



Ihre Volkshochschule  
für Stadt & Landkreis Passau



**1.600**  
**ANGEBOTE**

Mit Interviews, Tipps,  
Rezept & mehr

**Programmheft**  
**Herbst/Winter 2026/27**

**Gesundheit bewusst erleben!**

Wohlbefinden für Alltag und Leben mit unserem vielfältigen Angebot – jetzt entdecken!

[www.vhs-passau.de](http://www.vhs-passau.de)

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



**HPE**  **SMART** **SOPHOS**  Microsoft  Hamburger Software  UBIQUITI



[ma-edv.com](http://ma-edv.com)  [info@ma-edv.com](mailto:info@ma-edv.com)

Irsham 68 | 94081 Fürstentzell |  08502 9159-0





**Gesundheit bewusst erleben!**  
Neues vhs Gesundheitszentrum S. 34



**Neue Ausbildung im Gesundheitsbereich**  
als Yogalehrer:in, Pilates- sowie Achtsamkeits- & Entspannungstrainer:in S. 52



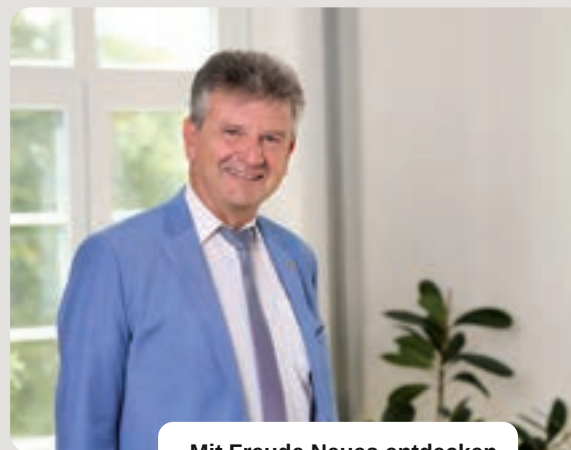
**Vier Kursthemen, ein Dozent**  
Pantomime, Gitarre, Akrobatik & Tschechisch.  
Auf S. 18, 23, 41, 62



**Passau für Passauer**  
Stadtführungen auf S. 16



**Außenstelle Eging am See**  
begeistert mit neuen Kursen  
Ab S. 91



#### **Mit Freude Neues entdecken**

Peter Kratzer lädt dazu ein,  
Gesundheit, Bildung und Ge-  
meinschaft bewusst zu erleben!

Liebe Leserinnen und Leser,

unter dem Motto „**Gesundheit bewusst erleben**“ möchten wir Sie einladen, sich im Herbst-/Wintersemester 2026/27 bewusst Zeit für Ihr Wohlbefinden zu nehmen. Gesundheit bedeutet weit mehr als Bewegung – sie umfasst auch Entspannung, persönliche Entwicklung und die Freude, Neues auszuprobieren.

Ein besonderer Meilenstein in diesem Semester ist die Eröffnung unseres neuen **vhs Gesundheitszentrums in Passau**. Hier schaffen wir einen Ort, der Bewegung, Prävention und Entspannung vereint und beste Voraussetzungen bietet, Gesundheit bewusst zu erleben.

Darüber hinaus hält das Semester viele weitere Highlights für Sie bereit: Junge Entdecker:innen können beim Raketenbau oder mit Robotern auf Entdeckungsreise gehen, kreative Köpfe finden Inspiration beim Töpfern, Stricken oder Fotografieren. Unsere Reihe „Passau für Passauer“ lädt dazu ein, die eigene Heimat neu kennenzulernen, während unser Sprachenbereich neben bewährten Klassikern auch besondere Angebote wie Finnisch, Hindi, Schwedisch oder Tschechisch bereithält. Im Bereich Beruf stehen aktuelle KI-Kompetenzen, erstmals Gebärdensprache sowie bewährte Computer- und Smartphone-Kurse auf dem Programm.

Blättern Sie sich durch unser Programm, entdecken Sie neue Interessen und lassen Sie sich inspirieren. Wir freuen uns darauf, Sie im neuen Semester an der Volkshochschule willkommen zu heißen und wünschen Ihnen viele bereichernde Lernmomente!

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 |

## GESELLSCHAFT

|                                       |    |
|---------------------------------------|----|
| Studium Generale, Vorträge            | 10 |
| Projektmanagement, Demokratie         | 10 |
| Nachgefragt DDR                       | 11 |
| Vorsorge & Sicherheit, Onlineseminare | 11 |
| Bienen, Haus am Strom                 | 12 |
| DONUM VITAE                           | 13 |
| Evolutionspädagogik, Pro Familia      | 13 |
| Häusliche Gewalt, Schach              | 14 |
| Passau Guides Aus- und Weiterbildung  | 14 |

## KULTUR

|                          |    |
|--------------------------|----|
| Ausflugsfahrt, Schreiben | 18 |
| Theater & Schauspiel     | 18 |
| Matineen & Führungen     | 19 |
| Malen & Zeichnen         | 19 |
| Forschung                | 20 |
| Kreatives Gestalten      | 21 |
| Filzen, Nähen & Stricken | 22 |
| Musik, Fotografie        | 23 |
| Tanz                     | 24 |

## GESUNDHEIT

|                               |    |
|-------------------------------|----|
| Meditation & Entspannung      | 34 |
| Yoga                          | 36 |
| Pilates, Faszientraining      | 38 |
| Qigong & Tai Chi              | 38 |
| Gedächtnistraining, Herzsport | 39 |

|                                   |    |
|-----------------------------------|----|
| Rücken & Beckenboden              | 39 |
| Zumba & Fitness                   | 40 |
| Selbstverteidigung                | 41 |
| Tennis, Nordic Walking, Schwimmen | 42 |
| Seminare & Vorträge               | 43 |
| Onlineseminare                    | 44 |
| Selbstbewusstsein & Psyche        | 45 |
| Erste Hilfe, Styling              | 45 |
| Kochen & Ernährung                | 46 |
| Massagekurse                      | 50 |
| Ausbildung im Gesundheitsbereich  | 52 |

## SPRACHEN

|                                   |    |
|-----------------------------------|----|
| Englisch                          | 54 |
| Französisch                       | 56 |
| Italienisch                       | 57 |
| Spanisch                          | 59 |
| Arabisch, Chinesisch, Finnisch    | 60 |
| Japanisch, Kroatisch              | 60 |
| Niederländisch, Norwegisch        | 60 |
| Polnisch, Portugiesisch, Russisch | 61 |
| Schwedisch                        | 61 |
| Tschechisch, Ungarisch, Hindi     | 62 |
| Deutschkurse & Prüfungen          | 63 |
| Europäischer Referenzrahmen       | 64 |

## BERUF

|                                    |    |
|------------------------------------|----|
| Office-Anwendungen                 | 66 |
| EDV Kurse Senioren, Smartphone     | 64 |
| Computer und Alltag                | 68 |
| Selbstlern-Kurse InDesign/Affinity | 68 |
| Grafikdesign/Canva, Game-Design    | 69 |
| Künstliche Intelligenz             | 70 |
| Xpert Business Lernnetz            | 72 |
| Gedächtnistraining                 | 73 |
| Führung & Rhetorik & Kommunikation | 74 |
| Qualitätsmanagement                | 75 |
| Gebärdensprache                    | 75 |
| Fahr- und Hebetchnik               | 76 |

## LANDKREIS

|                       |            |
|-----------------------|------------|
| <b>Aidenbach</b>      | <b>78</b>  |
| Aldersbach            | 80         |
| <b>Bad Griesbach</b>  | <b>83</b>  |
| <b>Eging am See</b>   | <b>91</b>  |
| Fürstenstein          | 94         |
| <b>Fürstenzell</b>    | <b>95</b>  |
| <b>Hauzenberg</b>     | <b>97</b>  |
| Obernzell             | 100        |
| Untergriesbach        | 101        |
| Wegscheid             | 101        |
| <b>Hutthurm</b>       | <b>102</b> |
| Büchlberg             | 103        |
| Ruderting             | 103        |
| Salzweg               | 104        |
| Thymau                | 105        |
| Tiefenbach            | 105        |
| <b>Ortenburg</b>      | <b>107</b> |
| <b>Pocking</b>        | <b>112</b> |
| Bad Füssing           | 116        |
| Neuhaus am Inn        | 116        |
| Schärding             | 117        |
| Tettenweis            | 118        |
| <b>Rotthalmünster</b> | <b>119</b> |
| Kirchham              | 121        |
| <b>Tittling</b>       | <b>121</b> |
| <b>Vilshofen</b>      | <b>122</b> |
| Hofkirchen-Garham     | 128        |
| Windorf               | 128        |

## BESONDERE ANGEBOTE

|                                                     |           |
|-----------------------------------------------------|-----------|
| <b>Semesterfokus:</b>                               | <b>34</b> |
| Gesundheit bewusst erleben                          |           |
| Bildung auf Bestellung                              | 7         |
| Festival Film. Kultur                               | 26        |
| Ausbildung- & Weiterbildungen im Gesundheitsbereich | 52        |

Gefördert durch



Bayerisches Staatsministerium für  
Wirtschaft, Landesentwicklung und Energie

## IMPRESSUM

|              |                                                             |
|--------------|-------------------------------------------------------------|
| Layout:      | Marketingabteilung                                          |
| Bilder:      | stock.adobe.com                                             |
|              | Auflösung Gewinnspiel                                       |
|              | S. 65 ©TAllex (KI generiert)                                |
| Titelseite:  | © BullRun                                                   |
| Druck:       | Westermann Druck GmbH                                       |
| 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](mailto:info@vhs-passau.de)  
Internet: [www.vhs-passau.de](http://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



**Andreas Rother**  
Oberbürgermeister  
der Stadt Passau  
1. Stellv. Vorsitzender  
ZV vhs Passau



**Wilhelm Mixa**  
2. Stellv. Vorsitzender  
ZV vhs Passau

## GESCHÄFTSLEITUNG



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



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



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

## KAUFMÄNNISCHE LEITUNG

## PROGRAMMBEREICHSLEITUNG



**Maria-Regina Absmeier**  
Leiterin der Programm-  
bereiche 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 95980-16  
simet@vhs-passau.de

## IT / GEBÄUDE

## 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



**Luisa Standecker**  
EU-Projekte,  
Förderwesen  
Tel.: 0851 95980-29  
standecker@vhs-  
passau.de

## EU-PROJEKTE



## 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**  
in Elternzeit ab Sep 2026  
Sachbearbeiterin kaufm.  
Abteilung, Buchhaltung  
Sekretariat GL  
Tel.: 0851 95980-22  
koeberl@vhs-passau.de

## QM



**Renate Schauer**  
Beteiligungsmanagement,  
internes Förderwesen,  
Qualitätsmanagement,  
Tel.: 08586 6998  
schauer@vhs-passau.de



**Carmen Eibl**  
Service- und  
Reinigungskraft  
Passau



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

## SERVICE / REINIGUNG

## AUSBILDUNG

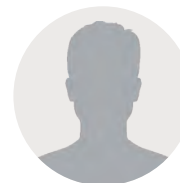
## KURSBETREUUNG



**Karin Stolper**  
Abendkursbetreuung  
im Gesundheitszentrum  
Neuburger Str. 108d  
94036 Passau



**Evi Ruland**  
Abendkursbetreuung  
im vhs Gebäude  
Nikolastr. 18,  
94032 Passau



**Florian Brunner**  
Abendkursbetreuung  
im Josefsheim  
Neuburger Str. 60,  
94032 Passau

## ORGANE DER VHS PASSAU

### Verbandsversammlung

**Stadt Passau**  
- OB Andreas Rother  
- SR Hans-Jürgen Bauer  
- SR Gerhard Waschler

**Volkshochschule Passau e.V.**  
- Wilhelm Mixa  
- Georg Steiner  
- Reinhard Wachtveitl

### Verband der Volkshochschulen im Landkreis Passau e.V.

- Bgm. Georg Hatzesberger  
- Bgm. Harald Mayrhofer  
- Bgm. Adolf Barth  
- Bgm. Stephan Gawlik  
- Bgm. Stephan Dorn  
- Bgm. Günter Straußberger  
- Bgm. Florian Gams  
- Bgm. Hermann Duschl  
- Bgm. Ernst Geislberger-Schießleder

