die natürliche Kunst der Kaffee-Zeichentechnik. Schritt für Schritt gestalten wir ein Bild, bei dem die warmen Braun- und Kaffeetöne die Motive lebendig und einzigartig zur Geltung bringen. Bitte mitbringen: Arbeitskleidung.

Pocking, Würdinger Str. 20
Kurs-Nr. 252352
So, 15.03.2026, 10:00 - 12:00 Uhr, 1 x
18,00 €, zzgl. 10,00 € Materialkosten,
bar an die Dozentin Tatiana Barsehian

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.

Pocking, Würdinger Str. 20
Kurs-Nr. 252355
Sa, 23.05.2026, 10:00 - 14:00 Uhr, 1 x
28,00 €, zzgl. 16,00 € Materialkosten,
bar an die Dozentin Tatiana Barsehian

Großes Gemälde: abstrakte Blumen

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.

Pocking, Würdinger Str. 20
Kurs-Nr. 252356
So, 09.08.2026, 10:00 - 14:00 Uhr, 1 x
28,00 €, zzgl. 20,00 € Materialkosten,
bar an die Dozentin Tatiana Barsehian

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.

Pocking, Würdinger Str. 20
Kurs-Nr. 252357
Sa, 13.06.2026, 11:00 - 13:00 Uhr, 2 x
38,00 €, zzgl. 25,00 € Materialkosten,
bar an die Dozentin, Tatiana Barsehian

Fashion Illustration mit Aquarell

Erwecken Sie Ihre Modeideen zum Leben! Sie lernen, stilisierte Figuren zu zeichnen und Kleidungsstücke mit Aquarell darzustellen. Der Kurs vermittelt Grundlagen der Modezeichnung und fördert kreatives Arbeiten. Keine Vorkenntnisse erforderlich. Bitte mitbringen: Arbeitskleidung.

Pocking, Würdinger Str. 20
Kurs-Nr. 252358
Sa, 18.07.2026, 10:00 - 12:00 Uhr, 1 x
26,00 €, zzgl. 16,00 € Materialkosten,
bar an die Dozentin, Tatiana Barsehian

Ostereier bemalen: Geometrische Ornamente

Erfahren Sie, wie Sie präzise, geometrische Muster mit der Wachs-Technik auf die Eier bringen. Bitte mitbringen: Schürze oder altes Shirt.

Pocking, Würdinger Str. 20
Kurs-Nr. 261350 - für Erwachsene und Kinder ab 10 Jahre
Sa, 21.03.2026, 14:00 - 16:00 Uhr, 1 x
20,00 €, zzgl. 8,00 € Materialkosten,
Tetyana Gerasymenko, Oksana Hlynska

Ostereier bemalen: Wachs-Essig Technik

Erfahren Sie, wie Sie präzise, geometrische Muster mit der Wachs- Essig Technik auf die Eier bringen. Bitte mitbringen: Schürze oder altes Shirt.

Pocking, Würdinger Str. 20
Kurs-Nr. 261351 - für Erwachsene und Kinder ab 10 Jahre
Fr, 27.03.2026, 14:00 - 16:00 Uhr, 1 x
20,00 €, zzgl. 8,00 € Materialkosten,
Tetyana Gerasymenko, Oksana Hlynska

Postkarten zeichnen

Wir gestalten Postkarten mit niedlichen Tieren und lernen den Umgang mit Aquarell- und Bleistiften. Am Ende entstehen individuelle, selbstgemachte Karten. Bitte mitbringen: Arbeitskleidung, die schmutzig werden kann.

Pocking, Würdinger Str. 20
Kurs-Nr. 252353
So, 15.03.2026, 11:00 - 13:00 Uhr, 1 x
22,00 €, zzgl. 10,00 € Materialkosten,
bar an die Dozentin, Tatiana Barsehian



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 (Nähmaschinennadeln, Stecknadeln, Nähnadeln, Schneiderkreide, Maßband, verschieden farbige Nähgarne, Heftfaden, Schneiderschere).

Pocking, Würdinger Str. 20

Kurs-Nr. 263350

Di, 14.04.2026, 19:00 - 22:00 Uhr, 6 x

Kurs-Nr. 263351

Di, 09.06.2026, 19:00 - 22:00 Uhr, 6 x

70,00 €, Anneliese Lorenz

Boho Knoten: Makramee für Anfänger

Vermittelt werden zentrale Makramee-Knoten, Material- und Aufbaugrundlagen sowie sauberes Spannen und Symmetrie. Am Kursende können Teilnehmende eine Blumenampel (Ø 12-15 cm) und eine 40x40-cm-Kissendeko gestalten. Schürze oder altes Shirt

Pocking, Würdinger Str. 20

Kurs-Nr. 263352

Mi, 20.05.2026, 17:30 - 19:30 Uhr, 3 x

45,00 €, zzgl. 8,00 € Materialkosten,

Tetyana Gerasymenko, Oksana Hlynska



**VHS
Tipp**

BEWUSST kreativ!

Kreativität geht im Alltag leicht unter – ein vhs-Kurs schafft bewusst Raum, damit Ihr Kopf einmal durchatmen und neue Ideen funkeln darf.

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)

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 €

BALLETT & 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

Termin 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 Schritt kombinationen und choreographische Elemente. Trainiert werden insbesondere das Rhythmusgefühl, die Koordination des Körpers und die stilsichere 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

 Qualitätsiegel
für Präventionskurse

Präventionskurse werden bis zu
100 % bezuschusst. Bitte erkundigen
Sie sich bei Ihrer Krankenkasse!

YOGA & TAI CHI

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 und sie lernen, wie wichtig es ist, sich selbst zu schätzen. Für Kinder von 6 bis 8 Jahre. Stoppersocken

Pocking, Würdinger Str. 20

Kurs-Nr. 313350

Do, 19.03.2026, 15:00 - 16:00 Uhr, 6 x
45,00 €, Bettina Putz, Psych. Beraterin, FK f.
Stressmanagement u. Kinderyoga

Tai Chi Chuan / Qigong - Kombikurs

Tai Chi Chuan und Qigong sind meditative Bewegungstechniken und 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, 16.04.2026, 18:00 - 19:00 Uhr, 10 x, 70,00 €
Eva-Maria Heinzmann, Sportphysiotherapeutin

BEWEGUNG

Kräftigende Beckenbodengymnastik

Kennenlernen der Zusammenhänge von aufrechter Körperhaltung, Atemverhalten und Beckenbodenbelastung. Verbessern von Wahrnehmung, Kraft, Koordination und Ausdauer. Vielfältiges Training (nicht nur BeBo-Muskulatur) für Balance und Statik des Körpers.

Pocking, Würdinger Str. 20 

Kurs-Nr. 321350

Di, 21.04.2026, 18:00 - 19:00 Uhr, 10 x
100,00 €, Jana Schäfer-Schalk, Diplomsportlehrerin, 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 am Ende jeder Einheit, durch Ausrollen verschiedener Faszienbahnen.

Pocking, Würdinger Str. 20

Kurs-Nr. 322350

Mo, 20.04.2026, 19:00 - 20:30 Uhr, 8 x
120,00 €, Jana Schäfer-Schalk, Diplomsportlehrerin, 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, 20.04.2026, 17:45 - 18:45 Uhr, 8 x 80,00 €, Jana Schäfer-Schalk, Diplomsportlehrerin, Sportphysiotherapeutin

BACKEN

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. 372353

Mi, 11.03.2026, 18:00 - 19:30 Uhr, 1 x 35,00 €, Sarah Tschech

DEUTSCHKURSE

Kleingruppe möglich

6 Teilnehmer 99,00 € | 4 Teilnehmer 148,00 €

Deutsch Abendkurs, A2.2 ab Lekt. 7

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, 13.04.2026, 17:45 - 19:15 Uhr, 10 x 129,00 €, Andreas Golovinskiy, Germanistik u. Sprachwissenschaftler

Deutsch Abendkurs, B1

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, 14.04.2026, 19:00 - 20:30 Uhr, 10 x 129,00 €, Jana Schäfer-Schalk, Diplomsportlehrerin, Sportphysiotherapeutin

Deutsch Abendkurs A1.2 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

Mo, 13.04.2026, 17:30 - 19:00 Uhr, 10 x 129,00 €, Daniela Margineanu

ENGLISCH

Englisch Stufe A1

Für Lernende ohne Vorkenntnisse! Die englische Sprache begegnet Ihnen heutzutage fast überall: In den Medien, der Werbung, der Musik, auf Reisen. Sie gehören zu einer Milliarde Menschen weltweit, die derzeit Englisch lernen!

Pocking, Würdinger Str. 20

Kurs-Nr. 406350

Do, 16.04.2026, 16:00 - 17:30 Uhr, 10 x 129,00 €, Charles Flood

Englisch A2

Für alle, die ihre Englischkenntnisse auffrischen und vertiefen wollen. Die wichtigsten grammatischen Regeln, das fließende Sprechen und die richtige Aussprache werden wiederholt und trainiert, der Wortschatz wiederum erweitert.

Pocking, Würdinger Str. 20

Kurs-Nr. 406351

Fr, 17.04.2026, 16:00 - 17:30 Uhr, 10 x 129,00 €, Charles Flood

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, 14.04.2026, 18:00 - 19:30 Uhr, 10 x

Kurs-Nr. 409353 - ab Lekt. 4

Di, 14.04.2026, 16:15 - 17:45 Uhr, 10 x

Kurs-Nr. 409351 - ab Lekt. 9

Mo, 13.04.2026, 16:15 - 17:45 Uhr, 10 x

129,00 €, Rita Panzetta

Italienisch A2

Lehrbuch: Con piacere A2, Klett Verlag ISBN 978-3-12-525183-0

Pocking, Würdinger Str. 20

Kurs-Nr. 409352 - Lekt. 3

Mo, 13.04.2026, 18:00 - 19:30 Uhr, 10 x

129,00 €, Rita Panzetta



WIR HABEN
EUCH GEFRAGT



Marlene mit ihrer Familie

NAME: Marlene

HERKUNFT: Venezuela

BERUF: Psychologin

„Ich habe mein Land mit meinen Töchtern und meinem Mann verlassen, mit nur einem A1-Kurs, der mir hier angekommen nichts gebracht hat, weil es sehr schwer war, Deutsch zu verstehen, zu sprechen oder sich einfach zu verständigen.

Ich habe sehr fleißig und liebe Lehrerinnen Frau Kunz und Frau Schäfer. Sie sind richtige Herzmenschen und sie unterrichten mit Herz und Leidenschaft. Ich bin froh und dankbar, dass sie in unseren Weg waren.

Es war eine Begleitung bei unseren ersten Schritten in Deutschland. Sie gaben mir die Werkzeuge an die Hand, um unseren Weg alleine gehen zu können.

Ich begann einen Job, der nicht meinem Fachgebiet entsprach, aber mir sehr dabei half, mein Deutsch zu verbessern, mich zu integrieren und auf die Anerkennung meiner Universitätsabschlüsse zu warten. Als ich sie dann in der Hand hatte, wechselte ich zu einem Job, der meinem Fachgebiet näher ist und bei dem ich jeden Tag gerne zur Arbeit gehe, weil ich die Arbeit mit Kindern liebe. Auch wenn mein Deutsch noch in Training ist, habe ich das Gefühl, dass ich nun einen Weg gefunden habe, auf dem ich mich sicher fühle und auf dem ich mich mehr als Teil Deutschlands fühle.“



● SPANISCH

Spanisch "Caminos 1 Neu A1"

Für Anfänger mit keinen oder geringen Vorkenntnissen.

Pocking, Würdinger Str. 20
Kurs-Nr. 422350 - ab Lekt. 1
Di, 14.04.2026, 17:00 - 18:30 Uhr, 10 x
129,00 €, Eulalia Andresz, Dipl. Oec. M.A
und Eurota Sprachtrainerin

Spanisch B1

Con mucho gusto continuamos aprendiendo y profundizando nuestro nivel de Espanol B1.

Pocking, Würdinger Str. 20
Kurs-Nr. 422351 - ab Lekt. 10
Do, 19.03.2026, 16:30 - 18:00 Uhr, 10 x
129,00 €, Eulalia Andresz, Dipl. Oec. M.A
und Eurota 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
Mi, 15.04.2026, 17:00 - 18:30 Uhr, 10 x
129,00 €, Eulalia Andresz, Dipl. Oec. M.A
und Eurota Sprachtrainerin

● SMARTPHONE

Android-Smartphone 1

Dieser Kurs zeigt Ihnen, wie Sie Ihr Android-Smartphone sicher bedienen: vom Telefonieren und Nachrichten schreiben bis zu WLAN, Apps und Kamera. Ideal für Anfänger:innen, die ihr Gerät besser verstehen und nutzen wollen. Vorkenntnisse nicht erforderlich. Bitte bringen Sie Ihr eigenes Android Smartphone mit.

Pocking, Würdinger Str. 20, EDV-Raum, EG
Kurs-Nr. 510354
Mi, 15.04.2026, 14:00 - 17:00 Uhr, 1 x
Kurs-Nr. 510355
Mo, 15.06.2026, 14:00 - 17:00 Uhr, 1 x
35,00 €, Daniel Tobisch, IT Techniker

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. Bitte bringen Sie Ihr Android-Smartphone mit.

Pocking, Würdinger Str. 20, EDV-Raum, EG
Kurs-Nr. 510356
Mi, 22.04.2026, 14:00 - 17:00 Uhr, 1 x
Kurs-Nr. 510357
Mo, 22.06.2026, 14:00 - 17:00 Uhr, 1 x
35,00 €, Daniel Tobisch, IT Techniker

WhatsApp

In diesem Kurs lernen Sie mit WhatsApp umzugehen und die zahlreichen Funktionen und Möglichkeiten besser auszunutzen. Voraussetzung: Erfahrung im Umgang mit Ihrem Smartphone. Aufgeladenes Smartphone mit installiertem WhatsApp mitbringen!

Pocking, Würdinger Str. 20, EDV-Raum, EG
Kurs-Nr. 510358
Di, 28.04.2026, 14:00 - 17:00 Uhr, 1 x
35,00 €, Daniel Tobisch, IT Techniker

Bilder vom Smartphone auf den PC

Sie möchten Bilder vom Android Smartphone auf den Computer übertragen und dort sichern? Wir zeigen Ihnen wie das geht und wie Sie die Bilder am PC optimal verwalten. Bitte Smartphone mitbringen!

Pocking, Würdinger Str. 20, EDV-Raum, EG
Kurs-Nr. 510360
Mo, 11.05.2026, 14:00 - 17:00 Uhr, 1 x
Kurs-Nr. 510361
Di, 21.07.2026, 14:00 - 17:00 Uhr, 1 x
35,00 €, Daniel Tobisch, IT Techniker

● MICROSOFT OFFICE

Word – Grundlagen

Sie beherrschendie 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.

Pocking, Würdinger Str. 20, EDV-Raum, EG
Kurs-Nr. 510364
Di, 09.06.2026, 18:00 - 21:00 Uhr, 3 x
119,00 €, Daniel Tobisch, IT Techniker

Excel – Grundlagen

Sie lernen den Aufbau von Excel kennen und erstellen Tabellen, Berechnungen und einfache Funktionen. Zudem gestalten Sie Arbeitsblätter übersichtlich und visualisieren Daten mit Diagrammen und Grafiken. Ziel: sicherer Umgang mit den Grundfunktionen.

Pocking, Würdinger Str. 20, EDV-Raum, EG
Kurs-Nr. 510365
Do, 09.07.2026, 18:00 - 21:00 Uhr, 3 x
119,00 €, inkl. Lehrmittel, Daniel Tobisch, IT Techniker

Outlook – Fit für den Job

In diesem Kurs lernen Sie, E-Mails, Termine, Aufgaben und Kontakte effizient zu verwalten. Ziel ist es, Outlook sicher im Arbeitsalltag zu nutzen und schnell auf alle relevanten Informationen für Kommunikation und Organisation zuzugreifen.

Pocking, Würdinger Str. 20, EDV-Raum, EG
Kurs-Nr. 510366
Do, 18.06.2026, 18:00 - 21:00 Uhr, 3 x
119,00 €, 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? In diesem Kurs wird Ihnen gezeigt 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, 16.06.2026, 14:00 - 17:00 Uhr, 1 x
35,00 €, Daniel Tobisch, IT Techniker





EDV KURSE FÜR SENIOREN

Computer Einsteigerkurs – Senioren 1

Dieser Kurs richtet sich an alle Seniorinnen und Senioren, die noch keine oder nur sehr geringe Vorkenntnisse im Umgang mit dem Computer haben. In ruhigem Tempo und mit viel Geduld führen wir Sie Schritt für Schritt in die Welt der modernen Technik ein.

Pocking, Würdinger Str. 20, EDV-Raum, EG
Kurs-Nr. 510350
Di, 14.04.2026 - 23.04.2026
18:00 - 21:00 Uhr, Di./Do., 4 x
Kurs-Nr. 510351
Mo, 29.06.2026 - 08.07.2026
09:30 - 12:30 Uhr, Mo./Mi., 4 x
138,00 €, Daniel Tobisch, IT Techniker

Computer Einsteigerkurs – Senioren 2

Sie kennen die Grundlagen und möchten Ihr Wissen erweitern? Lernen Sie, wie man Ordner erstellt, Dateien kopiert und verschiebt, Daten sichert und Programme installiert oder entfernt - einfach und verständlich erklärt.

Pocking, Würdinger Str. 20, EDV-Raum, EG
Kurs-Nr. 510352
Di, 05.05.2026 - 19.05.2026
18:00 - 21:00 Uhr, Di./Do., 4 x
Kurs-Nr. 510353
Mo, 20.07.2026 - 29.07.2026
09:30 - 12:30 Uhr, Mo./Mi., 4 x
138,00 €, Daniel Tobisch, IT Techniker

FOTOBUCH

Mein Fotobuch

Halten Sie Ihre schönsten Erinnerungen kreativ fest! Sie lernen, Bilder auszuwählen, kreativ anzuordnen und mit Texten zu ergänzen. So entsteht ein individuelles Andenken. CEWE-Fotobuch Gutschein über 21,95 € inkl. Voraussetzung: PC-Grundkenntnisse. Bitte eigene Digitalfotos auf USB-Stick u. Laptop mitbringen!

Pocking, Würdinger Str. 20, EDV-Raum, EG
Kurs-Nr. 510367
Mo, 29.06.2026, 14:00 - 17:00 Uhr, 1 x
35,00 €, Daniel Tobisch, IT Techniker

Bildbearbeitung mit Windows Bordmitteln

Bearbeiten Sie Ihre Bilder, ohne dafür ein teures Programm kaufen zu müssen. In diesem Kurs zeigen wir Ihnen unter anderem, wie man Text in Bilder einfügt, einzelne Bereiche auf Pixel Basis bearbeitet, ausschneidet und einfügt. Bringen Sie gerne Ihren eigenen Laptop zum Kurs mit.

Pocking, Würdinger Str. 20, EDV-Raum, EG
Kurs-Nr. 510368
Do, 30.04.2026, 14:00 - 17:00 Uhr, 1 x
35,00 €, Daniel Tobisch, IT Techniker

BAD FÜSSING

Jetzt **online** anmelden:
www.vhs-passau.de/pocking



Mo, 10.08.2026, 19:30 - 21:30 Uhr, 1 x
Thomas Roßmeier, 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.