### Landkreis Passau

- LR Raimund Kneidinger  
- KR Christoph Amsl  
- KRin Gudrun Donaubauer  
- KR Stefan Lang  
- KRin Anita Hofbauer  
- KRin Gerlinde Kaupa  
- KRin Jutta Koller  
- KR Christian Lindinger  
- KRin Evi Oberneder

### Verbandsausschuss

- Bgm. Stefan Dorn  
- Bgm. Stefan Lang  
- OB Andreas Rother  
- Wilhelm Mixa  
- Bgm. Stefan Gawlik  
- KRin Gerlinde Kaupa  
- Bgm. Ernst Geislberger-Schießleder  
- KRin Jutta Koller

## PROGRAMMBEIRAT

- Dr. med. Harald Bähr  
- Maria Denkmayr  
- Dr. Markus Eberhardt  
- Stefan Tilch

- Dr. Wilfried Hartleb  
- Elisabeth Herzog-Schaffner  
- Mario Puhane  
- Rosa Dellinger

## SERVICE / SCHLISSDIENST

- Florian Schiessl  
- Jasmina Filipan  
- Alexander Ranftel  
- Ludmilla Ranftel

## MITARBEITER:INNEN AUSSENSTELLEN



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



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



**Karin Schätzl**  
Sachbearbeiterin  
Eging am See  
schaetzl@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  
rotthalmuenster  
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 Fürstenzell**

Anmeldung über Hauptbüro Passau  
Nikolastr. 18, 94032 Passau  
Tel.: 08541 95980-0  
E-Mail: info@vhs-passau.de

**Öffnungszeiten:** siehe S. 2

**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 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 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 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 Rotthalmünster**

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

**Öffnungszeiten:**

Mo & Mi: 14:00 - 17:00 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 Eging am See**

Tel.: 0851 95980-27  
E-Mail: schaeetzl@vhs-passau.de

**Eging am See:**

Marktplatz 1, 94535 Eging am See  
Mo & Di: 13:30 - 15:00 Uhr &  
Fr: 08:00 - 12:00 Uhr

**Aicha vorm Wald:**

Rathaus, Hofmarkstraße 2  
Mi: 09:00 - 12:00 Uhr

**Fürstenstein:**

Gemeinde, Vilshofener Straße 9  
Do: 09:00 - 12:00 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 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](http://www.vhs-passau.de)

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

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

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

### Hausordnung für die Unterrichtsräume:

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

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



Bitte informieren Sie sich!  
**AGB der vhs Passau**

## 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.



## LEGENDE



### Präventionskurse:

Viele Krankenkassen erstatten bis zu 100 % der Kursgebühren.



Kurse für Kinder und Jugendliche

## 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](mailto:info@vhs-passau.de). Der Gutschein-Wert ist frei wählbar.

## 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





## 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](http://www.lebenshilfe-passau.de)

## BARRIEREFREIHEIT IN DEN VHS RÄUMEN

Uns ist es ein großes Anliegen, die verschiedenen vhs Angebote für jeden 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 & Josefsheim
- Außenstelle Aidenbach
- Außenstelle Bad Griesbach
- Außenstelle Eging am See
- Außenstelle Fürstzell
- Außenstelle Hauzenberg
- Außenstelle Hutthurm
- Außenstelle Ortenburg
- Außenstelle Pocking
- Außenstelle Rothalmünster

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



## 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

**JETZT  
ANFRAGEN!**



0851 95980-30



[holzbauer@vhs-passau.de](mailto:holzbauer@vhs-passau.de)

# 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](http://sparkasse-passau.de)

Weil's um mehr als Geld geht.



Sparkasse  
Passau

**JOSEF DETZER GMBH**  
**HOCH- u. TIEFBAU**

Ort 11  
94032 Passau

Tel. 0851/38377-0

E-Mail: [info@detzer-bau.de](mailto:info@detzer-bau.de)  
Internet: [www.detzer-bau.de](http://www.detzer-bau.de)

SIE MÖCHTEN EINE  
**Anzeige**  
IM VHS PROGRAMMHEFT  
SCHALTEN?



Jetzt informieren:  
& Mediadaten downloaden  
Mehr Infos auf S. 6





# Gesellschaft

|                                       |    |
|---------------------------------------|----|
| Studium Generale, Vorträge            | 10 |
| Projektmanagement, Demokratie         | 10 |
| Nachgefragt DDR                       | 11 |
| Vorsorge & Sicherheit, Onlineseminare | 11 |
| Bienen, Haus am Strom                 | 12 |
| DONUM VITAE                           | 13 |
| Evolutionspädagogik, Pro Familia      | 13 |
| Häusliche Gewalt, Schach              | 14 |
| Passau Guides Aus- und Weiterbildung  | 14 |
| Passau für Passauer                   | 16 |





## STUDIUM GENERALE

### "Künstliche Intelligenz" zwischen Autonomie und Verantwortung – ein philosophischer Streifzug

Nicht erst seit die Entwicklung Künstlicher Intelligenzen wie Chatbots und Large Language Models in den letzten Jahren rasant an Fahrt aufgenommen hat, prägt die Digitalisierung unsere Alltagswelt in vielfältiger Weise. Im Kurs werden wir uns auf einen unterhaltsamen philosophischen Streifzug begeben und dabei sowohl die anthropologischen Grundannahmen in den Blick nehmen, die unserer heutigen digitalen Lebenswelt zugrundeliegen, als auch das ethische Spannungsfeld zwischen Autonomie und Verantwortung.

Passau, Nikolastraße 18

Kurs-Nr. 101001

Di, 01.12.2026, 10:30 - 12:00 Uhr, 3 x, 36,00 €  
Dr. Moritz Hildt, Dr. phil., Philosoph, Autor

Neu!

### Kopernikus, Giordano Bruno, Galileo Galilei, Newton – Kampf um ein neues Weltbild

Der Kurs gibt einen Überblick über den Umbruch des Weltbildes in der frühen Neuzeit - von Kopernikus bis Newton. Behandelt werden neue kosmologische Ideen, ihre wissenschaftliche Bedeutung sowie die Konflikte mit religiösen Autoritäten. Zugleich werden verbreitete Fehlvorstellungen kritisch eingeordnet.

Passau, Nikolastraße 18

Kurs-Nr. 101006

Di, 12.01.2027, 10:30 - 12:00 Uhr, 2 x  
24,00 €, Dominik Weiß

### Wehrhafte Demokratie, Toleranzparadoxon, Freiheit und Recht

Wie tolerant darf eine freie Gesellschaft gegenüber ihren Feinden sein? Ausgehend vom Toleranzparadoxon diskutiert der Kurs Fragen der wehrhaften Demokratie, von Freiheit und Recht. Themen aus politischer Philosophie, Demokratietheorie, Propaganda und Desinformation werden in einem moderierten Diskussionsformat gemeinsam reflektiert.

Passau, Nikolastraße 18

Kurs-Nr. 101005

Di, 16.02.2027, 10:30 - 12:00 Uhr, 2 x  
24,00 €, Dominik Weiß

Verschenken Sie doch mal  
Wissen mit unseren

**GESCHENKGUTSCHEINEN!**



## VORTRÄGE

### Der deutsche Bauernkrieg - Vom Bauernkrieg 1525 bis zu den Traktor-Protesten 2023

Neu!

Passau, Neuburger Straße 60

Kurs-Nr. 101002

Mi, 21.10.2026, 19:00 - 20:30 Uhr, 1 x  
15,00 €, Hans Einhellig

### Befreiung der Bauern von Leibeigenschaft und Ausblick

Neu!

Passau, Neuburger Straße 60

Kurs-Nr. 101003

Mi, 28.10.2026, 19:00 - 20:30 Uhr, 1 x  
15,00 €, Hans Einhellig

### Ursachen der Aufstände der Bauern und Handwerker

Neu!

Passau, Neuburger Straße 60

Kurs-Nr. 101004

Mi, 04.11.2026, 19:00 - 20:30 Uhr, 1 x  
15,00 €, Hans Einhellig

### Heraldik (Wappenkunde)

Einführung in die Heraldik, die Wissenschaft von den Wappen. Behandelt werden Ursprung, Entwicklung und Bedeutung heraldischer Symbole sowie ihre Regeln und Gestaltungselemente. Anhand von Beispielen wird gezeigt, wie Wappen gelesen, gedeutet und historisch eingeordnet werden können.

Passau, Neuburger Straße 60

Kurs-Nr. 101007

Di, 20.10.2026, 18:00 - 19:30 Uhr, 1 x  
12,00 €, Thomas Frenz

Neu!

Der Deutsche Volkshochschul-Verband lädt in Kooperation mit der Stiftung Aufarbeitung der SED Diktatur zu einer dreiteiligen Online-Veranstaltungsreihe ein, die vom BAK Politik-Gesellschaft-Umwelt organisiert wird.

### Totaler Umbruch: Stasi, Neonazi, Neuanfang

Online-Seminar

Kurs-Nr. 102006

Mi, 16.09.2026, 18:00 - 19:30 Uhr, 1 x, kostenlos

### Eure Einheit, unsere Einheit - An wen erinnern wir?

Online-Seminar

Kurs-Nr. 102007

Do, 08.10.2026, 18:00 - 19:30 Uhr, 1 x, kostenlos

### Jungsein in Demokratie & Diktatur

Online-Seminar

Kurs-Nr. 102008

Di, 10.11.2026, 18:00 - 19:30 Uhr, 1 x, kostenlos



## PROJEKTMANAGEMENT IM EHRENAMT

Neu!

### Projekte im Ehrenamt erfolgreich umsetzen - Projektmanagement & Fördermittel verständlich erklärt

Viele gute Ideen in Vereinen, Initiativen oder im Ehrenamt scheitern nicht am Engagement, sondern an fehlender Zeit, unklarer Organisation oder Unsicherheit bei Finanzierungsmöglichkeiten. In diesem praxisnahen Kurs lernen die Teilnehmenden, wie kleinere und größere Vorhaben übersichtlich geplant, organisiert und erfolgreich umgesetzt werden können. Zusätzlich gibt es einen verständlichen Einstieg in Fördermittel und Finanzierungsmöglichkeiten.

Passau, Neuburger Straße 60

Kurs-Nr. 102005

Mi, 21.10.2026, 18:00 - 20:00 Uhr, 4 x  
99,00 €, Vanessa Lallinger, Rechtsanwältin

## DEMOKRATIE IM GESPRÄCH

### Silver Surfer oder Digital Outsider? Ältere Menschen & digitale Teilhabe

Online-Seminar

Kurs-Nr. 102002

Mi, 23.09.2026, 19:00 - 20:00 Uhr, 1 x, kostenlos

### Greift Brüssel durch? Regulierung von sozialen Medien in der EU

Online-Seminar

Kurs-Nr. 102003

Mi, 14.10.2026, 19:00 - 20:00 Uhr, 1 x, kostenlos

### KI und Polizeiarbeit: Im Spannungsfeld von Freiheit und Sicherheit

Online-Seminar

Kurs-Nr. 102004

Mi, 11.11.2026, 19:00 - 20:00 Uhr, 1 x, kostenlos

Mehr Informationen  
erhalten Sie unter:  
[www.vhs-passau.de](http://www.vhs-passau.de)





Foto: Bundesstiftung Aufarbeitung Günter Bersch, Bild Bersch 053-A071-2017

## NACHGEFRAGT DDR **Neu!**

### Geteilte Geschichte, gemeinsame Zukunft. Deutsche Einheit im Gespräch

Die deutsche Einheit ist Geschichte und Gegenwart zugleich. Die Veranstaltung blickt auf den Einigungsprozess zurück und diskutiert Erfolge, Brüche und persönliche Erfahrungen der Umbruchszeit. Zugleich richtet sie den Blick nach vorn: Was bedeutet Einheit heute in einer vielfältigen Gesellschaft? Wie gehen wir mit Spaltung, unterschiedlichen Lebenswirk-

lichkeiten und aktuellen Herausforderungen für Demokratie und Zusammenhalt um? Auf dem Podium kommen Gäste mit unterschiedlichen Perspektiven zusammen. Das Publikum ist eingeladen, mitzudiskutieren und eigene Erfahrungen einzubringen.