Kurs-Nr. 214390
Mo, 31.08.2026, 19:30 - 21:30 Uhr, 1 x

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 - Für Fortgeschrittene
Di, 03.03.2026, 17:15 - 18:45 Uhr, 12 x
Kurs-Nr. 313381 - Für Fortgeschrittene
Di, 03.03.2026, 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 10:30 - 11:30 Uhr
3,00 € pro Kursstunde, Rita Stinglhammer, zert. Übungsleiterin f. Gymnastik



ÜBUNGEN ZUM DEHNEN



BAUM-POSE



DREIECK



KATZE-KUH POSE



NEUHAUS AM INN

Jetzt **online** anmelden:
www.vhs-passau.de/pocking



PILATES

Pilates für Anfänger – Dein Einstieg in mehr Kraft und Flexibilität

Starte deine Pilates-Reise mit einem sanften Einstieg! Lerne die Grundprinzipien von Pilates, verbessere deine Haltung, baue Kraft in der Körpermitte auf und steigere deine Flexibilität - ganz in deinem Tempo. Ideal für alle, die einen gesunden und stressfreien Start suchen! Bitte Matten, Sportkleidung, Turnschuhe und Getränk mitbringen

Neuhaus am Inn, Millberger Weg, Mariawardhalle-Turn/Funktionshalle
 Kurs-Nr. 322374
 Mi, 15.04.2026, 18:00 - 19:00 Uhr, 8 x, 84,00 €

VORTRAG

Das 1x1 der Aromatherapie

Indiesem Kurs entdecken Sie die faszinierende Welt der Aromatherapie. Sie lernen die Grundlagen kennen, erfahren die wichtigsten Anwendungsmöglichkeiten und erhalten wertvolle Tipps, wie Sie ätherische Öle sicher im Alltag einsetzen können. Freuen Sie sich auf eine sinnliche Duftreise, bei der Sie verschiedene Öle direkt erleben, und kreieren Sie Ihr persönliches Aroma-Roll-on für entspannende Momente zu Hause. Bitte Schreibmaterial mitbringen.

Neuhaus am Inn, Am Klosterhof 2, Seniorenresidenz-Veranstaltungsraum
 Kurs-Nr. 342374
 Mi, 18.03.2026, 19:00 - 21:00 Uhr, 1 x
 18,00 €, Andrea Zitzlsperger, Heilpraktikerin

KOSMETIK

Seife sieden

Gemeinsam stellen wir 3 verschiedene Seifen aus natürlichen Zutaten wie Fetten, Ölen, Kräutertee und Aloe Vera Gel her. Verfeinere deine Seifen mit ätherischen Ölen, Farbpigmenten, Blüten und Kräutern - für ein ganz persönliches Pflegeerlebnis! Bitte leere Frischkäsebecher, Quarkbecher, ect. als Seifenform mitbringen.

Neuhaus am Inn, Am Klosterhof 2, Seniorenresidenz-Veranstaltungsraum
 Kurs-Nr. 352374
 Sa, 28.03.2026, 14:00 - 17:00 Uhr, 1 x
 55,00 €, inklusive Materialkosten, Sonja Urlberger, Kosmetikerin

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
 Do, 16.04.2026, 17:00 - 20:00 Uhr, 1 x
 38,00 €, zzgl. 10 € Materialkosten, Santa Gramüller-Roy

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.

Neuhaus am Inn, Schloss 1, Maria-Ward-Realschule Schulküche
 Kurs-Nr. 372374
 Mi, 15.04.2026, 18:00 - 19:30 Uhr, 1 x
 35,00 €, Sarah Tschech

KÜNSTLICHE INTELLIGENZ

Entdecke die Zukunft - KI im Alltag mit ChatGPT!

KI ist längst Alltag! In diesem Kurs erfahren Sie, wie Sie ChatGPT als smarten Helfer für tägliche Aufgaben nutzen. Lernen Sie praktische Einsatzmöglichkeiten kennen und erhalten Sie verständliches Hintergrundwissen - ideal für Anfänger, die KI unkompliziert privat einsetzen möchten. Smartphone oder Tablet

Neuhaus am Inn, Am Klosterhof 2, Seniorenresidenz-Veranstaltungsraum
 Kurs-Nr. 510374
 Mi, 18.03.2026, 18:00 - 21:00 Uhr, 1 x
 35,00 €, Daniel Tobisch, IT Techniker

SPANISCH

Spanisch leicht gemacht

Lernen Sie die Grundlagen der spanischen Sprache in einer entspannten und freundlichen Atmosphäre. Vom Alltag bis zu ersten Gesprächen - mit Spaß und praxisnah!

Neuhaus am Inn, Am Klosterhof 2, Seniorenresidenz-Veranstaltungsraum
 Kurs-Nr. 422374
 Do, 05.03.2026, 17:00 - 18:30 Uhr, 10 x
 129,00 €

SCHÄRDING

Jetzt **online** anmelden:
www.vhs-passau.de/pocking

FOTOGRAFIE

Fotografieren – das SMART in Smartphone Fotos entdecken

Smartphones bieten heute beeindruckende Fotoqualität, doch gute Bilder erfordern mehr als Technik. In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen der Bildgestaltung, Motivwahl und Lichtführung. Im Praxisteil setzen Sie das Wissen bei einem Fotospaziergang direkt um. Smartphone bitte mitbringen.

Schärding, Schulstraße 4, Arbeiterkammer
 Kurs-Nr. 203374
 Fr, 06.03.2026, 14:00 - 17:20 Uhr, 1 x
 45,00 €, Gerhard Schwingenschlögl, Fotofreunde Schärding

KOCHEN & BACKEN

Gesunde Küche – Bowl for Soul

Bunt, gesund und lecker: In diesem Kurs dreht sich alles um kreative Bowls für die ganze Familie! Wir bereiten warme und kalte, ausgewogene und einfache Gerichte zu. Mit frischen Zutaten und vielseitigen Kombinationen entstehen farbenfrohe Schalen voller Geschmack und Nährstoffe.

Schärding, Tummelplatzstraße 7, Familienzentrum FIM Schärding
 Kurs-Nr. 371375
 Mo, 13.04.2026, 18:00 - 21:30 Uhr, 1 x
 38,00 €, zzgl. 12,00 € Materialkosten, Dagmar Feichtl

Glutenfreies Backen

Glutenfrei backen kann einfach und köstlich sein! Im Kurs lernen Sie, Brot, Brötchen, Kuchen und andere Leckereien ohne Weizen zuzubereiten. Sie entdecken geeignete Mehl- und Tipps für lockere Konsistenz und backen süße wie herzhafte Rezepte zum einfachen Nachmachen.

Schärding, Tummelplatzstraße 7, Familienzentrum FIM Schärding
 Kurs-Nr. 372375
 Mi, 25.02.2026, 18:00 - 21:30 Uhr, 1 x
 38,00 €, Dagmar Feichtl

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



NICHTS MEHR VERPASSEN!

Erfahrt als erstes immer die neusten Kurstrends, lernt unsere Dozent:innen besser kennen und taucht hautnah ins vhs-Geschehen ein...



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 neusten Infos aus der vhs Passau, lasst euch von exklusiven Kurstipps inspirieren und sichert euch die besten Angebote. Der Newsletter erscheint ein Mal monatlich.

TETTENWEIS

Jetzt **online** anmelden:
www.vhs-passau.de/pocking

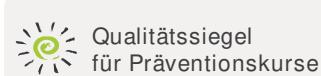


BEWEGUNG

Fit für den Alltag –
Ganzkörperkraftigung:

Zeit für Di mit Elementen aus dem Hatha Yoga. Lass den Alltag hinter dir und erlebe die wohltuende Wirkung des Yoga. Mit Asanas, Atemübungen und Entspannungstechniken stärkst du Körper und Geist, findest innere Ruhe und Gelassenheit. Sanft aktivierend zum Ausklang des Tages. Bitte bequeme Kleidung, Yoga-Matte, Sitzkissen evtl. Decke mitnehmen

Tettenweis, Hauptstr. 2, Parkwohnstift
Kurs-Nr. 313390
Di, 14.04.2026, 18:30 - 19:45 Uhr, 10 x
Kurs-Nr. 313391
Do, 16.04.2026, 18:30 - 19:45 Uhr, 10 x
125,00 €, Marion Günzel, Physiotherapeutin, Yogalehrerin



Präventionskurse werden bis zu 100 % bezuschusst. Bitte erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse!

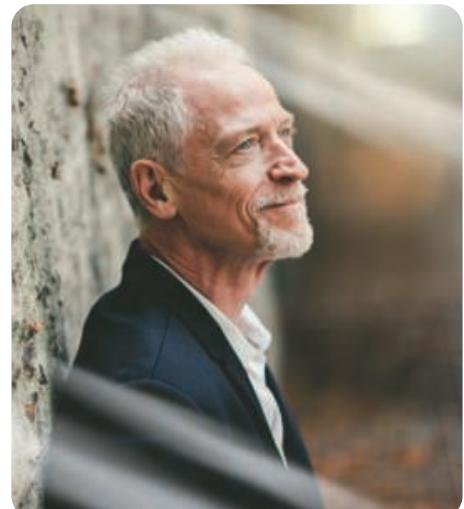


PSYCHE & PERSÖNLICHKEIT

Krankheit und Schmerz als
Botschaften der Seele verstehen

Wer Krankheit erlebt, fragt sich: Was braucht mein Körper für Gesundheit? Neben Ernährung und Bewegung ist seelisches Gleichgewicht zentral. Der Vortrag zeigt, wie körperliche Symptome auf seelische Blockaden hinweisen und wie Verstehen Heilung & Lebensfreude ermöglicht.

Tettenweis, Hauptstr. 2, Parkwohnstift
Kurs-Nr. 343390
Mi, 06.05.2026, 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



ÖFFNUNGSZEITEN

Mo & Mi: 14:00 - 17:00 Uhr



ROTTHALMÜNSTER

Jetzt **online** anmelden:

www.vhs-passau.de/rotthalmuenster



MALEN

Blumenstillleben in Öl

Wir malen ein Stillleben mit Blumen auf eine Leinwand. Am Ende entsteht ein selbst gemaltes Bild mit kräftigen Farben, das Ihr Zuhause schmücken wird.. Bitte mitbringen: Arbeitskleidung, die schmutzig werden kann.

Rotthalmünster, Marktplatz 32,
Markt-Galerie
Kurs-Nr. 252600
So, 29.03.2026, 11:00 - 15:00 Uhr, 1 x
28,00 €, zzgl. 24,00 € Materialkosten, diese werden direkt an die Dozentin bezahlt!, Tatiana Barsehian

Stillleben mit Obst und Gemüse

In diesem Kurs erlernen Sie die Grundlagen der Malerei mit Ölfarben und gestalten ein Stillleben zum Thema „Obst oder Gemüse“. Schritt für Schritt entsteht ein eigenes Gemälde in klaren, ausdrucksstarken Farben. Bitte mitbringen: Arbeitskleidung, die schmutzig werden kann.

Rotthalmünster, Marktplatz 32,
Markt-Galerie
Kurs-Nr. 252601
Sa, 18.04.2026, 10:00 - 15:00 Uhr, 1 x
35,00 €, zzgl. 24,00 € Materialkosten, diese werden direkt an die Dozentin bezahlt!, Tatiana Barsehian

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



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
Sa, 16.05.2026, 11:00 - 13:00 Uhr, 1 x
22,00 €, zzgl. 18,00 € Materialkosten, diese werden direkt an die Dozentin bezahlt!, Tatiana Barsehian

Großes Bild mit Blumen

Gemeinsam gestalten wir ein Bild auf Leinwand mit Acrylfarben zum Thema „Blumenvielfalt“. Schritt für Schritt entsteht ein farbenfrohes Kunstwerk, das die Schönheit und Vielfalt von Blumen lebendig einfängt. Bitte mitbringen: Arbeitskleidung, die schmutzig werden kann.

Rotthalmünster, Marktplatz 32,
Markt-Galerie
Kurs-Nr. 252603
So, 17.05.2026, 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 gestalten ein magisches Tier auf Leinwand mit Acryl- und fluoreszierenden Farben, das im Dunkeln leuchtet. Schritt für Schritt entsteht ein einzigartiges, strahlendes Kunstwerk voller Fantasie und Farbe. Bitte mitbringen: Arbeitskleidung, die schmutzig werden kann.

Rotthalmünster, Marktplatz 32,
Markt-Galerie
Kurs-Nr. 252604
Sa, 25.07.2026, 11:00 - 13:00 Uhr, 1 x
24,00 €, zzgl. 18,00 € Materialkosten, diese werden direkt an die 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.

Rotthalmünster, Am Hopfenberg 21,
Atelier Lebenskraft Gestaltung
Kurs-Nr. 252605
Fr, 24.04.2026, 14:00 - 18:00 Uhr, 1 x
Kurs-Nr. 252606
Fr, 26.06.2026, 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

Mandala malen & Meditation

Sie suchen Wege, den Alltag auszublenden und inneren Ausgleich oder neue Impulse zu finden? Lassen Sie sich ein auf eine neue Erfahrung. Mandalas sind eine alte Methode, um zu sich zu finden, zu entspannen und zu meditieren.

Rotthalmünster, Am Hopfenberg 21,
Atelier Lebenskraft Gestaltung
Kurs-Nr. 252607
Fr, 08.05.2026, 15:00 - 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



● 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 unterrichtet:
Larissa Lobykin (Klavier und Keyboard)

Klavier / Keyboard

Einzelunterricht 30 Minuten 15,50€
Einzelunterricht 45 Minuten 21,50€
Einzelunterricht 60 Minuten 26,00€



● <<4>>
GRÜNDE



WARUM BALLET

KINDERN SO GUT TUT

Körperhaltung & Koordination
Ballett stärkt Haltung, Gleichgewicht und Körperbewusstsein – Fähigkeiten, die Kindern in vielen Alltagssituationen helfen.

Kraft & Beweglichkeit
Durch die fließenden, präzisen Bewegungen bauen Kinder auf spielerische Weise Muskulatur auf und werden beweglicher.

Disziplin & Selbstbewusstsein
Ballett fördert Konzentration, Ausdauer und das Erleben eigener Fortschritte – das stärkt Selbstvertrauen.

Gemeinschaftsgefühl
In der Gruppe entsteht ein starkes Mit-einander – man übt gemeinsam und unterstützt sich gegenseitig.

● 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 ist ab 4 Jahre. Erkundigen Sie sich nach einer kostenlosen Schnupperstunde! Anmeldung unter vhs-Rotthalmünster: 0176 45684369.

Rotthalmünster, Matthias-Fink-Str. 10, Mittelschule, Anbau 1. Stock, Ballettraum Kurs-Nr. 291600
Termine auf Anfrage
45 min 25,00 €/Monat, Karola Rutzinger

● GESUNDHEIT

Traumreise mit Klangschalen

Neu!

Tauchen Sie ein in eine entspannende Traumreise mit Klangschalen. Sanfte Klänge lösen Stress, beruhigen den Geist und fördern tiefe Regeneration. Die Schwingungen harmonisieren Körper und Seele - eine wohltuende Auszeit, um neue Energie zu tanken. Bitte, Isomatte, kleines Kissen, und bequeme Kleidung, mitnehmen!

Rotthalmünster, Matthias-Fink-Str. 10, Mittelschule, Anbau 1. Stock, Ballettraum Kurs-Nr. 311601
Do, 16.04.2026, 19:00 - 20:00 Uhr, 1 x Kurs-Nr. 311601A
Do, 21.05.2026, 19:00 - 20:00 Uhr, 1 x Kurs-Nr. 311601B
Do, 11.06.2026, 19:00 - 20:00 Uhr, 1 x Kurs-Nr. 311601C
Do, 16.07.2026, 19:00 - 20:00 Uhr, 1 x 20,00 €, Kornelia Hutterer

Traumreise mit Klangschalen – Tiefe Entspannung für Ihr Kind

Neu!

Traumreise mit Klangschalen: Für Kinder, die unter Stress stehen, schwer abschalten können - auch für Kinder mit ADHS. Sanfte Klänge fördern Ruhe, Konzentration, Kreativität und inneres Gleichgewicht. Ein wohltuender Moment zum Entspannen und Krafttanken. Bitte, Isomatte, kleines Kissen, und bequeme Kleidung, mitnehmen!

Rotthalmünster, Matthias-Fink-Str. 10, Mittelschule, Anbau 1. Stock, Ballettraum Kurs-Nr. 311602 - 7 - 9 Jahre
Do, 16.04.2026, 16:00 - 17:00 Uhr, 1 x Kurs-Nr. 311602A - 7 - 9 Jahre
Do, 21.05.2026, 16:00 - 17:00 Uhr, 1 x Kurs-Nr. 311602B - 7 - 9 Jahre
Do, 11.06.2026, 16:00 - 17:00 Uhr, 1 x Kurs-Nr. 311602C - 7 - 9 Jahre
Do, 16.07.2026, 16:00 - 17:00 Uhr, 1 x Kurs-Nr. 311603 - 10 - 15 Jahre
Do, 16.04.2026, 17:30 - 18:30 Uhr, 1 x Kurs-Nr. 311603A - 10 - 15 Jahre
Do, 21.05.2026, 17:30 - 18:30 Uhr, 1 x Kurs-Nr. 311603B - 10 - 15 Jahre
Do, 11.06.2026, 17:30 - 18:30 Uhr, 1 x Kurs-Nr. 311603C - 10 - 15 Jahre
Do, 16.07.2026, 17:30 - 18:30 Uhr, 1 x 20,00 €, Kornelia Hutterer

● YOGA

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, Matten u. dicke Socken sowie Getränk mitnehmen!

Rotthalmünster, Matthias-Fink-Str. 10, Hauptschule, Anbau 1. Stock, Ballettraum
Kurs-Nr. 313600
Mi, 15.04.2026, 18:00 - 19:30 Uhr, 10 x 112,50 €, Claudia Ortner

PSYCHE & PERSÖNLICHKEIT

Raus aus dem Mental Load – Wie wir gut für uns selbst sorgen können

In diesem praxisnahen Seminar für Mütter erfahren Sie, wie Sie den Mental Load verstehen und reduzieren können. Mit Achtsamkeit, Selbstmitgefühl und praktischen Strategien stärken Sie Ihre innere Balance, erkennen eigene Bedürfnisse und finden Wege zu mehr Gelassenheit und Selbstfürsorge im Familienalltag. Bitte Schreibzeug und Brotzeit mitbringen.

Rotthalmünster, Marktplatz 32, Markt-Galerie
Kurs-Nr. 343600
Sa, 14.03.2026, 09:00 - 17:00 Uhr, 1 x, 95,00 €
Romana Rupp, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Familien-Coach, syst. Therapeutin

Konflikte lösen nach Marshall Rosenberg: Einführung in die gewaltfreie achtsame Kommunikation

Entdecken Sie, wie Sie Ärger respektvoll äußern, Kritik gelassen annehmen und Bedürfnisse klar ausdrücken, um mehr Verständnis, Wertschätzung und Frieden im Alltag zu fördern. Bitte Schreibzeug und Brotzeit mitbringen.

Rotthalmünster, Marktplatz 32, Markt-Galerie
Kurs-Nr. 343601
Sa, 27.06.2026, 09:00 - 17:00 Uhr, 1 x, 95,00 €
Romana Rupp, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Familien-Coach, syst. Therapeutin

„Selbstliebe – die Basis für dein Lebensglück“

Sich selbst zu lieben, wirkt für viele ungewohnt oder egoistisch. Doch nur wer gut für sich sorgt, kann Liebe in Beziehungen und Beruf erleben. Alte Glaubenssätze wie „ich bin nicht liebenswert“ mindern oft den Selbstwert. Wer dies erkennt und sein Herz für sich öffnet, findet wieder zu Freude und innerem Frieden.

Rotthalmünster, Marktplatz 32, Markt-Galerie
Kurs-Nr. 343602
Mi, 10.06.2026, 19:00 - 20:30 Uhr, 1 x 9,00 €, Christiane Skrebsky, Kinesiologin, Transformationstherapeutin n. Robert Betz

QI GONG

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, Matten, dicke Socken und Getränk mitnehmen!

Rotthalmünster, Matthias-Fink-Str. 10, Hauptschule, Anbau 1. Stock, Ballettraum
Kurs-Nr. 314600
Di, 14.04.2026, 18:00 - 19:00 Uhr, 8 x 84,00 €, Monika Zopf

KIRCHHAM

Jetzt **online** anmelden:

www.vhs-passau.de/rotthalmuenster



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: Kirchplatz 3, Bürgerhaus Kirchham
Es unterrichten:
Larissa Lobykin (Klavier und Keyboard)
Reinhard Kraus (Gitarre)

Klavier / Keyboard

| | | |
|------------------|------------|--------|
| 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 € |



WUSSTEN
Sie?

TASTEN, DIE DEN KOPF BEWEGEN!

MUSIZIEREN IST GESUND

Warum Klavierspielen mehr ist als Musikunterricht:

Ein Instrument wie das Klavier zu lernen bedeutet, Körper und Geist gleichermaßen zu fordern. Das Zusammenspiel von Händen, Augen und Gehör stärkt Konzentration, Gedächtnis und Koordination.