Passau, Neuburger Straße 60  
Kurs-Nr. 102009 - Podiumsdiskussion  
Do, 22.10.2026, 18:00 - 20:00 Uhr, 1 x  
kostenlos, Lothar Rochau, Jörg Siegmund

**WOZU  
DEMO-  
KRATIE**  
PASSAU

## VORSORGE & SICHERHEIT

### Vorsorgeverfügungen und Testamente rechtssicher erstellen

Sie erhalten einen Überblick über die wichtigsten Vorsorgemaßnahmen - das "Vorsorge-Paket". Dieses umfasst Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung, Patientenverfügung, Sorgerechtsverfügung sowie Testament.

Passau, Neuburger Straße 60  
Kurs-Nr. 103012  
Mo, 16.11.2026, 18:00 - 19:30 Uhr, 1 x  
15,00 €, Dr. Elisabeth Gottwald, Rechtsanwältin

### 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. 103013  
Do, 21.01.2027, 18:00 - 19:30 Uhr, 1 x  
15,00 €, Dr. Elisabeth Gottwald, Rechtsanwältin

### 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 vorbeugend tätig werden können.

Passau, Neuburger Straße 60  
Kurs-Nr. 104019  
Do, 29.10.2026, 19:00 - 20:30 Uhr, 1 x, 15,00 €  
Maria Kaiser, Tierheilpraktikerin, Dorfhelferin

### Das Unternehmertestament

Unternehmensübergabe zu Lebzeiten und Vermeidung von Pflichtteilsansprüchen: Wie kann ein Unternehmen übertragen werden, ohne dass einzelne Kinder durch Ansprüche ihrer Geschwister belastet werden? Erläutert werden Güterstandsschaukel, steuerfreie Übertragung unter Ehegatten sowie Berliner Testament, gesetzliches Erbrecht, Pflichtteil und Pflichtteilsverzicht, Vor- und Nacherbschaft, Nießbrauch, steuerliche Freibeträge und testamentarische Gestaltungen.

Online-Seminar  
Kurs-Nr. 103001  
Mo, 26.10.2026, 18:30 - 20:00 Uhr, 1 x  
12,00 €, Bertram Böhm, Rechtsanwalt

### Testamente gestalten und Steuern sparen

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

Online-Seminar  
Kurs-Nr. 103002  
Mo, 14.09.2026, 18:30 - 20:00 Uhr, 1 x  
Kurs-Nr. 103003  
Mo, 09.11.2026, 18:30 - 20:00 Uhr, 1 x  
12,00 €, Bertram Böhm, Rechtsanwalt

## ONLINESEMINARE

### Politik für Alle: das vhs-Ringgespräch

Kurs-Nr. 102001  
Mi, 23.09.2026, 19:00 - 20:30 Uhr, 1 x  
12,00 €, Bertram Böhm, Rechtsanwalt

### Vermögensaufbau - Grundlagen

Kurs-Nr. 103005  
Fr, 25.09.2026, 18:30 - 21:00 Uhr, 1 x  
21,00 €, Netucation UG (haftungsbeschränkt)

### Neue Trends in der Geldanlage

Kurs-Nr. 103004  
Sa, 12.09.2026, 10:00 - 12:30 Uhr, 1 x  
21,00 €, Netucation UG (haftungsbeschränkt)

### Richtig investieren in Aktien und ETFs

Kurs-Nr. 103006  
Sa, 19.09.2026, 10:00 - 12:30 Uhr, 1 x  
Kurs-Nr. 103007  
Sa, 21.11.2026, 10:00 - 12:30 Uhr, 1 x  
21,00 €, Netucation UG (haftungsbeschränkt)

### Prompting – Die effektive Kommunikation mit der KI

Kurs-Nr. 103008  
Fr, 13.11.2026, 18:30 - 21:00 Uhr, 1 x  
21,00 €, Netucation UG (haftungsbeschränkt)

### KI-Agenten – Konzepte, Tools und Einsatz in der Praxis

Kurs-Nr. 103010  
Fr, 20.11.2026, 18:30 - 21:00 Uhr, 1 x  
21,00 €, Netucation UG (haftungsbeschränkt)

### Anleihen als flexible Alternative zum Festgeld

Kurs-Nr. 103011  
Fr, 06.11.2026, 18:30 - 21:00 Uhr, 1 x  
21,00 €, Netucation UG (haftungsbeschränkt)



## BIENEN

### Imkeranfängerschulung: Faszination Honigbienen

Online-Seminar

Kurs-Nr. 104015 - kostenloser Info-Abend

Fr, 25.09.2026, 18:00 - 19:00 Uhr, 1 x

Kurs-Nr. 104017 - kostenloser Info-Abend

Fr, 05.02.2027, 18:00 - 19:00 Uhr, 1 x

Kurs-Nr. 104016

Fr, 09.10.2026, 18:00 - 20:00 Uhr, 5 x

Kurs-Nr. 104018

Do, 18.02.2027, 18:00 - 20:00 Uhr, 5 x

100,00 €, Robert Löffler, Imkermeister

## HAUS AM STROM

Veranstaltungen in Kooperation mit Haus  
am Strom gGmbH, Am Kraftwerk 4, 94107  
Jochenstein. Anmeldung und Information:  
Tel. 08591 4629960,  
[www.hausamstrom.de](http://www.hausamstrom.de)



### Schattenkünstler – Stauden und Gehölze für den Schatten - Vortrag

Fürstentzell, Thurnerbauerweg 1,

Kreislehrgarten

Kurs-Nr. 104001

Sa, 12.09.2026, 14:00 - 15:30 Uhr, 1 x, 10,00 €

### Pilzwanderung – Faszinierende Welt der Pilze

Passau, Innstraße, Wander-Parkplatz Ingling  
Kurs-Nr. 104002

So, 13.09.2026, 14:00 - 16:30 Uhr, 1 x

Kurs-Nr. 104010

So, 25.10.2026, 14:00 - 16:30 Uhr, 1 x

Passau-Zieglsreuth, Scharbachweg,  
Endstation Buslinie 2

Kurs-Nr. 104004

So, 27.09.2026, 14:00 - 16:30 Uhr, 1 x, 6,00 €

Erwachsene, 3,00 € Kinder, 14,00 € Familien

### Keltische Mythen und Sagen

Neuhaus am Inn, Schloss

Kurs-Nr. 104003

So, 20.09.2026, 14:00 - 17:00 Uhr, 1 x

6,00 € Erwachsene, Kinder frei

### Zugvögel am Inn

Eggfling am Inn, Innbrücke Obernberg,  
deutsche Seite

Kurs-Nr. 104005 - Vogelexkursion

Sa, 03.10.2026, 11:00 - 15:00 Uhr, 1 x

6,00 € pro Person, LBV Mitglieder frei

Mehr Informationen  
erhalten Sie unter:  
[www.vhs-passau.de](http://www.vhs-passau.de)



### Pilze im Dreiburgenland – Pilzwanderung

Tittling, Seestrasse, Parkplatz Minigolfplatz

Kurs-Nr. 104006

So, 11.10.2026, 14:00 - 16:30 Uhr, 1 x, 6,00 €

Erwachsene, 3,00 € Kinder, 14,00 € Familien

### Kräuterhexen und Wurzelzwerge – Herbstfrucht-Spaziergang

Thyrnau-Kellberg, Prof.-Dr.-Schedel-Straße 2,  
Klinik Haupteingang

Kurs-Nr. 104007

So, 18.10.2026, 13:30 - 15:30 Uhr, 1 x

6,00 € Erwachsene, Kinder frei

### Die Klimaentwicklung in der Region Passau: Aktuelle Klimadaten und Prognosen – Vortrag

Passau, Uni

Kurs-Nr. 104008

Do, 22.10.2026, 19:00 - 20:30 Uhr, 1 x, kostenlos

### Bäume in Dorf und Stadt - so beein- flussen sie das Mikroklima – Vortrag

Fürstentzell, Thurnerbauerweg 1,

Kreislehrgarten

Kurs-Nr. 104009

Sa, 24.10.2026, 14:00 - 15:30 Uhr, 1 x, 10,00 €

### Vom Zauber der Wildbienen – Vortrag

Passau, Bräugasse 17, Cafe Museum

Kurs-Nr. 104011

Do, 29.10.2026, 19:00 - 20:30 Uhr, 1 x, kostenlos

### Zwischen Dünen und Salzwiesen – die faszinierende Vogelwelt der Nordseeinseln - Vortrag

Passau, Bräugasse 17, Cafe Museum

Kurs-Nr. 104012

Do, 12.11.2026, 19:00 - 20:30 Uhr, 1 x, kostenlos

### Einfluss des Wetters auf Insekten- populationen – Vortrag

Passau, Innstraße 31, Universität Passau,  
Hörsaal 9

Kurs-Nr. 104013

Mo, 07.12.2026, 19:00 - 20:30 Uhr, 1 x

5,00 €, 3,00 € Studenten

### Wanderungen durch die Erdgeschichte – Vortrag

Passau, Bräugasse 17, Cafe Museum

Kurs-Nr. 104014

Do, 10.12.2026, 19:00 - 20:30 Uhr, 1 x, kostenlos

VHS  
Tipp

BEWUSST  
entdecken!

Zeit im Grünen entspannt, ent-  
schleunigt und schafft Abstand  
zum Alltag. Gleichzeitig weckt sie  
die Neugier auf Pflanzen, Tiere  
und natürliche Zusammenhänge.  
Wer mit offenen Augen unterwegs  
ist, entdeckt die heimische Natur  
immer wieder aufs Neue – und  
lernt ihre Vielfalt mit jedem Schritt  
besser kennen.





### Infonachmittag zu "Elterngeld & Co."

In Kooperation mit: DONUM VITAE in Bayern e.V.. Anmeldung: [passau@donum-vitae-bayern.de](mailto:passau@donum-vitae-bayern.de) / Tel. 0851-37362

Die Infoveranstaltung gibt Ihnen einen Einblick in die anstehenden Dinge, die vor und nach der Geburt Ihres Kindes zu erledigen sind.

Passau, Heiligegeiststrasse 3,  
Haus der Generationen  
Kurs-Nr. 105001  
Mo, 21.09.2026, 15:00 - 16:00 Uhr, 1 x  
Kurs-Nr. 105002  
Mo, 05.10.2026, 15:00 - 16:00 Uhr, 1 x  
Kurs-Nr. 105003  
Mo, 23.11.2026, 15:00 - 16:00 Uhr, 1 x  
Kurs-Nr. 105004  
Mo, 07.12.2026, 15:00 - 16:00 Uhr, 1 x  
DONUM VITAE in Bayern e.V.



### Einführung in die Evolutionspädagogik®

Entdecken Sie, wie die „sieben Sicherheiten“ Kinder in ihrer Entwicklung stärken können. Im Fokus stehen aktuelle Herausforderungen wie Neurodivergenz, Schulreife und sozial-emotionale Auffälligkeiten, die zunehmend den Schulalltag prägen. Was brauchen Kinder heute wirklich, um gut lernen und sich sicher entwickeln zu können? Der Kurs gibt erste Antworten, zeigt praxisnahe Perspektiven auf und lädt ein, die Methode näher kennenzulernen.

Online-Seminar  
Kurs-Nr. 105005  
Mi, 16.09.2026, 19:00 - 19:30 Uhr, 1 x, kostenlos  
Andrea Held, zert. Evolutionspädagogin IPP

### 7 Sicherheiten die Kinder brauchen aus Sicht der Evolutionspädagogik®

Entdecken Sie die 7 Schlüssel für eine starke und sichere Kindheit mit Fokus auf die natürliche Bewegungsentwicklung. Sie erfahren, warum Bewegung das Herzstück kindlicher Entwicklung ist und wie sie Bindung, Selbstvertrauen und innere Sicherheit stärkt. Eltern und Erziehende erhalten praxisnahe, sofort umsetzbare Impulse, um Kinder bewegungsreich, frustfrei und vertrauensvoll zu begleiten.

Passau, Neuburger Straße 60  
Kurs-Nr. 105006  
Mi, 14.10.2026, 19:00 - 20:30 Uhr, 1 x, 29,00 €  
Andrea Held, zert. Evolutionspädagogin IPP

### Schnuppertag zur Ausbildung in Evolutionspädagogik®

Lernen Sie, wie Sie mit der Evoped-Methode das Lernen sowie die emotionale und soziale

Entwicklung von Kindern gezielt unterstützen. Sie erhalten einen fundierten Einblick in die Grundlagen der Evolutionspädagogik und erleben erste Übungen, die Sie in Alltag & Beruf umsetzen können. Bitte Verpflegung mitbringen.