Gleichzeitig schafft das Musizieren einen kreativen Ausgleich zum Alltag, hilft beim Abschalten und ermöglicht persönlichen Ausdruck. Klavierspielen schenkt Erfolgsergebnisse – unabhängig vom Alter oder musikalischer Vorerfahrung.

Gönnen Sie sich und Ihrem Kind Zeit für Musik und erleben Sie, wie bereichernd das Klavierspiel sein kann.



TITTLING

ANMELDUNG & KONTAKT

vhs Außenstelle Tittling
Marktplatz 10
94104 Tittling



Annalena Schreiner
08504 401-16
info-tittling@vhs-passau.de

Jetzt anmelden!

TITTLING

Jetzt **online** anmelden:
www.vhs-passau.de/tittling



Kräuterwanderung zur Sommer-sonnenwende am Dreiburgensee

Mittsommer, Johann, Sonnwend sind die Namen für diese Zeit im Jahreskreis. Wenn die Sonne am höchsten steht und die Nächte kurz sind, stehen die Heilpflanzen in volle Kraft und wollen entdeckt und gesammelt werden.

Tittling, Dreiburgensee Eingang
Museumsdorf
Kurs-Nr. 373802
Sa, 13.06.2026, 16:00 - 18:30 Uhr, 1 x
20,00 €, Renate Weinzierl, Kräuterpädagogin

GESUNDHEIT & ERNÄHRUNG

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, 11.03.2026, 18:00 - 19:00 Uhr, 8 x
110,00 €, Franz Leierseder, Physiotherapeut



Qualitätssiegel
für Präventionskurse



Präventionskurse werden bis zu
100 % bezuschusst. Bitte erkundigen
Sie sich bei Ihrer Krankenkasse!



EGING AM SEE NEUES PROGRAMM



BILDUNG VOR IHRER HAUSTÜRE

Dank der Marktgemeinde Eging am See dürfen wir die Türen des Alten Rathauses für unsere vhs-Angebote öffnen. Ein Büro im Neuen Rathaus und zwei vielseitige Kursräume im Alten Rathaus machen unsere Präsenz vor Ort spürbar: Ein Raum wird für Workshops und Vorträge bestuhlt, der andere bleibt frei – perfekt für Tanz- und Bewegungskurse. Schon jetzt entsteht ein Programm voller spannender Möglichkeiten, das wir Schritt für Schritt erweitern.

DIE „ROLLENDE VHS“

Mit der „Rollenden vhs“ bringen wir Bildung in Bewegung. Nach dem erfolgreichen Start im Raum Hauzenberg wird Eging am See nun zu einem weiteren Ausgangspunkt und zur hauptamtlich besetzten Außenstelle der vhs Passau. Von hier aus besuchen wir regelmäßig die umliegenden Gemeinden – um noch näher bei den Menschen zu sein.

DAS KONZEPT

Im festen Turnus ist eine Mitarbeiterin oder ein Mitarbeiter in den beteiligten Gemeinden unterwegs, beantwortet Fragen, informiert über Angebote und nimmt Anmeldungen entgegen. So entstehen kurze Wege, persönliche Beratung und ein Stück gelebte Bildungsgemeinschaft – direkt vor Ort.

KRÄUTERWANDERUNGEN

Frühjahrskräuterwanderung

Auf der Suche nach Frühjahrskräutern. Eine leichte Wanderung zum Entdecken der heimischen Pflanzenwelt.

Tittling, Treffpunkt: Marktplatz
Kurs-Nr. 373801
Sa, 25.04.2026, 15:00 - 16:30 Uhr, 1 x
15,00 €, Renate Weinzierl,
Kräuterpädagogin



EGING AM SEE

Jetzt **online** anmelden:
www.vhs-passau.de/tittling



GESUNDHEIT & ERNÄHRUNG

Hatha Yoga für Anfänger

Durch eine sanfte Kombination aus Körperhaltungen, Atemübungen und Entspannungs-techniken stärkst du deine Muskeln, verbess-erst 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.

Eging am See, Prof.-Reiter-Str. 2,
 Altes Rathaus, Gymnastikraum
 Kurs-Nr. 313741
 Mo, 16.03.2026, 17:00 - 18:00 Uhr, 6 x
 48,00 €, Franziska Brunner, Yogalehrerin

Qigong

Mit ganz bewussten, langsamen und achtsa-
 men Bewegungen wird im Körper das Heil sein
 und die Quelle der Lebenskraft unterstützt und
 gestärkt. Lernen Sie die wunderschönen Be-
 wegungen aus den „Acht Brokaten“, kombiniert
 mit Meditation und Musik kennen und bringen
 sie Ihre Energie zum Fließen.

Eging am See, Prof.-Reiter-Str. 2,
 Altes Rathaus, Gymnastikraum
 Kurs-Nr. 314741
 Do, 26.03.2026, 18:00 - 19:00 Uhr, 5 x
 40,00 €, Ronny Wax

Faszientraining (Beweglichkeit)

Sie erlernen die Grundlagen von Faszientrai-
 ning und trainieren neben der Koordination
 und Beweglichkeit auch Ihre Kraft. Effektive
 Methoden zur Steigerung der Kraft, Beweg-
 lichkeit, Koordination und der Dehnfähigkeit
 werden erarbeitet.

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

TANZ

Line Dance für Einsteiger

Ob Country, Rock, Pop oder Oldies - wir tan-
 zen zu allem, was Spaß macht! Mit einfachen
 Basisschritten und Choreographien kann jeder
 mitmachen, ganz ohne Vorkenntnisse, egal
 welches Alter oder Fitnesslevel. Bitte Freizeit-
 kleidung und bequeme Schuhe mitbringen!

Eging am See, Prof.-Reiter-Str. 2,
 Altes Rathaus, Gymnastikraum
 Kurs-Nr. 292741
 Mi, 04.03.2026, 18:00 - 19:00 Uhr, 6 x
 48,00 €, Sonja Bothe, Tanzsport-Trainerin,
 Seniorentanz, Boogie-Woogie

Line Dance für Fortgeschrittene

Ob Country, Rock, Pop oder Oldies - wir tanzen
 zu allem, was Spaß macht! Jeder kann mitma-
 chen unabhängig von Alter oder körperlicher
 Fitness. Wir bauen auf den Basisschritten auf
 und erweitern unser Repertoire mit neuen
 Choreografien. Bitte Freizeitkleidung und be-
 queme Schuhe mitbringen!

Eging am See, Prof.-Reiter-Str. 2,
 Altes Rathaus, Gymnastikraum
 Kurs-Nr. 292742
 Mi, 29.04.2026, 18:00 - 19:00 Uhr, 5 x
 40,00 €, Sonja Bothe, Tanzsport-Trainerin,
 Seniorentanz, Boogie-Woogie

ORIENT GYM

Orient Gym - Frauengesundheitstanz

Das Belly-Dance-Fitnessprogramm macht
 nicht nur Jung und Alt fit, sondern trainiert
 auf sanfte Weise den ganzen Körper. Es ist
 ein hervorragender Ausgleich zu einseitigen
 Belastungen und durch das Tanzen kommen
 Körper und Seele in Einklang. Bitte Gymna-
 stikschuhe oder Socken und ein Tuch für die
 Hüfte mitbringen.

Eging am See, Prof.-Reiter-Str. 2,
 Altes Rathaus, Gymnastikraum
 Kurs-Nr. 324740
 Fr, 06.03.2026, 18:00 - 19:00 Uhr, 4 x
 Kurs-Nr. 324742
 Fr, 17.04.2026, 18:00 - 19:00 Uhr, 4 x
 35,00 €, Manuela Reichel, Dozentin für
 Orientalische Tänze

Fit für den Alltag – Ganzkörperkräftigung



Mit vielfältigen Kräftigungs- und Dehnungs-
 übungen und Lockerung verspannter Musku-
 latur, Körperwahrnehmung und Entspannung,
 lernen Sie im Kurs verschiedene Möglichkeiten
 kennen Bewegungsmangel, Rückenbeschwer-
 den, Muskelverspannungen sowie Muskel-
 schwäche vorzubeugen. Bitte Turnschuhe oder
 rutschfeste Socken und Handtuch mitbringen.

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

"Veriditas" Die lebendige Grünkraft der Hildegard von Bingen

Die unsichtbare Kraft aus der Natur die Alles
 Lebendige durchflutet. Wie hole ich mir diese
 "Grünkraft" in mein Leben? Ein Workshop
 mit Rezepten der Hildegard von Bingen zur
 Stärkung der Lebenskraft. Bitte ein kleines
 Handtuch, eine kleine Glasflasche oder einen
 Seifenspender mitbringen.

Eging am See, Prof.-Reiter-Str. 2,
 Altes Rathaus, Seminarraum
 Kurs-Nr. 342741
 Mi, 06.05.2026, 18:00 - 20:30 Uhr, 1 x
 20,00 €, zzgl. 15,00 € Materialkosten, Renate Weinzierl, Kräuterpädagogin

Grüne Kosmetik – Kräuterwohltaaten für den Alltag

Wir stellen selbst Deo, Lippenbalsam, Dusch-
 gel und Salbe her. Natürliche Inhaltsstoffe
 schonen den Körper und den Geldbeutel. Bitte
 ein kleines Handtuch, eine kleine Glasflasche
 oder einen Seifenspender mitbringen

Eging am See, Prof.-Reiter-Str. 2,
 Altes Rathaus, Seminarraum
 Kurs-Nr. 352741
 Do, 23.04.2026, 18:00 - 20:30 Uhr, 1 x
 20,00 €, zzgl. 15,00 € Materialkosten, Renate Weinzierl, Kräuterpädagogin





VILSHOFEN

ANMELDUNG & KONTAKT

vhs Außenstelle Vilshofen
Obere Vorstadt 17
94474 Vilshofen



Stephanie Müller
08541 91080-0
info-vilshofen@vhs-passau.de

WEITERE KURSORTE

- 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 das "Vorsorge-Paket": Vorsorgevollmacht, Betreuungs- und Patientenverfügung, Sorgerechtsverfügung sowie Testament. Der Vortrag hilft Ihnen, Ihr Regelungsbedürfnis einzuschätzen und zeigt den Weg zur rechtssicheren Gestaltung. Bitte Schreibmaterial mitbringen.