Passau, Nikolastraße 18  
Kurs-Nr. 105007  
Mi, 04.11.2026, 09:00 - 16:00 Uhr, 1 x, 150,00 €  
Andrea Held, zert. Evolutionspädagogin IPP

### Sozial-emotionale Auffälligkeiten bei Kindern

Sozial-emotionale Auffälligkeiten bei Kindern stellen viele Pädagoginnen und Therapeutinnen vor Herausforderungen. Doch was steckt hinter impulsivem Verhalten, Rückzug oder Wut? In diesem Kurs beleuchten wir die Ursachen aus Sicht der Evolutionspädagogik®. Bitte eigene Verpflegung mitbringen.

Passau, Nikolastraße 18  
Kurs-Nr. 105008 - Workshop  
Mi, 27.01.2027, 09:00 - 16:00 Uhr, 1 x, 150,00 €  
Andrea Held, zert. Evolutionspädagogin IPP

### Neurodivergent aus Sicht der Evolutionspädagogik®

Der Workshop beleuchtet das Thema Neurodivergenz aus Sicht der Evolutionspädagogik® und der 90-Grad-Methode nach Ludwig Koneberg. Er vermittelt ein neues Verständnis dafür, warum unterschiedliche Entwicklungs- und Verhaltensweisen eine wertvolle Vielfalt darstellen. Praxisnahe Ansätze zeigen, wie Kinder, Jugendliche und Erwachsene individuell unterstützt werden können. Er richtet sich an Eltern, pädagogisches Personal, Interessierte und Betroffene. Bitte eigene Verpflegung mitbringen.

Passau, Nikolastraße 18  
Kurs-Nr. 105009 - Workshop  
Do, 26.11.2026, 09:00 - 16:00 Uhr, 1 x, 180,00 €  
Andrea Held, zert. Evolutionspädagogin IPP

### Sind deine Eltern schulreif? Übergänge aus Sicht der Evolutionspädagogik®

Übergänge wie der Schulstart prägen die

Entwicklung eines Kindes entscheidend – ebenso die innere Reife der Eltern. Der Kurs betrachtet Übergangsphasen aus Sicht der Evolutionspädagogik® (Evoped) und moderner Gehirnforschung. Sie erfahren, wie Bewegung, Reflexintegration, Bindung und elterliche Unterstützung Sicherheit geben und Entwicklungsübergänge erleichtern. Bitte eigene Verpflegung mitbringen.

Passau, Neuburger Straße 60  
Kurs-Nr. 105010  
Sa, 16.01.2027, 09:00 - 16:00 Uhr, 1 x, 150,00 €  
Andrea Held, zert. Evolutionspädagogin IPP



In Kooperation mit: pro familia Bezirksverband Niederbayern-Oberpfalz e.V., Anmeldung: [passau@profamilia.de](mailto:passau@profamilia.de) / Tel. 0851 53121

### In BALANCE mit meinem Kind

Passau, Bahnhofstr. 24, pro familia  
Kurs-Nr. 105011  
Do, 05.11.2026, 10:00 - 12:00 Uhr, 5 x, 30,00 €

### Babymassage: Berührung mit Respekt

Passau, Löwengrube 1, Hebammenpraxis  
Kurs-Nr. 105012  
Do, 24.09.2026, 13:30 - 15:00 Uhr, 5 x, 70,00 €  
Kurs-Nr. 105013  
Do, 29.10.2026, 13:30 - 15:00 Uhr, 5 x, 70,00 €

### Stillvorbereitung

Passau, Bahnhofstrasse 24, pro familia  
Kurs-Nr. 105014  
Fr, 20.11.2026, 09:00 - 12:00 Uhr, 1 x, 12,00 €  
Online-Seminar  
Kurs-Nr. 105015  
Mo, 12.10.2026, 09:00 - 12:00 Uhr, 1 x, 12,00 €

### Wir stillen noch!

Passau, Bahnhofstrasse 24, pro familia  
Kurs-Nr. 105016  
Mi, 21.10.2026, 14:00 - 16:00 Uhr, 1 x, 5,00 €





## HÄUSLICHE GEWALT

### Häusliche Gewalt – von der Grenzverletzung bis hin zur strafbaren Handlung

Im Vortrag sollen die Erscheinungsformen häuslicher Gewalt dargestellt und erörtert werden. Ebenso werden Hilfsangebote aufgezeigt und der Aufbau der Fachstelle Täterarbeit häusliche Gewalt wird besprochen. Eine Veranstaltung des Aktionskreises „Nein! zu Gewalt an Frauen“ im Rahmen des Internationalen Tages zur Beseitigung von Gewalt an Frauen (Orange Day). In Kooperation mit pro Familia

Onlinekurs

Kurs-Nr. 103009

Mo, 23.11.2026, 19:00 - 20:30 Uhr, 1 x, kostenlos, Sonja Schmid, Dipl. Sozialpädagogin, Fachkraft für Täterarbeit pro familia Niederbayern



Sie möchten anonym bleiben?

Scannen, einloggen & anonym teilnehmen



## PASSAU GUIDES AUS- UND WEITERBILDUNG

### Infoabend Passau Guides Aus- und Weiterbildung



In einem kurzen Überblick wird das Berufsbild des Gästeführers in Deutschland vorgestellt und die verschiedenen Facetten der Tätigkeit zwischen Wissensvermittlung und Entertainment für die Gäste skizziert. Zusätzlich erhalten Sie Informationen zum Kursverlauf, zum Prüfungsablauf, zu den Pflichtkursen und zum Prüfungsumfang.

Passau, Neuburger Straße 60

Kurs-Nr. 111001

Di, 22.09.2026, 18:00 - 19:00 Uhr, 1 x kostenlos, Andreas Seyller, Anna Silbereisen, Mario Puhane

### Sehenswürdigkeiten in Passau. Passau aus der Sicht eines Stadtführers

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

Passau, Neuburger Straße 60

Kurs-Nr. 111007

Di, 06.10.2026, 18:00 - 22:00 Uhr, 1 x

Kurs-Nr. 111008

Di, 19.01.2027, 18:00 - 22:00 Uhr, 1 x 25,00 €, Mario Puhane, M.A. Historiker und Universitätsarchivar

### Die große Kunst, Gäste zu führen: vom Wissen zur Vermittlung – Grundlagen erfolgreicher Gästeführungen



Wie gelingt eine gute Führung? Der Kurs vermittelt Grundlagen der zielgruppenorientierten Vermittlung, stellt Methoden vor und gibt praktische Tipps für den Umgang mit unterschiedlichen Gästegruppen.

Passau, Neuburger Straße 60

Kurs-Nr. 111018

Di, 10.11.2026, 18:00 - 20:00 Uhr, 1 x

Kurs-Nr. 111019

Do, 21.01.2027, 18:00 - 20:00 Uhr, 1 x 25,00 €, Eva Sattlegger M.A.

### Einführung in die Kunstgeschichte



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

Passau, Neuburger Straße 60

Kurs-Nr. 111017

Di, 24.11.2026, 18:00 - 22:00 Uhr, 1 x

Kurs-Nr. 111033

Mo, 18.01.2027, 18:00 - 22:00 Uhr, 1 x 25,00 €, Alexandra Ulrich, Kunsthistorikerin

## SCHACH *Neu!*

### Die goldenen Regeln des Schachs – spielerisch Schach lernen und strategisch denken

Sie lernen die Grundlagen des Schachs sowie wichtige Denk- und Lebensprinzipien kennen: Figurenentwicklung, Schutz wichtiger Figuren, strategisches Denken, Vorausplanung, Geduld, Konzentration und Entscheidungen treffen. Gleichzeitig wird vermittelt, wie sich diese Prinzipien auf Alltag, Lernen und persönliche Entwicklung übertragen lassen.

Passau, Neuburger Straße 60

Kurs-Nr. 106001

Do, 15.10.2026, 18:00 - 19:30 Uhr, 6 x

84,00 €, Natia Saller

### Die sieben Todsünden im Schach – typische Fehler verstehen und klüger entscheiden

Wir beschäftigen uns mit typischen Denk- und Spielfehlern im Schach, wie vorschnellem Handeln, kompliziertem Denken, fehlender Strategie oder Materialismus. Die Inhalte werden spielerisch erklärt und mit Denk- und Verhaltensmustern aus dem Alltag verbunden.

Passau, Neuburger Straße 60

Kurs-Nr. 106002

Do, 14.01.2027, 18:00 - 19:30 Uhr, 3 x

42,00 €, Natia Saller



## Rechtliche und unternehmerische Rahmenbedingungen der Gästeführertätigkeit

**PFLICHT-KURS** Als Gästeführer werden Sie wahrscheinlich selbstständig und damit unternehmerisch auf dem Markt tätig sein, aber was heißt das für Sie? Was ist der Unterschied zwischen Vermittlung und Beauftragung und warum ist dies für Sie wichtig? Wie können Sie es vermeiden, scheinselfständig zu sein? Wie kommen Sie an Kunden?

Passau, Neuburger Straße 60

Kurs-Nr. 111022

Mo, 07.12.2026, 18:00 - 20:00 Uhr, 1 x

Kurs-Nr. 111023

Do, 04.02.2027, 18:00 - 20:00 Uhr, 1 x

25,00 €, Silke Fritz, Dipl.-Kaufrau

## Führungen für alle lebendig gestalten



Senioren, Schüler und Gäste aus aller Welt - Gästeführer müssen sehr flexibel sein. Wir geben mit Hilfe von praktischen Übungen eine Reihe von Methoden an die Hand, die dabei helfen, Führungen zielgruppengenaue und lebendig zu gestalten. Von der Vermittlung zur Wirkung - Stimme, Präsenz und Methoden in der Praxis: Im Praxisteil werden Methoden, Stimme und Körpersprache gezielt trainiert. Die Teilnehmenden lernen, Inhalte anschaulich zu vermitteln und Führungen lebendig zu gestalten.

Passau, Nikolastraße 18

Kurs-Nr. 111034

Di, 16.03.2027, 17:30 - 20:30 Uhr, 1 x

25,00 €, Eva Sattlegger M.A., Jana Kohout M.A.

## PRÜFUNGEN FÜR PASSAU GUIDES

### Schriftliche Prüfung

Passau, Neuburger Straße 60

Kurs-Nr. 111013

Do, 25.02.2027, 18:00 - 20:00 Uhr, 1 x

10,00 €, Bearbeitungsgebühr

### Praktische Prüfung

Passau, Domplatz, Königsdenkmal

Kurs-Nr. 111029

Do, 18.03.2027, 16:00 - 18:30 Uhr, 1 x

Kurs-Nr. 111031

Fr, 19.03.2027, 16:00 - 18:30 Uhr, 1 x

15,00 €, Bearbeitungsgebühr



**G**ästeführer sind weit mehr als reine Wissensvermittler. Sie erzählen Geschichten, schaffen Begegnungen und machen ihre Heimat für andere erlebbar. Wer Menschen für Kultur und regionale Geschichte begeistern möchte, findet in dieser Aufgabe eine Tätigkeit mit vielen Facetten. Unsere Ausbildung vermittelt das nötige Wissen für den Einstieg in diesen besonderen Beruf.

## 3 GRÜNDE, DIE FÜR DIE GÄSTEFÜHRER-AUSBILDUNG SPRECHEN

### ARBEITEN, WO ANDERE URLAUB MACHEN

Als Gästeführer erlebt man die eigene Region jeden Tag aus einer besonderen Perspektive. Während andere hier ihre Freizeit verbringen, darf man die schönsten Orte und Geschichten jeden Tag erleben.

### HEIMAT MIT BEGEISTERUNG VERMITTELN

Gästeführer sein bedeutet, Menschen die eigene Heimat näherzubringen. Kultur, Geschichte und Traditionen werden lebendig, wenn man sie mit Begeisterung weitergibt und erklärt.

### EINE SPANNENDE HERAUSFORDERUNG

Jede Führung ist anders. Menschen für die Besonderheiten einer Region zu begeistern und ihnen neue Blickwinkel auf Heimat, Kultur und Lebensweise zu eröffnen, macht diese Aufgabe besonders spannend und erfüllend.

„Gästeführer ist kein Beruf, sondern eine Berufung.“

Mario Puhane, M.A. Historiker und Universitätsarchivar, Gästeführer



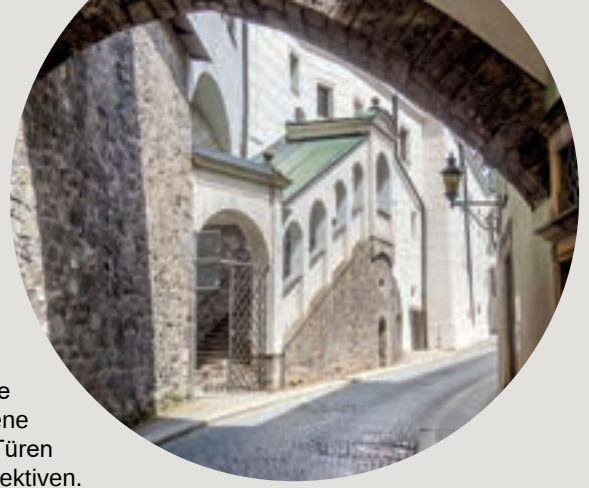
Anzeige

**Tritscheler GmbH**  
 Waldstraße 24 · 94121 Salzweg  
 0851 493399-0 · info@tritscheler.de · www.tritscheler.de

Tritscheler



# Passau für PASSAUER



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

## Das Passauer Rathaus

**PEFLICHT-KURS** Die Passauer Rathaussäle stellen quasi Passaus „Gute Stube“ dar, die jeder Gästeführer erklären können sollte. Sie erfahren an diesem Abend alles Wissenswerte rund um das Rathaus und seine Säle.

Passau, Rathausurm

**Kurs-Nr. 111015**

Do, 03.12.2026, 18:00 - 20:00 Uhr, 1 x

**Kurs-Nr. 111016**

Do, 28.01.2027, 18:00 - 20:00 Uhr, 1 x

25,00 €, Silke Fritz, Dipl.-Kaufrau

## Der Passauer Dom – Führung

**PEFLICHT-KURS** Wir behandeln die wechselvolle Baugeschichte und erklären die theologischen Inhalte des umfangreichen Bilder- und Figurenprogramms.

Passau, Domplatz, Dom Hauptportal

**Kurs-Nr. 111024**

Di, 13.10.2026, 14:00 - 16:00 Uhr, 1 x

**Kurs-Nr. 111025**

Do, 14.01.2027, 14:00 - 16:00 Uhr, 1 x

25,00 €, Alois Brunner, Kunsthistoriker

## Veste Oberhaus

**PEFLICHT-KURS** Die Führung thematisiert die Baugeschichte der Veste Oberhaus & schildert ihre wechselvolle Geschichte seit 1219.

Passau, Veste Oberhaus, Oberhausmuseum

**Kurs-Nr. 111026**

Do, 22.10.2026, 14:00 - 17:00 Uhr, 1 x

**Kurs-Nr. 111027**

Di, 26.01.2027, 14:00 - 17:00 Uhr, 1 x

25,00 €, Patricia Lippert

## Zur Geschichte des Passauer Domkapitels – Vortrag

Passau, Luragogasse 4, Archiv Bistum Passau

**Kurs-Nr. 111030**

Mi, 24.02.2027, 16:00 - 17:30 Uhr, 1 x, 12,00 €

Dr. Hannelore Putz, Archivdirektorin i.K.

Informationen für die folgenden Kurse:

**Dozent:** Mario Puhane, M.A. Historiker & Universitätsarchivar | **Gebühr:** 25,00 €

## Passauer Stadtgeschichte: Mehr als 2000 J. Geschichte der Dreiflüssestadt

**PEFLICHT-KURS** Erfahren Sie die Passauer Geschichte von der Kelten- und Römerzeit über Mittelalter, Salzhandel und Fürstbischöfe bis zur Neuzeit. Themen sind der „Passauer Vertrag“, Absolutismus, Barock, Säkularisation und Napoleon. Auch Eisenbahnbau, Weltkriege, die „Europäischen Wochen“ und die Universität prägen die jüngere Stadtgeschichte. Ebenso werden Erdbeben, Hochwasser und Stadtbrände als einschneidende Ereignisse beleuchtet.

Passau, Neuburger Straße 60

**Kurs-Nr. 111002**

Di, 29.09.2026, 18:00 - 22:00 Uhr, 1 x

**Kurs-Nr. 111003**

Di, 12.01.2027, 18:00 - 22:00 Uhr, 1 x

## Die Passauer Altstadt aus der Sicht eines Gästeführers – Rundgang

**PEFLICHT-KURS** Sehen Sie gemeinsam mit dem Historiker Mario Puhane die Passauer Altstadt aus touristischer Sicht. In 90 min. können Sie die Hauptsehenswürdigkeiten der Altstadt barrierefrei erleben.

Passau, Untere Donaulände /

Fritz-Schäffer-Promenade, Busparkplatz

**Kurs-Nr. 111004**

Fr, 09.10.2026, 14:00 - 16:00 Uhr, 1 x

**Kurs-Nr. 111005**

Fr, 15.01.2027, 14:00 - 16:00 Uhr, 1 x

## Passauer Stadtbefestigungen. Die Stadtmauern erzählen Geschichte

Zwinger und Stadtmauer in der Innstadt, Ludwigsplatz und Bürgtor, Grabengasse und Paulustor/Innbrücktor, die Innpromenade, der Schaiblingsturm, Befestigungen an der Ortspitze und die Burgen Oberhaus und Niederhaus sowie der Mauern in der Ilzstadt zeugen noch heute von der bewegten Geschichte aus dem Mittelalter.

Passau, Lederergasse 43, Römermuseum

Kastell Boiotro, Parkplatz Jahnstraße

**Kurs-Nr. 111006**

Fr, 02.10.2026, 14:00 - 17:00 Uhr, 1 x

## Passau und das Salz – eine kleine Geschichte des Salzhandels

Salzburg und Hallein, Salzstadel und bayerische Kampfansage in St. Nikola, Schaiblingsturm und Salzhandel, Treidelwege, Salzstadel, Salzkufen, Zollstellen für Salz und die Goldenen Steige ab der Passauer Ilzstadt nach Böhmen zeugen noch heute von der bewegten Geschichte um das Passauer Salz.

Passau, Innstraße 40, Nikolakloster

**Kurs-Nr. 111009**

Fr, 23.10.2026, 14:00 - 16:00 Uhr, 1 x

## Jüdische Spuren in Passau

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

Passau, Ferdinand-Wagner-Straße 3,

St. Salvator Kirche

**Kurs-Nr. 111010 – Rundgang**

Fr, 06.11.2026, 14:00 - 17:00 Uhr, 1 x

## Rundgang durch die Passauer Innstadt: Ein Stadtteil zeigt Geschichte

Die Passauer Geschichte hat in der Innstadt Spuren hinterlassen: Vom Keltengrab auf dem Kühberg über die Mönchszelle des Hl. Severin, das Rathaus Beiderwies, das Severinstor und die Stadtbefestigungen bis zu den Kastellen Boiotro & Boiodurum. Weitere Orte sind Fuchsgäßl, Lederergasse, Kirchenplatz, Löwengrube, Schiffmühlgäßchen, Wallfahrtsstiege Mariahilf, die ehemalige Optikerschule der Kapuziner und die Jahnstraße als Spiegelbild des Mittelalters.

Passau - Innstadt, Am Severinstor 6, Fünferlstieg

**Kurs-Nr. 111011**

Fr, 20.11.2026, 14:00 - 16:30 Uhr, 1 x

## Straßennamen erzählen Geschichte

Unternehmen Sie einen Rundgang durch die Innstadt, Fußgängerzone und Altstadt von Passau auf den Spuren der Geschichte, die durch die Namen der Passauer Straßen, Gassen und Plätze erzählt werden.

Passau - Innstadt, Kirchenplatz

**Kurs-Nr. 111012**

Fr, 29.01.2027, 14:00 - 16:30 Uhr, 1 x

Mehr Informationen  
erhalten Sie unter:  
[www.vhs-passau.de](http://www.vhs-passau.de)





# Kultur

|                          |    |
|--------------------------|----|
| Ausflugsfahrt, Schreiben | 18 |
| Theater & Schauspiel     | 18 |
| Matineen & Führungen     | 19 |
| Malen & Zeichnen         | 19 |
| Forschung                | 20 |
| Kreatives Gestalten      | 21 |
| Filzen, Nähen & Stricken | 22 |
| Musik, Fotografie        | 23 |
| Tanz                     | 24 |
| Festival Film.Kultur     | 26 |





## AUSFLUGSFAHRT

### Ein Tag in Budweis: Entdecken Sie Geschichte und Braukunst

Entdecken Sie die berühmte Budweiser Budvar Brauerei und kosten Sie das legendäre Bier. Erkunden Sie die historische Altstadt bei einer geführten Tour und genießen Sie lokale Spezialitäten. Anschließend Zeit zur freien Verfügung. Reiseveranstalter im Sinne des Reiserechts: Fürst-Reisen

Passau, Parkplatz am Parkhaus Güterbahnhof  
**Kurs-Nr. 201001**

Sa, 14.11.2026, 08:30 - 21:00 Uhr, 1 x  
60,00 €, Roland Pregler

## 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, kreativ aufwärmen, bevor es dann ans Ver-

fassen eigener Texte geht. Vorkenntnisse sind nicht nötig. Bitte Papier und Stift mitbringen.

Passau, Nikolastraße 18

**Kurs-Nr. 211001**

Sa, 07.11.2026, 09:30 - 16:00 Uhr, 1 x, 65,00 €  
Dr. Moritz Hildt, Dr. phil., Philosoph, Autor

## THEATER & SCHAUSPIEL

### Improvisationstheater – Schnuppertag

Sie entdecken Improvisationstheater als Kraftquelle für mehr Leichtigkeit, Kreativität und Spontaneität. Spielerisch lernen Sie, mit Fehlern umzugehen, Stress abzubauen und den Moment zu genießen. Keine Vorkenntnisse erforderlich. Bequeme Kleidung, warme Socken und Verpflegung für den Tag mitbringen.

Passau, Neuburger Str. 108 d

**Kurs-Nr. 221001**

Sa, 23.01.2027, 10:00 - 16:30 Uhr, 1 x  
100,00 €, Eva Marianne Schulz, staatl.  
gepr. Schauspielerin und Sprecherin

### Pantomime – Ausdruck ohne Worte

Gefühle, Situationen und Geschichten allein durch Körperhaltung, Mimik und Bewegung auszudrücken – ganz ohne Sprache! Mit spielerischen Übungen schulen wir Wahrnehmung, Koordination und Präsenz. Sie lernen grundlegende Techniken der Pantomime kennen und setzen diese in kleinen Szenen um. Der Kurs fördert Kreativität, Körperbewusstsein und nonverbale Kommunikation.

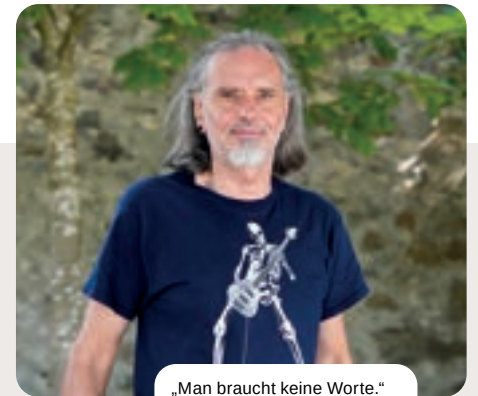
Passau, Neuburger Str. 108 d

**Kurs-Nr. 221002 - Schnupperstunde**

Mo, 28.09.2026, 18:45 - 20:15 Uhr, 1 x, kostenlos

**Kurs-Nr. 221003**

Mo, 12.10.2026, 18:45 - 20:15 Uhr, 8 x, 135,00 €  
Michal Sykora, Dipl. Schauspieler & Regisseur



„Man braucht keine Worte.“

**Michal Sykora**  
Dipl. Schauspieler & Regisseur

# NACHGEFRAGT!

## MIT MICHAL SYKORA

MEHR ZU  
uns

### Ihre Kurse – Tschechisch, Akrobatik und Pantomime – könnten unterschiedlicher kaum sein. Was verbindet sie für Sie?

Eigentlich gehören sie für mich ganz logisch zusammen. In Tschechien war Pantomime früher sehr bekannt und berühmt, ähnlich wie in Frankreich. Diese nonverbale Kunst hat mich einfach geschnappt. Pantomime ist ein Teil vom Theater – genauso wie Musik, Akrobatik, Gesang, Maskenspiel oder Fechten. Und das Schöne ist: Man braucht keine Sprache. Man kann sie überall spielen. Jeder versteht sie.