Vilshofen, Obere Vorstadt 17, Seminarraum 1
Kurs-Nr. 103700
Mo, 16.03.2026, 18:00 - 19:30 Uhr, 1 x
15,00 €, Dr. Elisabeth Gottwald,
Rechtsanwältin

Vorsorge für junge Familien – **Neu!** was Eltern für ihre minderjährigen Kinder regeln sollten

Der Vortrag ist speziell auf Familien mit minderjährigen Kindern zugeschnitten. Er gibt einen Überblick über die wichtigsten Verfügungen, die Eltern für ihre Kinder treffen sollen. Insbesondere geht es um Regelungen für den Fall der Erkrankung oder des Todes der Eltern.

Vilshofen, Obere Vorstadt 17, Seminarraum 1
Kurs-Nr. 103701
Mo, 30.03.2026, 18:00 - 19:30 Uhr, 1 x
15,00 €, Dr. Elisabeth Gottwald,
Rechtsanwältin

AUSSTELLUNGEN IN DER RATHAUSGALERIE



Kunstausstellungen und Vernissagen in der Rathausgalerie Vilshofen, am Stadtplatz 27.

Genaue Informationen zu den Ausstellern und den Terminen entnehmen Sie bitte der lokalen Presse, oder der Homepage der Stadt Vilshofen. Der Eintritt ist frei.

SCHREIBEN

Schreibwerkstatt – Tagesworkshop

Sie schreiben Geschichten, Szenen, Gedichte oder Romane und wünschen Feedback? In der Gruppe besprechen wir eigene Texte, diskutieren Stil, Ausdruck, Struktur und zentrale Schreibthemen wie Charakterentwicklung, Szenenbau und Veröffentlichungswege - zum Austausch und zur Weiterentwicklung.

Ablauf: Bitte senden Sie einen eigenen Text (max. 5 Seiten als PDF oder Word Datei) spätestens 1 Woche vor Kursbeginn per E-Mail an die Dozentin. Die eingesandten Texte werden an alle Teilnehmenden weitergeleitet, sodass sich alle vorbereiten können. Bitte Schreibmaterial und Verpflegung für den Tag mitbringen.

Vilshofen, Obere Vorstadt 17, Seminarraum 1
Kurs-Nr. 211700
Sa, 13.06.2026, 09:30 - 15:00 Uhr, 1 x
64,00 €, Andrea Voggenreiter, Autorin

MALEN

Malen mit Aquarell – für Anfänger

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, 24.04.2026, 16:00 - 18:00 Uhr, 2 x
39,00 €, zzgl. 5,00 € für Skript, bar an
Dozentin, Stephanie Schläglmann,
Mediengestalterin



Anime und Manga zeichnen –

für Anfänger & Fortgeschrittene

Hier 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. 252701
Sa, 04.04.2026, 14:00 - 15:00 Uhr, 4 x
39,00 €, zzgl. 5,00 € für Skript, bar an
Dozentin, Stephanie Schlöglmann,
Mediengestalterin

MEHR ALS „ZEICHENTRICK“...

WUSSTEN
Sie?

Anime ist nicht einfach „ein Cartoon“ – in Japan gibt es Anime für jedes Alter und fast jedes Thema, von Abenteuer und Fantasy bis hin zu Alltag, Kochen oder Sport....

NÄHEN

Dirndl Nähkurs

In diesem kreativen Nähkurs lernen Sie, Ihr eigenes Dirndl zu entwerfen und zu nähen! Schritt für Schritt erfahren Sie, wie Schnitt, Stoffwahl und Details harmonieren. Der Kurs eignet sich für Anfängerinnen und Fortgeschrittene - mit individueller Betreuung und viel Freude am Nähen. Nach der Anmeldung kontaktiert Sie die Dozentin zur Materialbesprechung. Bitte Nähmaschine und Nähutensilien mitbringen.

Vilshofen, Obere Vorstadt 17, Seminarraum 2
Kurs-Nr. 263700
Mo, 13.04.2026, 18:00 - 21:00 Uhr, 4 x
108,00 €, Christine Drexler, Damenschneiderin

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



Landkreis



MUSIK



Musik & Spiel – Musikgarten für Babys (6 bis 18 Monate)

Hier tauchen Babys in eine Welt voller sanfter Klänge, liebevoller Lieder und zarter Rhythmen ein. Durch Wiegenlieder, Fingerspiele und erste Instrumente fördern wir nicht nur die musikalische Entwicklung sondern auch Sprache, Motorik und die emotionale Bindung. Denn Musik spricht dort, wo Worte noch fehlen. Bitte rutschfeste Socken und Babydecke mitnehmen.

Vilshofen, Bürg 35, Mehrzweckraum Bürg
Kurs-Nr. 282700
Fr, 06.03.2026, 11:45 - 12:30 Uhr, 5 x
Kurs-Nr. 282701
Fr, 08.05.2026, 11:45 - 12:30 Uhr, 5 x
59,00 €, für 1 Kind und 1 Begleitperson,
Elena Gloss, Musikpädagogin

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

Hier beginnt eine musikalische Reise: Es wird gesungen, getanzt und musiziert - mit fröhlichen Liedern, rhythmischen Spielen und altersgerechten Instrumenten wie Trommeln, Klangstäben, Rasseln und Glöckchen. Musik wird zum Abenteuer das Kreativität, Selbstvertrauen und Lebensfreude weckt - und kleine Seelen zum Leuchten bringt. Bitte rutschfeste Socken und Babydecke mitnehmen.

Vilshofen, Bürg 35, Mehrzweckraum Bürg
Kurs-Nr. 282702
Fr, 06.03.2026, 12:30 - 13:15 Uhr, 5 x
Kurs-Nr. 282703
Fr, 08.05.2026, 12:30 - 13:15 Uhr, 5 x
59,00 €, für 1 Kind und 1 Begleitperson,
Elena Gloss, Musikpädagogin

Nähmaschinenführerschein-Party – ab 6 Jahren

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.

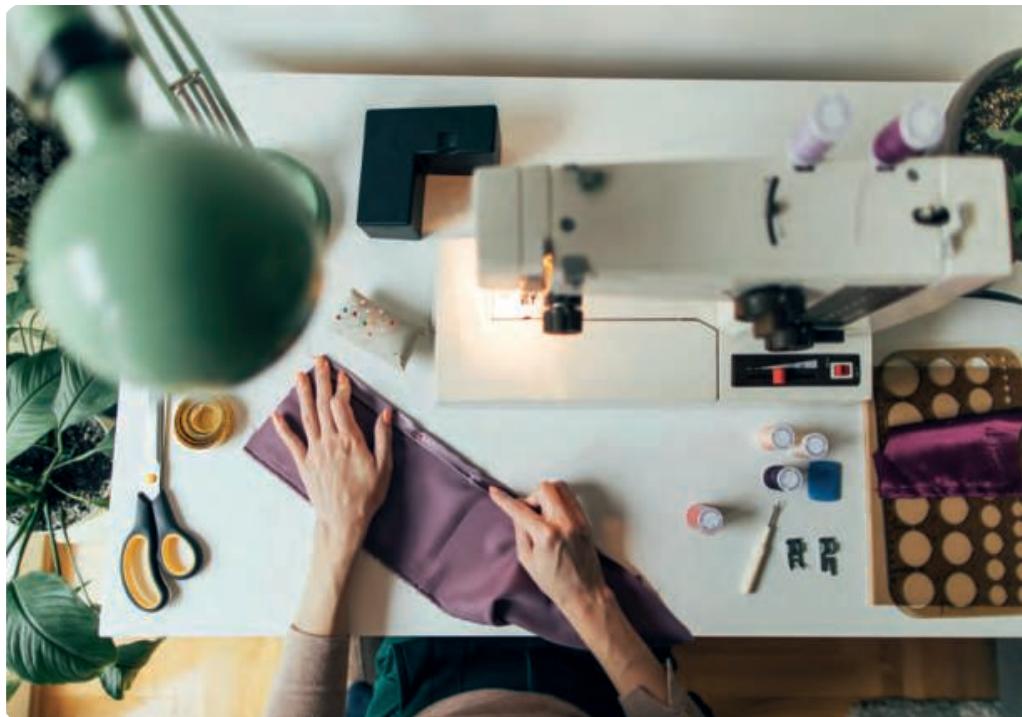
Vilshofen, Obere Vorstadt 17, Seminarraum 1
Kurs-Nr. 263701
Sa, 21.03.2026, 09:00 - 11:30 Uhr, 1 x
29,00 €, zzgl. 20,00 € Materialkosten, Tina
Califano, Schneiderin, Montessoripädagogin

Folgekurs – Kindernähparty –

ab 7 Jahren

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, 28.03.2026, 09:00 - 12:30 Uhr, 1 x
38,00 €, zzgl. 35,00 € Materialkosten, Tina
Califano, Schneiderin, Montessoripädagogin





TANZ

Bitte zu folgenden Tanzkursen paarweise anmelden. Kursort: Vilshofen, Bürg 35, Mehrzweckraum Bürg. Kursleitung: Andrea Berger, Tanzlehrerin

Crashkurs für Einsteiger / Fit für den Ball / Brautpaare und Hochzeitsgäste

Lernen der Grundschritte mit einfachen Figuren bei Langsamem Walzer, Wiener Walzer und Discofox.

Vilshofen, Bürg 35, Mehrzweckraum Bürg
Kurs-Nr. 292700
So, 22.03.2026, 18:00 - 19:15 Uhr, 2 x
Kurs-Nr. 292701
So, 14.06.2026, 18:00 - 19:15 Uhr, 2 x
30,00 €

Discofox Figuren

Grundschrift Voraussetzung. Wiederholen der Grundschritte und neue Figuren lernen.

Vilshofen, Bürg 35, Mehrzweckraum Bürg
Kurs-Nr. 292702
So, 22.03.2026, 19:30 - 20:45 Uhr, 2 x
Kurs-Nr. 292703
So, 14.06.2026, 19:30 - 20:45 Uhr, 2 x
30,00 €

Rumba / ChaCha Basics mit Figuren

Lernen der Grundschritte mit einfachen Figuren.

Vilshofen, Bürg 35, Mehrzweckraum Bürg
Kurs-Nr. 292704
So, 22.03.2026, 16:00 - 17:15 Uhr, 2 x
30,00 €

Jive Basics mit Figuren

Lernen der Grundschritte mit einfachen Figuren.