### Sie haben Musical und Regie studiert. Woher kommt Ihre Begeisterung für die Bühne?

Das klingt jetzt vielleicht ein bisschen nach einem Klassiker: Mein Vater hat am Stadttheater gearbeitet. Ich bin also quasi im Theater aufgewachsen und durfte als Kind schon kleine Rollen spielen. Zwischen durch habe ich Gitarre gelernt und Sport

gemacht. Aber wenn ich mich entscheiden musste, war es immer das Theater. Das hat mich von klein auf einfach fasziniert.

### Was macht Ihnen am Unterrichten besonders Spaß?

Meine Mutter war Lehrerin. Und ich habe damals in der Schule immer gesagt: *Nein, ich werde auf keinen Fall Lehrer*. Heute unterrichte ich seit fast 40 Jahren. Irgendwann habe ich gemerkt, wie schön es ist, Menschen etwas mitzugeben. Besonders freut es mich, wenn ich später sehe, dass jemand seinen Weg gemacht hat und ich ein kleines Stück dazu beitragen konnte. Das ist einfach ein schönes Gefühl.

### Was wird die Teilnehmenden in Ihren Kursen am meisten überraschen?

Das ist, glaube ich, bei jedem anders. Vielleicht überraschen sie am Ende sich selbst. Viele Menschen wissen gar nicht, was eigentlich in ihnen steckt. Das muss man einfach suchen und Stück für Stück herauskitzeln.

### Wenn Sie sich selbst in einem Wort beschreiben müssten – welches wäre das?

„Tatman.“ Das ist ein tschechischer Begriff. Er kommt eigentlich von Theatermann und ist so eine Art Abkürzung. Gemeint ist jemand, der einfach alles macht, was kommt – ein bisschen wie ein Hampelmann. Das ist für mich einfach ein super gutes Wort.

## LUST AUF MEHR?

**Ein echtes Multitalent:** An der vhs Passau bietet Michal Sykora neben Pantomime auch Gitarrenunterricht sowie Kurse zu Akrobatik oder Tschechisch an. Alle Infos finden Sie hier:

Gitarrenunterricht auf S. 23

Akrobatikkurs auf S. 41

Tschechischsprachkurs auf S. 62





## MATINEEN & FÜHRUNGEN

Die Dramaturgen des Landestheaters führen allein oder mit Gästen in neue Produktionen ein. Eintritt frei.

Passau, Gottfried-Schäffer-Straße 2+4, Theater im Fürstbischöflichen Opernhaus

### Fantasio

Oper von Jacques Offenbach

**Kurs-Nr. 212001**

So, 20.09.2026, 11:00 - 12:30 Uhr, 1 x

### Sommernachtstraum

Komödie von William Shakespeare

**Kurs-Nr. 212003**

So, 11.10.2026, 11:00 - 12:30 Uhr, 1 x

### Le Nozze di Figaro

Oper von Wolfgang Amadeus Mozart

**Kurs-Nr. 212004**

So, 08.11.2026, 11:00 - 12:30 Uhr, 1 x

### Stolz und Vorurteil

Jukebox-Musical von Isobel McArthur

**Kurs-Nr. 212005**

So, 03.01.2027, 11:00 - 12:30 Uhr, 1 x

### Falstaff

Oper von Giuseppe Verdi

**Kurs-Nr. 212006**

So, 24.01.2027, 11:00 - 12:30 Uhr, 1 x

### Amerika!

Kafka-Revue

**Kurs-Nr. 212007**

So, 14.02.2027, 11:00 - 12:30 Uhr, 1 x

### Theaterführung - Ein Blick hinter die Kulissen

Gehen Sie mit erfahrenen Theatermachern auf eine spannende Reise hinter die Kulissen, entdecken neue Perspektiven, lernen Arbeitstechniken und -abläufe kennen und erkunden Räume, die Sie sonst nicht zu sehen bekommen.

Passau, Gottfried-Schäffer-Straße 2+4, Theater im Fürstbischöflichen Opernhaus

**Kurs-Nr. 212002**

Sa, 17.10.2026, 13:00 - 14:30 Uhr, 1 x

**Kurs-Nr. 212008**

Sa, 28.11.2026, 13:00 - 14:30 Uhr, 1 x

**Kurs-Nr. 212009**

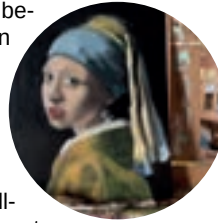
Sa, 20.02.2027, 13:00 - 14:30 Uhr, 1 x

5 € pro Person, (Kinder, Schüler, Studenten 3 €), Karten im Vorverkauf an der Theaterkasse erhältlich

## MALEN & ZEICHNEN

### Malen wie Vermeer: Das Mädchen mit dem Perlenohrring

Wir widmen uns dem berühmten Gemälde von Johannes Vermeer. Sie lernen Schritt für Schritt, Licht, Farbaufbau und den besonderen Ausdruck des Porträts nachzuvollziehen. Der Kurs eignet sich für Anfänger und Fortgeschrittene und lädt dazu ein, klassische Maltechniken kreativ umzusetzen. Das Material wird vom Kursleiter gegen Gebühr gestellt.



Passau, Neuburger Straße 60

**Kurs-Nr. 252001**

Do, 24.09.2026, 18:00 - 21:00 Uhr, 4 x

112,00 €, Kevin Schafner, Künstler

### 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. 252002**

Sa, 21.11.2026, 14:00 - 16:00 Uhr, 3 x

**Kurs-Nr. 252003**

Sa, 13.02.2027, 14:00 - 16:00 Uhr, 3 x

125,00 €, Nadine Straßer, Künstlerin, Galeristin

### Acryl Pouring **Neu!**

Acryl Pouring ist eine kreative Maltechnik, bei der verdünnte Acrylfarben auf Leinwand gegossen werden. Sie lernen Materialien, Mischverhältnisse und verschiedene Gießtechniken kennen und experimentieren selbst mit Farbe. Es entstehen einzigartige Werke, die mit nach Hause genommen werden können. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte Malkittel oder alte Kleidung anziehen (Acrylfarbe wäscht sich nicht mehr aus) und ausgewaschene Joghurtbecher (gleiche Höhe) mitbringen.

Passau, Neuburger Straße 60

**Kurs-Nr. 252004**

Fr, 16.10.2026, 15:00 - 17:00 Uhr, 1 x

**Kurs-Nr. 252005**

Fr, 20.11.2026, 15:00 - 17:00 Uhr, 1 x

**Kurs-Nr. 252006**

Fr, 22.01.2027, 15:00 - 17:00 Uhr, 1 x

**Kurs-Nr. 252007**

Fr, 19.02.2027, 15:00 - 17:00 Uhr, 1 x

26,00 €, Manuela Weber

### Aquarellmalerei für Anfänger und Fortgeschrittene

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

Passau, Neuburger Straße 60

**Kurs-Nr. 252013**

Di, 10.11.2026, 19:00 - 21:00 Uhr, 4 x, 64,00 €

Wolfgang Zoidl, Kunst- und Musiklehrer





## MALEN & ZEICHNEN

### Buchschnitt-Malerei: Gestalte Deinen Farbschnitt selbst

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

Passau, Neuburger Straße 60

**Kurs-Nr. 252008**

Sa, 16.01.2027, 13:00 - 17:00 Uhr, 1 x

**Kurs-Nr. 252009**

Fr, 27.11.2026, 16:00 - 20:00 Uhr, 1 x

**Kurs-Nr. 252010**

Sa, 20.02.2027, 13:00 - 17:00 Uhr, 1 x

45,00 €, Carmen Knorr, Journalistin, Künstlerin

### Zeichnen - Intensivkurs: Fundamentales Zeichnen

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

Passau, Nikolastraße 18

**Kurs-Nr. 252011**

Di, 06.10.2026, 18:00 - 19:30 Uhr, 4 x

**Kurs-Nr. 252012**

Di, 12.01.2027, 18:00 - 19:30 Uhr, 4 x

99,00 €, Christian Zeitler, Bildhauer

### Botanische Zeichenkunst – naturgetreu und doch ganz einfach

Wir entschlüsseln gemeinsam die Strukturen der Natur und verwandeln sie in elegante, filigrane Zeichnungen. Durch gezielte Anleitungen sind diese Zeichnungen ohne Vorzeichnungen möglich. Sie lernen präzise Linienführung und verschiedene Schatteneffekte für Tiefe und Natürlichkeit. Inklusive Materialpaket.

Passau, Neuburger Straße 60

**Kurs-Nr. 252014**

Fr, 02.10.2026, 17:00 - 21:00 Uhr, 1 x

90,00 €, inkl. Material, Kerstin Rackerseder

### Modernes Aquarell – Locker leichte Blumen malen

Sie tauchen in die Welt der modernen Aquarellmalerei ein. Mit reduzierten Formen und floralen Motiven entstehen locker-leichte Blumenbilder. Sie erhalten Grundlagenwissen, kreative Impulse und praktische Anleitungen, die Sicherheit im Umgang mit Farbe und Pinsel geben.

Passau, Neuburger Straße 60

**Kurs-Nr. 252015**

Sa, 20.02.2027, 10:00 - 15:00 Uhr, 1 x

90,00 €, inkl. Material, Kerstin Rackerseder

## FORSCHUNG *Neu!*

Informationen für die folgenden Kurse:

**Dozent:** Susanne Brunner, Physikerin (M. Sc.), Mikrotechnologin

**Gebühr:** 43,00 € zzgl. 10 € Materialgeld (vor Ort zu zahlen)

**Kursort:** Passau, Neuburger Straße 60



### Raketenbau (4-12 Jahre)

Es erwartet euch eine bunte Mischung an Physik Experimenten. Luft als Antrieb. Kann man Luft sehen, hören und riechen? Was macht das Weltall so besonders? Wie funktioniert eine Rakete? Diese und viele weitere Fragen erklären wir uns mit spannenden Experimenten.

**Kurs-Nr. 261001**

Sa, 26.09.2026, 10:00 - 12:00 Uhr, 1 x

**Kurs-Nr. 261002**

Sa, 26.09.2026, 12:30 - 14:30 Uhr, 1 x

**Kurs-Nr. 261003**

Sa, 26.09.2026, 15:00 - 17:00 Uhr, 1 x

### Weihnachtsbaum und Feuerwerk (4-12 Jahren)

Der Kurs ist eine bunte Mischung aus spannenden Physik- und Chemieexperimenten. Jedes Kind führt eigenständig unter Anleitung die geplanten Experimente durch. Spannende 2 St. mit viel Staunen. Eine perfekte Einstimmung auf das Weihnachtsfest.

**Kurs-Nr. 261004**

Sa, 28.11.2026, 10:00 - 12:00 Uhr, 1 x

**Kurs-Nr. 261005**

Sa, 28.11.2026, 12:30 - 14:30 Uhr, 1 x

**Kurs-Nr. 261006**

Sa, 28.11.2026, 15:00 - 17:00 Uhr, 1 x



### Roboter und ihre Superkräfte – Forschung Kurs (4-12 Jahren)

Kinder lernen spielerisch Begriffe wie Magnetismus und Elektrostatik kennen und finden heraus wie sich ein Roboter vor verschiedenen Umwelteinflüssen schützen kann. Warum fliegen meine Haare hoch, wenn ich mit einem Luftballon daran reibe? Welche Superkraft braucht ein Roboter um Gegenstände hochzuheben ohne sie zu berühren? Gibt es auch weiche Roboter? Diese und viele weitere Fragen werden mit spannenden Experimenten geklärt.

**Kurs-Nr. 261007**

Sa, 23.01.2027, 10:00 - 12:00 Uhr, 1 x

**Kurs-Nr. 261008**

Sa, 23.01.2027, 12:30 - 14:30 Uhr, 1 x

**Kurs-Nr. 261009**

Sa, 23.01.2027, 15:00 - 17:00 Uhr, 1 x



**W**ieso? Weshalb? Warum?  
Kinder wollen die Welt verstehen – am besten, indem sie alles selbst ausprobieren. Mit spannenden Experimenten macht **Forschung** komplexe Zusammenhänge greifbar und weckt spielerisch das Interesse an Naturwissenschaften.

## UNSERE 2 TOP TIPPS FÜR SIE

### WISSENSCHAFT ZUM ANFASSEN

Durch eigenes Ausprobieren werden Zusammenhänge verständlich und Wissen bleibt nachhaltig im Gedächtnis. Lernen wird dabei zum spannenden Erlebnis.

### NEUGIER FÖRDERN

Spannende Experimente wecken Neugier und laden dazu ein, Neues auszuprobieren. Gleichzeitig werden Kreativität, Problemlösefähigkeit und logisches Denken gefördert.





## KREATIVES GESTALTEN

### Holzworkshop für Kinder (6-12 Jahre)

Holz kann nicht nur schön aussehen, sondern auch klingen. Im Kinder-Workshop entsteht aus einem Bausatz eine eigene Holztrommel. Gemeinsam schleifen, leimen und bauen die Kinder ihr Instrument zusammen und entdecken spielerisch, wie Holz durch unterschiedlich lange Lamellen verschiedene Töne erzeugt.

Passau, Neuburger Straße 60  
Kurs-Nr. 261021

Fr, 27.11.2026, 17:00 - 19:00 Uhr, 1 x, 29,00 €  
zzgl. 8€ Materialkosten/Werkstück, Libor Pražan

### Holzworkshop

Im Kurs entsteht die Silhouette eines sich umarmenden Paares aus massivem Holz. Ihr sägt, schnitzt, schleift und bohrt euer Werkstück und sammelt erste Erfahrungen mit dem Schnitz-eisen. Die Figur wird auf einem Holzsockel mit Teelichthalter befestigt und zum Abschluss mit Naturöl veredelt.

Passau, Neuburger Straße 60  
Kurs-Nr. 261022

Sa, 28.11.2026, 10:00 - 16:00 Uhr, 1 x, 66,00 €  
zzgl. 8€ Materialkosten/Werkstück, Libor Pražan

### Holzworkshop für Eltern und Kind

In der Adventszeit gestaltet ihr gemeinsam ein Paar Kerzenständer aus massivem Holz. Mit Hobel, Säge und Schleifpapier entstehen Schritt für Schritt individuelle Stücke mit weihnachtlichen Motiven wie Herz oder Tannenbaum. Zum Abschluss bringt ein Naturöl die schöne Holzmaserung zur Geltung.

Passau, Neuburger Straße 60  
Kurs-Nr. 261023

Sa, 12.12.2026, 10:00 - 13:00 Uhr, 1 x, 40,00 €  
für 1 Erw. und 1 Kind, zzgl. 8€ Materialkosten pro Werkstück, Libor Pražan

### Töpfern nach Herzenslust

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

Passau, Neuburger Straße 60  
Kurs-Nr. 261010

Do, 24.09.2026, 18:00 - 20:00 Uhr, 5 x, 106,00 €  
Kurs-Nr. 261011

Do, 12.11.2026, 18:00 - 20:00 Uhr, 4 x, 89,00 €  
Kurs-Nr. 261012

Do, 14.01.2027, 18:00 - 20:00 Uhr, 5 x, 106,00 €  
zzgl. Materialkosten (5,00 €/kg gebranntes Werkstück), Monika Flatau

### Töpfern für Eltern und Kinder

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

Passau, Neuburger Straße 60  
Kurs-Nr. 261013

Sa, 26.09.2026, 14:00 - 17:00 Uhr, 2 x  
Kurs-Nr. 261014

Sa, 16.01.2027, 14:00 - 17:00 Uhr, 2 x  
65,00 €, für 1 Erw. und 1 Kind, zzgl. 5,00 €  
Materialkosten pro kg gebranntes Werkstück, Monika Flatau

### 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. 261015

Mo, 07.09.2026, 17:00 - 20:00 Uhr, 4 x, 132,00 €  
Kurs-Nr. 261016

Sa, 07.11.2026, 14:00 - 18:00 Uhr, 2 x, 95,00 €  
Kurs-Nr. 261017

Di, 01.12.2026, 17:00 - 21:00 Uhr, 2 x, 95,00 €  
Kurs-Nr. 261019

Mo, 18.01.2027, 17:00 - 20:00 Uhr, 4 x, 132,00 €  
zzgl. 6 € Materialkosten pro kg gebranntes Werkstück, Nicole Bachhuber

### Schmuck herstellen aus Ton/Keramik

Fertige individuelle, einzigartige Schmuckstücke und Unikate aus Ton: Ketten, Armbänder, Perlen, Ohrringe...der Phantasie und Vorliebe für das Besondere sind keine Grenzen gesetzt. Beim ersten Termin werden die Objekte getöpft. Bitte Schürze, Nudelholz und Getränk mitbringen.

Passau, Neuburger Straße 60  
Kurs-Nr. 261018

Di, 12.01.2027, 17:00 - 20:00 Uhr, 2 x, 75,00 €  
zzgl. 7 € Materialkosten, 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. 261020

Sa, 07.11.2026, 10:00 - 13:00 Uhr, 2 x  
75,00 €, für 1 Erw. und 1 Kind, jedes weitere Kind 37 €. Zzgl. 6 € Materialkosten pro kg gebranntes Werkstück, Nicole Bachhuber



## BEWUSST kreativ!

Pflanzenteile können sehr gut in feinschamottierten Ton abgedruckt werden. Nach dem Schrühbrand wird der Abdruck mit farbiger Glasur bestrichen und der Überschuss anschließend mit einem Schwamm abgewischt. Anschließend transparent glasieren.





## FILZEN, NÄHEN & STRICKEN

### Filz-Werkstatt: Figurenfilz - Kleine Figuren aus Nadelfilz

Aus bunter Filzwolle und einem Drahtunterbau entstehen mit Hilfe der Filznadel besondere Figuren für den Jahreszeitentisch. Falls vorhanden, bitte Handtücher, Filznadeln und Pfeifenputzer mitbringen (können auch im Kurs gekauft werden).

Passau, Neuburger Straße 60  
**Kurs-Nr. 263001**

Fr, 30.10.2026, 18:00 - 22:00 Uhr, 1 x,  
30,00 €, zzgl. 10,00 € Materialkosten,  
Petra Niekrawitz, Lehrerin

### Filz - Werkstatt: Weihnachtsfilzen für Groß und Klein

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

Passau, Neuburger Straße 60  
**Kurs-Nr. 263002**

Fr, 27.11.2026, 15:00 - 17:30 Uhr, 1 x  
24,00 €, zzgl. 8,00 € Materialkosten  
Person, Petra Niekrawitz, Lehrerin

### Filz-Werkstatt: Wärmflaschenhülle

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

Passau, Neuburger Straße 60  
**Kurs-Nr. 263003**

Fr, 27.11.2026, 18:00 - 22:00 Uhr, 1 x  
35,00 €, zzgl. 10,00 € Materialkosten,  
Petra Niekrawitz, Lehrerin

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



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

Passau, Neuburger Straße 60  
**Kurs-Nr. 263005**

Sa, 19.09.2026, 10:00 - 12:30 Uhr, 1 x  
**Kurs-Nr. 263007**

Sa, 06.02.2027, 10:00 - 12:30 Uhr, 1 x  
26,00 €, zzgl. 20,00 € Materialkosten, Tina  
Califano, Schneiderin, Montessoripädagogin

### Kindernähparty – ab 7 Jahre (Folgekurs)



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

Passau, Neuburger Straße 60  
**Kurs-Nr. 263006**

Sa, 26.09.2026, 10:00 - 13:30 Uhr, 1 x  
**Kurs-Nr. 263008**

Sa, 20.02.2027, 10:00 - 13:30 Uhr, 1 x  
35,00 €, zzgl. 35,00 € Materialkosten, Tina  
Califano, Schneiderin, Montessoripädagogin

**Mehr Informationen  
erhalten Sie unter:**  
[www.vhs-passau.de](http://www.vhs-passau.de)



## VHS Tipp

## WARUM IST Stricken WIEDER SO BELIEBT?

**Kreativität:** Stricken liegt wieder im Trend – und das nicht ohne Grund. Es verbindet Kreativität mit Entspannung. Masche für Masche entstehen aus Wolle individuelle Lieblingsstücke, die lange Freude bereiten – ganz gleich, ob Schal, Mütze oder Pullover. Gleichzeitig fördern die gleichmäßigen Bewegungen Konzentration und Geduld.

**Gemeinsame Zeit:** Stricken ist mehr als nur ein Handwerk. Gemeinsam mit anderen etwas Neues zu lernen, Erfahrungen auszutauschen oder einfach nur zusammen kreativ sein, macht das Hobby zu einem besonderen Erlebnis – unabhängig von Alter oder Vorkenntnissen.

### Masche für Masche zum Ziel – Stricken, planen und mit Freude dranzubleiben



Sie lernen Schritt für Schritt, eine Baby- oder Kindermütze mit Anleitung zu stricken. Gleichzeitig erleben sie, wie Visionen, Ziele, Planung, Geduld und kleine konsequente Schritte helfen, ein sichtbares Ergebnis zu erreichen.

Passau, Neuburger Straße 60  
**Kurs-Nr. 263004**

Do, 04.02.2027, 18:00 - 19:30 Uhr, 2 x  
29,00 €, zzgl. ca. 20 € Materialkosten,  
Natia Saller



## MUSIK

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

### Blues Harp Intensiv-Training

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



Passau, Neuburger Str. 60, vhs  
Kurs-Nr. 281008  
Montag, 12.09.2026 ab 11:00 Uhr.  
Weitere Termine auf Anfrage  
45,00 € für 45 Minuten Einzelunterricht

### 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: 99,00 €  
4 Termine á 45 Minuten: 150,00 €

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, Nikolastraße 18  
Kurs-Nr. 281001  
Michal Sykora, Gitarrenlehrer  
>> Interview mit Michal Sykora auf S. 18

### 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 die musikalische Entwicklung sowie Sprache, Motorik und die emotionale Bindung. Bitte rutschfeste Socken und Babydecke mitnehmen.

Passau, Neuburger Str. 108 d  
Kurs-Nr. 282001  
Fr, 18.09.2026, 12:00 - 12:45 Uhr, 6 x  
Kurs-Nr. 282002  
Fr, 13.11.2026, 12:00 - 12:45 Uhr, 6 x  
Kurs-Nr. 282003  
Fr, 15.01.2027, 12:00 - 12:45 Uhr, 6 x  
67,00 €, für 1 Kind & 1 Begleitperson, pro weitere Person 33,00 €, Elena Gloss, Musikpädagogin

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

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. 108 d  
Kurs-Nr. 282004  
Fr, 18.09.2026, 13:00 - 13:45 Uhr, 6 x  
Kurs-Nr. 282005  
Fr, 13.11.2026, 13:00 - 13:45 Uhr, 6 x  
Kurs-Nr. 282006  
Fr, 15.01.2027, 13:00 - 13:45 Uhr, 6 x  
67,00 €, für 1 Kind & 1 Begleitperson, pro weitere Person 33,00 €, Elena Gloss, Musikpädagogin



## FOTOGRAFIE

### Besser fotografieren statt knipsen - mit Exkursion

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

Passau, Nikolastraße 18  
Kurs-Nr. 203001  
Mo, 19.10.2026, 18:30 - 20:30 Uhr, 7 x  
Kurs-Nr. 203002  
Mo, 11.01.2027, 18:30 - 20:30 Uhr, 7 x  
98,00 €, Richard Bumberger, StD a.D., Mitglied Fotoverein Passau

Anzeige

**SINFONIETTA PASSAU**

**BENEFIZKONZERTE für das Frauenhaus Passau**

Richard STRAUSS Bläuserserenade op. 7  
W. A. MOZART Klarinettenkonzert  
Louise FARRENC Sinfonie Nr. 3

Carmen Sofia Leal Solistin  
Eleni Papakyriakou Dirigentin

Online-VVK & Kartenreservierung  
www.sinfonietta-passau.com  
EUR 30,- / 20,-

Schirmherrschaft Oberbürgermeister Andreas Rother  
Schirmherrschaft Landrat Raimund Kwidinger

PASSAU LANDKREIS PASSAU

07.11.26 19:00 Gr. Redoutensaal, Passau  
08.11.26 18:00 Landkreissaal, Schloss Neuburg am Inn



Verschenken Sie doch mal  
**Kreativität** mit unseren

**GESCHENKGUTSCHEINEN!**





**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 Str. 108 d

**Kurs-Nr. 292014**

Mi, 30.09.2026, 17:00 - 18:00 Uhr, 8 x  
65,00 €, Doris Jodl

**Line Dance – Lass uns gemeinsam tanzen!**

Mit gutem Körpergefühl und schneller Auffassungsgabe ist der Einstieg auch für Anfänger möglich. Line Dance verbindet - ganz ohne Partner. In der Gruppe tanzen wir gemeinsame Choreografien zu abwechslungsreicher Musik. Neue Tänze sorgen für Abwechslung und fördern Konzentration, Koordination und Spaß an Bewegung. Für alle Alters- und Fitnesslevel geeignet. Bitte geschlossene Schuhe mit glatter Sohle (nur in Innenräumen getragen) mitbringen.