Vilshofen, Bürg 35, Mehrzweckraum Bürg
Kurs-Nr. 292705
So, 14.06.2026, 16:00 - 17:15 Uhr, 2 x
30,00 €

ENTSPANNUNG & PRÄVENTION

Entspannung mit Aromatherapie – Duft, Körper & Emotionen **Neu!**

Dieser Kurs lädt Sie ein, die wohlende Kraft ätherischer Öle zu erleben. Spüren Sie, wie sie Ihnen Ruhe, Energie und neue Inspiration schenken. Mit einer Aroma-Akupressur erfahren Sie, wie sanfte Berührungen und Düfte Ihr Wohlbefinden unterstützen. In einer geführten Duftreise-Meditation finden Körper und Emotionen neue Balance. Mit Ihrem selbstgemischten Aroma-Roll-on nehmen Sie ein Stück dieser Erfahrung mit nach Hause. Bitte Gymnastikmatte, bequeme Kleidung, Decke und kleines Kissen mitbringen.

Vilshofen, Obere Vorstadt 17, Seminarraum 1
Kurs-Nr. 311700
Do, 30.04.2026, 19:00 - 21:00 Uhr, 1 x
18,00 €, Andrea Zitzlsperger, Heilpraktikerin

Seelenzeit – Spüren. Hören. **Neu!** Ankommen

Manchmal rauscht der Kopf unaufhörlich, und Ruhe scheint fern. Seelenzeit geht einen anderen Weg: Entspannung beginnt im Körper - mit Atem, Klang, Resonanz und Sprache. Blockaden lösen sich, Energie fließt, Unruhe weicht - Frieden und Leichtigkeit kehren zurück. Bitte

bequeme Kleidung und Getränk mitbringen.

Vilshofen, Obere Vorstadt 17, Seminarraum 2
Kurs-Nr. 311701
Di, 03.03.2026, 19:00 - 20:30 Uhr, 4 x
Kurs-Nr. 311702
Di, 07.04.2026, 19:00 - 20:30 Uhr, 4 x
Kurs-Nr. 311703
Di, 05.05.2026, 19:00 - 20:30 Uhr, 4 x
99,00 €, Steffi Koller, Mentorin

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. Der Kurs ist für Anfänger und Geübte geeignet. Bitte bequeme Kleidung, warme Socken, Gymnastikmatte und eine Decke mitbringen.

Vilshofen, Albersdorf, Georg-Doppelhamer-Weg 4, Yoga Haus
Kurs-Nr. 313700 - für Anfänger und Geübte
Di, 05.05.2026, 11:00 - 12:15 Uhr, 8 x
125,00 €, Martina Traxinger-Lippl, Diplom-Sozialpädagogin (FH), Yogalehrerin BDY/EYU

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

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, Schweiklberg 1, Realschule, Raum OG 3
Kurs-Nr. 313705
Mo, 02.03.2026, 17:00 - 18:00 Uhr, 4 x
Kurs-Nr. 313705A
Di, 03.03.2026, 16:30 - 17:30 Uhr, 4 x
36,00 €, Charlotte Kühmeier

Kurs-Nr. 313705B
Di, 03.03.2026, 18:00 - 19:00 Uhr, 4 x
45,00 €, Charlotte Kühmeier

Kurs-Nr. 313706
Mo, 13.04.2026, 17:00 - 18:00 Uhr, 6 x
Kurs-Nr. 313706A
Di, 14.04.2026, 16:30 - 17:30 Uhr, 6 x
Kurs-Nr. 313706B
Di, 14.04.2026, 18:00 - 19:00 Uhr, 6 x
Kurs-Nr. 313707
Mo, 08.06.2026, 17:00 - 18:00 Uhr, 6 x
Kurs-Nr. 313707A
Di, 09.06.2026, 16:30 - 17:30 Uhr, 6 x
Kurs-Nr. 313707B
Di, 09.06.2026, 18:00 - 19:00 Uhr, 6 x
54,00 €, Charlotte Kühmeier



VHS Tipp

Yoga für Geist und Seele Sommerkurs

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, Bürg 35, Mehrzweckraum Bürg
Kurs-Nr. 313708
Di, 21.07.2026, 18:30 - 19:30 Uhr, 5 x
45,00 €, Charlotte Kühmeier

QIGONG *Neu!*

QiGong Abend: Herzübung – Mein liebes Herz, ich lächle dir zu!

Eine wunderschöne Herzübung wird uns an diesem Abend zur Selbstliebe und zum eigenen Strahlen führen. Wir werden unser Herz wahrnehmen und es darf den Raum einnehmen, den es braucht, um uns sanft und kraftvoll zugleich im Alltag zu begleiten. Gefüllt mit Meditation und Musik auf Harfe, indianischen Flöten und anderen Klanginstrumenten, wird der Abend ein wahres Geschenk für deine Selbstliebe. Vorkenntnisse im QiGong sind nicht nötig. Bitte Gymnastikmatte, Sitzunterlage, Kissen und Decke mitbringen.

Vilshofen, Bürg 35, Mehrzweckraum Bürg
Kurs-Nr. 314700
Fr, 03.07.2026, 18:30 - 20:00 Uhr, 1 x
20,00 €, Julia Marie Hofer, Yogalehrerin YSS

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, Turnhalle
Kurs-Nr. 322700
Di, 14.04.2026, 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, Turnhalle
Kurs-Nr. 322701
Di, 14.04.2026, 19:00 - 20:00 Uhr, 5 x
45,00 €, Claudia Leeb, zertif. Aerobic Trainerin

1. YOGA

Stärkt den Körper, beruhigt den Geist und fördert durch bewusste Atmung innere Klarheit.

2. MEDITATION

Schon kurze Pausen helfen, Gedanken zu ordnen, Stress abzubauen und Gelassenheit zu finden.

3. TANZ UND BEWEGUNG

Löst Spannungen, macht Spaß und verbindet Ausdruck mit Körpergefühl.

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 geilenig 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, 24.02.2026, 18:00 - 19:00 Uhr, 5 x
49,00 €, Andrea Umseher, Functional Trainerin

Vilshofen, Bürg 35, Mehrzweckraum Bürg
Kurs-Nr. 322706
Di, 14.04.2026, 18:00 - 19:00 Uhr, 6 x
Kurs-Nr. 322707
Di, 09.06.2026, 18:00 - 19:00 Uhr, 6 x
59,00 €, Andrea Umseher, Functional Trainerin

Tipps, wie Sie ätherische Öle sicher im Alltag einsetzen können. Freuen Sie sich auf eine sinnliche Duftreise, bei der Sie verschiedene Öle direkt erleben, und kreieren Sie Ihr persönliches Aroma-Roll-on für entspannende Momente zu Hause. Bitte Schreibmaterial mitbringen.

Vilshofen, Obere Vorstadt 17, Seminarraum 1
Kurs-Nr. 342701
Do, 19.03.2026, 19:00 - 21:00 Uhr, 1 x
18,00 €, Andrea Zitzlsperger, Heilpraktikerin

Die Gemmotherapie – Einführung in die Knospen-Medizin

Die Knospen-Medizin nutzt die vitalen Kräfte junger Pflanzentriebe - eine sanfte pflanzliche Stammzellenkur zur Regeneration, Entgiftung und Stärkung der Lebensenergie. Wie und warum wirkt Gemmotherapie? Vorstellung ausgewählter Gemmosprays und ihrer Heilkraft. Kurzanleitung für die eigene Herstellung. Bitte Schreibmaterial mitbringen.

Vilshofen, Obere Vorstadt 17, Seminarraum 1
Kurs-Nr. 342702
Do, 26.03.2026, 18:00 - 20:00 Uhr, 1 x
18,00 €, zzgl. 7,00 € für Skript, bar an Dozentin, Alexandra Bauer, Heilpraktikerin

Kraftvoll und beschwingt durch die Wechseljahre

Die Wechseljahre sind eine Zeit des Wandels - körperlich, seelisch und geistig. Die besten Heilmittel gegen typische Beschwerden, mit besonderem Fokus auf Frauenkräuter, Tipps und Rezepte für Tees und optimale Ergänzung mit anderen Heilmethoden aus der Naturheilpraxis. Wege, um neue Kraft, innere Ruhe und Lebensfreude zu finden. Bitte Schreibmaterial mitbringen.

Vilshofen, Obere Vorstadt 17, Seminarraum 1
Kurs-Nr. 342703
Do, 07.05.2026, 18:00 - 20:00 Uhr, 1 x
18,00 €, zzgl. 7,00 € für Skript, bar an Dozentin, Alexandra Bauer, Heilpraktikerin

VORTRÄGE & SEMINARE *Neu!*

Frühlings Detox – vom Tee bis zur ganzheitlichen Kur

Der Frühling ist die ideale Zeit, um Körper und Geist zu erneuern. Doch was bedeutet eigentlich Entgiften und Entschlacken? Welche natürlichen Mittel können uns dabei unterstützen, welche Rolle spielen die heimischen Kräuter? Bitte Schreibmaterial mitbringen.

Vilshofen, Obere Vorstadt 17, Seminarraum 1
Kurs-Nr. 342700
Do, 12.03.2026, 18:00 - 20:00 Uhr, 1 x
18,00 €, zzgl. 7,00 € für Skript, bar an Dozentin, Alexandra Bauer, Heilpraktikerin

Das 1x1 der Aromatherapie

In diesem Kurs entdecken Sie die faszinierende Welt der Aromatherapie. Sie lernen die Grundlagen kennen, erfahren die wichtigsten Anwendungsmöglichkeiten und erhalten wertvolle

**HYPNOSE** *Neu!***Die Kraft der Hypnose – Vortrag**

Hypnose – das wirksame Werkzeug für mehr Fokus, Selbstvertrauen und Erfolg. Gesunde Gewohnheiten aufbauen, Gedankenkarussell abstellen, Herausforderungen meistern in Studium, Alltag und Beruf. Als anerkanntes psychotherapeutisches Verfahren wird Hypnose zur Lösung von Ängsten, Depressionen oder Traumata eingesetzt. Erfahren Sie, wie Sie die Kraft ihres Unterbewusstseins nutzen können, um innere Stärke in schwierigen Zeiten zu entfalten. Bitte Schreibmaterial mitbringen.

Vilshofen, Obere Vorstadt 17, Seminarraum 1
Kurs-Nr. 343700
Mo, 18.05.2026, 18:00 - 19:30 Uhr, 1 x
15,00 €, Karin Korsiger, Dipl. Psychologin

Selbsthypnose erlernen

Selbsthypnose ist eine einfache und wirkungsvolle Methode, um Entspannung, innere Ruhe und positive Veränderungen im Alltag zu fördern. In diesem Kurs lernen Sie, in wenigen Minuten eine Trance zu erzeugen, um Ängste abzubauen, besser zu schlafen Stress zu reduzieren und persönliche Ziele leichter zu erreichen.

Vilshofen, Obere Vorstadt 17, Seminarraum 1
Kurs-Nr. 343701
Mo, 08.06.2026, 18:00 - 19:30 Uhr, 4 x
79,00 €, Inkl. Audiodatei und ein Skript,
Karin Korsiger, Dipl. Psychologin

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 1
Kurs-Nr. 352700
Mo, 23.03.2026, 18:30 - 21:30 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
Mo, 13.04.2026, 18:30 - 21:30 Uhr, 1 x
75,00 €, zzgl. 15,00 € Materialkosten,
bar an Dozentin, Martina Otte, Kosmetikerin

Typ Blitz Make up

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
Mo, 18.05.2026, 18:30 - 21:30 Uhr, 1 x
75,00 €, zzgl. 15,00 € Materialkosten,
bar an Dozentin, Martina Otte, Kosmetikerin

SPANISCH**Spanisch A1, Perspectivas Ya!, Folgekurs, Lektion 6**

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
Mi, 18.03.2026, 18:30 - 20:00 Uhr, 10 x
129,00 €, Nancy González

VHS-SPRACHKURSE: VIELFALT ERLEBEN, MITEINANDER STÄRKEN

vhs-Sprachkurse können Brücken bauen: Sie verbinden Menschen, fördern Toleranz und machen die Vielfalt unserer Gesellschaft erfahrbar.

BEGEGNUNG IM UNTERRICHT

In vhs-Sprachkursen treffen Menschen unterschiedlichster Herkunft und Altersgruppen aufeinander. Gemeinsam lernen sie eine neue Sprache und kommen dabei ins Gespräch – ein idealer Rahmen für Austausch und gegenseitiges Verständnis.

**KULTURELLE VIELFALT FÖRDERN**

Multikulturelle Klassen machen Unterschiede sichtbar und bereichern das Lernen. Wer über Sprache miteinander kommuniziert, lernt auch andere Perspektiven und Lebenswelten kennen.

INTEGRATION UND TEILHABE

Sprachkenntnisse eröffnen berufliche Chancen und gesellschaftliche Teilhabe. So wirken die Kurse nicht nur auf die Lernenden, sondern stärken die Gemeinschaft insgesamt.

**MIT-
EINANDER &
Vielfalt**



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 Themenauftbereitung und werden in der öffentlich zugänglichen Dauerausstellung präsentiert.

Vor jeder Veranstaltung an der Sie im BayernLab teilnehmen, findet eine kleine Führung durch die Ausstellung statt.

Alle Workshops sind kostenfrei, jedoch ist eine vorherige Anmeldung erwünscht.

Anmeldung unter 08541 5849700 oder per Email: vilshofen@bayernlab.bayern.de

Die folgenden Kurse finden in Vilshofen, BayernLab, Kapuzinerstr. 11, statt.



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.

Vilshofen, BayernLab, Kapuzinerstr. 11
Kurs-Nr. 510700

Mi, 29.04.2026, 09:30 - 11:30 Uhr, 1 x
Kurs-Nr. 510701
Mi, 10.06.2026, 09:30 - 11:30 Uhr, 1 x
Die Teilnahme ist kostenlos!

Smartphone Aufbaukurs, Android

Ihr Smartphone kann noch mehr als nur telefonieren und Nachrichten versenden! In diesem Kurs werden tiefergehende Einstellungen, sowie ausgewählte Funktionen (z. B. Navigieren mit Google Maps) vorgestellt. Bitte bringen Sie ihr eigenes Android Smartphone mit.

Vilshofen, BayernLab, Kapuzinerstr. 11
Kurs-Nr. 510702
Mi, 11.03.2026, 09:30 - 11:30 Uhr, 1 x
Kurs-Nr. 510703
Mi, 24.06.2026, 09:30 - 11:30 Uhr, 1 x
Die Teilnahme ist kostenlos!

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.

Vilshofen, BayernLab, Kapuzinerstr. 11
Kurs-Nr. 510704
Mi, 22.04.2026, 09:30 - 11:30 Uhr, 1 x
Die Teilnahme ist kostenlos!

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.

Vilshofen, BayernLab, Kapuzinerstr. 11
Kurs-Nr. 510705
Mi, 04.03.2026, 09:30 - 11:30 Uhr, 1 x
Kurs-Nr. 510706
Mi, 17.06.2026, 09:30 - 11:30 Uhr, 1 x
Die Teilnahme ist kostenlos!

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.

Vilshofen, BayernLab, Kapuzinerstr. 11
Kurs-Nr. 510707
Mi, 18.03.2026, 09:30 - 11:30 Uhr, 1 x
Kurs-Nr. 510708
Mi, 01.07.2026, 09:30 - 11:30 Uhr, 1 x
Die Teilnahme ist kostenlos!

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, Schulsprengrn und Umweltdaten lassen sich

neben vielen anderen Daten abrufen.

Vilshofen, BayernLab, Kapuzinerstr. 11
Kurs-Nr. 510709
Mi, 20.05.2026, 09:30 - 11:30 Uhr, 1 x
Die Teilnahme ist kostenlos!

Souverän im Netz

Viele alltägliche Dinge laufen heute über das Internet. Kommunikation, Einkaufen, Informationssuche und vieles mehr. Aber genau hier können auch Gefahren wie Fake Shops, Phishing oder Schadprogramme lauern. In diesem Kurs erfahren Sie, wo Gefahren liegen und wie Sie sich davor schützen können.

Vilshofen, BayernLab, Kapuzinerstr. 11
Kurs-Nr. 510710
Mi, 25.03.2026, 09:30 - 11:30 Uhr, 1 x
Kurs-Nr. 510711
Mi, 08.07.2026, 09:30 - 11:30 Uhr, 1 x
Die Teilnahme ist kostenlos!

BayernPortal – Behördengänge online

Dieser Workshop bietet eine Einführung in das BayernPortal - die zentrale Online Plattform für Verwaltungsdienstleistungen in Bayern. Sie lernen, Behördengänge digital zu erledigen und mit Ämtern elektronisch zu kommunizieren. Der Workshop vermittelt die Nutzung des Portals, erklärt das Bürgerkonto und zeigt, wie digitale Verwaltungsprozesse ablaufen.

Vilshofen, BayernLab, Kapuzinerstr. 11
Kurs-Nr. 510712
Mi, 08.04.2026, 09:30 - 11:30 Uhr, 1 x
Kurs-Nr. 510713
Mi, 15.07.2026, 09:30 - 11:30 Uhr, 1 x
Die Teilnahme ist kostenlos!



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. An Beispielen wird gezeigt, wie KI den Alltag beeinflusst und welche Chancen und Herausforderungen sie bietet. Für alle, die erstmals KI kennenlernen möchten.

Vilshofen, BayernLab, Kapuzinerstr. 11

Kurs-Nr. 510714

Mi, 15.04.2026, 09:30 - 11:30 Uhr, 1 x

Kurs-Nr. 510715

Mi, 29.07.2026, 09:30 - 11:30 Uhr, 1 x

Die Teilnahme ist kostenlos!

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.

Vilshofen, BayernLab, Kapuzinerstr. 11

Kurs-Nr. 510716

Mi, 06.05.2026, 09:30 - 11:30 Uhr, 1 x

Die Teilnahme ist kostenlos!

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.

Vilshofen, BayernLab, Kapuzinerstr. 11

Kurs-Nr. 510717

Mi, 13.05.2026, 09:30 - 11:30 Uhr, 1 x

Die Teilnahme ist kostenlos!

WINDORF

Jetzt **online** anmelden:
www.vhs-passau.de/vilshofen



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.

Windorf, Nömerberg 1, Turnhalle Grundschule

Kurs-Nr. 322736

Mi, 25.02.2026, 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.

Windorf, Nömerberg 1, Turnhalle Grundschule

Kurs-Nr. 322737

Mi, 25.02.2026, 19:00 - 20:00 Uhr, 5 x

45,00 €, Claudia Leeb, zertif. Aerobic Trainerin

<< 3 >>

TIPPS

PILATES FÜR KÖRPER UND GEIST!

FINDE DIE BALANCE

1. Stärkung der Muskulatur & Körperhaltung

Pilates trainiert gezielt die Tiefenmuskulatur, stabilisiert Wirbelsäule und Gelenke und verbessert Haltung und Balance.

2. Stressabbau & Achtsamkeit

Durch bewusstes Atmen und langsame, kontrollierte Bewegungen fördert Pilates Entspannung, Konzentration und innere Ruhe.

3. Flexibilität & Beweglichkeit

Regelmäßiges Training dehnt Muskeln und Sehnen, erhöht die Beweglichkeit und unterstützt ein geschmeidiges, kraftvolles Körpergefühl.





DIE EIGENE GESUNDHEIT FÖRDERN

Präventionskurse sind von den Krankenkassen geförderte Gesundheitskurse und können bis zu 100 % erstattet werden. Mitmachen kann jede gesetzlich versicherte Person, die etwas für ihre eigene Gesundheit machen möchte. Mit den geförderten Gesundheitskursen macht Bewegung doch gleich mehr Freude – starten Sie gemeinsam mit uns!



Stöbern Sie sich entspannt durch unser Angebot ab S. 30.
Die Präventionskurse können Sie ganz einfach am Qualitätssiegel erkennen.

Ihre Volkshochschule für Stadt
und Landkreis Passau
Nikolastraße 18
94032 Passau

E-Mail: info@vhs-passau.de
Tel.: 0851 95980-0

Jetzt anmelden!
Infos & Inspiration unter
www.vhs-passau.de