Passau, Neuburger Str. 108 d

**Kurs-Nr. 292003 - für Fortgeschrittene**

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

**Kurs-Nr. 292004 - für Fortgeschrittene**

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

60,00 €, Eva-Maria Degenhart

**Square Dance – für Einsteiger**

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

Passau, Bräuhäusplatz 7,

Fürstenbau - Brauerei Hacklberg

**Kurs-Nr. 292007 - Schnupperkurs**

Di, 13.10.2026, 19:30 - 21:00 Uhr, 1 x, kostenlos

**Kurs-Nr. 292008 - Schnupperkurs**

Di, 20.10.2026, 19:30 - 21:00 Uhr, 1 x, kostenlos

**Kurs-Nr. 292015**

Di, 27.10.2026, 19:30 - 21:00 Uhr, 5 x, 63,00 €  
Square Wolves Passau e. V.

**Bachata Lady Style – Grundkurs**

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.

Passau, Neuburger Str. 108 d

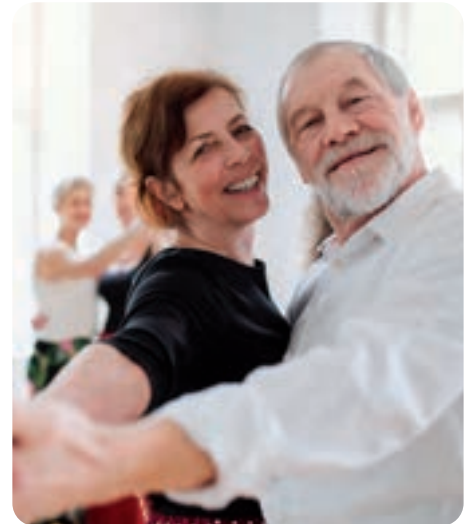
**Kurs-Nr. 292016**

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

**Kurs-Nr. 292017**

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

40,00 €, Wulan Sri-Fritz

**Bachata Solo Lady Style – Mittelstufe**

Für Tänzerinnen mit sicheren Grundkenntnissen. Vertieft werden Fußtechnik, elegante Armbewegungen, weiche Körperbewegungen und femininer Ausdruck. Die Inhalte werden schrittweise in einer einfachen Combo-Choreografie umgesetzt, um Technik und Stil gezielt weiterzuentwickeln.

Passau, Neuburger Str. 108 d

**Kurs-Nr. 292009**

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

**Kurs-Nr. 292010**

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

40,00 €, Wulan Sri-Fritz

Anzeige

**FÜRSTBISCHÖFLICHES  
OPERNHAUS PASSAU**

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

**Orientalischer Tanz:  
Tanz und Technik**

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

Passau, Neuburger Str. 108 d

**Kurs-Nr. 292011 - für Fortgeschrittene**

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

**Kurs-Nr. 292012 - für Fortgeschrittene**

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

**Kurs-Nr. 292013 - für Fortgeschrittene**

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

Manuela Reichel, Dozentin für  
Orientalische Tänze

Verschenken Sie doch mal  
**Kreativität** mit unseren

**GESCHENKGUTSCHEINEN!**



# FREI LEBEN OHNE GEWALT

## Montag, 23. November

**Häusliche Gewalt - von Grenzverletzungen bis zu strafbaren Handlungen**

**Zeit/Ort** 19:00/Online

**Referentin** Sonja Schmid, Dipl. Soz.-Päd. (FH), Fachstelle Täterarbeit pro familia

**Anmeldung** passau@profamilia.de oder info@vhs-passau.de

**Veranstalter** pro familia in Kooperation mit der VHS Passau

**Gebühr** kostenlos



## Donnerstag, 24. November

**Ökumenisches Abendgebet**

**Zeit/Ort** 18:00/Evangelische Stadtpfarrkirche St. Matthäus, Passau

## Mittwoch, 25. November

**Mahnwache**

**Zeit/Ort** 12:00 - 16:00/von Biergarten Bayerischer Löwe (ggb. Eingang Stadtgalerie)

## Freitag, 27. November

**Film „Nur noch ein einziges Mal“**

**Zeit/Ort** 18:00/Cineplex Freyung

**Zeit/Ort** 18:00/Scharfrichter Kino Passau

**Zeit/Ort** 19:00/Kultkino Landau a.d.L.

## Samstag, 28. November

**Film „Nur noch ein einziges Mal“**

**Zeit/Ort** 19:30/Filmgalerie Bad Füssing

**Zeit/Ort** 20:00/Ankersaal Burghausen

## 20. November bis 4. Dezember

**Ausstellung „Was ich anhatte“**

**Zeit/Ort** 11:00 - 17:00/Unibibliothek Passau

## AKTIONEN IN PASSAU

# 25. NOVEMBER 2026

## Internationaler Tag „NEIN zu Gewalt an Frauen“





# FESTIVAL FILM.KULTUR

PASSAU & ČESKÉ BUDĚJOVICE

20.NOV  
-12.DEZ

Zwischen Stadt und Land, Vergangenheit und Zukunft:

Das 2. **Festival Film.Kultur Passau & České Budějovice** erkundet bayerisch-böhmische Lebenswelten, gemeinsame Erinnerungen und gesellschaftlichen Wandel aus dem Blickwinkel zeitgenössischer Kultur. Filme, Literatur, Ausstellungen, Theater und Musik eröffnen neue Perspektiven auf eine Region zwischen Tradition und Veränderung – über Grenzen und Genres hinweg.

## FILME

ALLE FILME IN ORIGINALSPRACHE MIT  
DEUTSCHEN UNTERTITELN. EINTRITT FREI.

### ERÖFFNUNGSFILM: SUCHO | TROCKENZEIT

CZ, SK, DE 2024 | REGIE: BOHDAN SLÁMA | 107 MIN

Dorfdrama über zwei konträre Lebensentwürfe vor dem Hintergrund einer ausgetrockneten Landschaft.

Fr, 20.11.2026 | 19:30 Uhr | Eintritt frei  
im ProLi Kino, Unterer Sand 13

DIE FOLGENDEN FILME WERDEN IM SCHARFRICHTER-KINO IN PASSAU, MILCHGASSE 2, GEZEIGT:

### TANCUJ, MATYLDO | WALTZING MATYLDA

CZ 2023 | REGIE: PETR SLAVÍK | 113 MIN

Eine tragikomische Familiengeschichte über Generationskonflikte, Krankheit und die Bedeutung familiären Zusammenhalts.

Mo, 23.11.2026 | 20:00 Uhr | Eintritt frei

### LETNÍŠKOLA, 2001 | SOMMERSCHULE, 2001

CZ 2025 | REGIE: DUŽAN DUONG | 105 MIN

Drama über Identität, Familie und das Leben der vietnamesischen Community im tschechisch-deutschen Grenzgebiet.

Mo, 30.11.2026 | 20:00 Uhr | Eintritt frei

### RADĚJIZEŠILET V DIVOČINĚ | ES IST BESSER IN DER WILDNIS VERRÜCKT ZU WERDEN

CZ, SK 2025 | REGIE: MIRO REMO | 84 MIN

Poetisches Dokudrama über zwei Zwillingbrüder, die als Aussteiger im Böhmerwald leben.

Di, 01.12.2026 | 20:00 Uhr | Eintritt frei

### VLASTNÍCI | EIGENTÜMER

CZ, SK 2019 | REGIE: JIŘÍ HAVELKA | 96 MIN

Scurrile Komödie über eine Wohneigentümersammlung, bei der zwölf sehr unterschiedliche Charaktere aufeinandertreffen.

Fr, 04.12.2026 | 20:00 Uhr | Eintritt frei

### BRATŘI | BRÜDER

CZ 2023 | REGIE: TOMÁŠ MAŠÍN | 135 MIN

Packendes Historiendrama über die Brüder Mašin und ihre spektakuläre Flucht 1953 durch die DDR nach Westberlin.

Mo, 07.12.2026 | 20:00 Uhr | Eintritt frei

Mehr Infos zu den Veranstaltungen unter:  
[www.gute-nachbarschaft.eu/film-kultur/](http://www.gute-nachbarschaft.eu/film-kultur/)  
& ab Herbst in unserer Festivalbroschüre!



Jetzt scannen  
und das gesamte  
Programm entdecken:



## KULTUR

### TAGESFAHRT: ČESKÉ BUDĚJOVICE

Besichtigung der Budweiser Budvar Brauerei und geführte Tour durch historische Altstadt.

Abfahrt: Parkplatz Parkhaus Güterbahnhof  
**vhs Kurs-Nr. 201003**  
Sa, 14.11.2026 | 08:30 - 21:00 Uhr  
60,00 €

### HOLZWORKSHOP MIT LIBOR PRAŽAN

Passau, Neuburger Straße 60  
**vhs Kurs-Nr. 261021 – für Kinder**  
Instrument aus Holz: eigene Holztrommel.  
Fr, 27.11.26 | 17:00 - 19:00 Uhr, 1 x, 29,00 €  
**Kurs-Nr. 261022 – für Erwachsene**  
Silhouette eines sich umarmenden Paares.  
Sa, 28.11.26 | 10:00 - 16:00 Uhr, 1 x, 66,00 €  
**Kurs-Nr. 261023 – Eltern und Kinder**  
Kerzenständer für die Adventszeit.  
Sa, 12.12.26 | 10:00 - 13:00 Uhr, 1 x, 40,00 €  
zzgl. 8 € Materialkosten/Werkstück

## KULINARISCHES

### VHS KOCHKURS: BÖHMISCHE KÜCHE

Traditionelle Küche: Svičková mit Serviettenknödeln und besondere Süßspeisen.

Passau, Neustifter Str. 52, Schule  
**vhs Kurs-Nr. 371020**  
Mi, 18.11.2026 | 17:00 - 21:00 Uhr  
67,00 € | Hana Jungwirth

## SPRACHE

### VHS SPRACHKURS TSCHECHISCH

Passau, Neuburger Straße 60  
**Tschechisch A1:**  
**vhs Kurs-Nr. 423001/-02 – Anfänger**  
Do, 17.09.2026 | 17:00 - 18:30 Uhr | 10 x  
Mi, 07.10.2026 | 19:00 - 20:30 Uhr | 10 x  
**vhs Kurs-Nr. 423003 – Geringe Kenntnisse**  
Di, 06.10.2026 | 17:30 - 19:00 Uhr | 10 x  
**vhs Kurs-Nr. 423004 – Tschechisch A2**  
Di, 06.10.2026 | 19:00 - 20:30 Uhr | 10 x  
**vhs Kurs-Nr. 423005 – Tschechisch B1**  
Mi, 07.10.2026 | 17:30 - 19:00 Uhr | 10 x  
129,00 € | Michal Sykora | Hana Jungwirth

# AUSSTELLUNGEN

ÖFFNUNGSZEITEN: SIEHE JEWEILIGE INSTITUTION.  
EINTRITT FREI.

## FRANZ KAFKA – EIN MENSCH SEINER UND UNSERER ZEIT

Ausstellung über Leben, Werk und Mythos des Prager Schriftstellers Franz Kafka mit Illustrationen von Renata Fučíková.

Fr, 20.11. – Sa, 12.12.2026 | Europabücherei Passau



Ausstellung: Franz Kafka



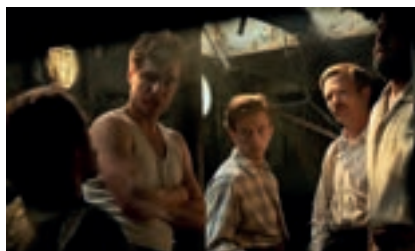
Eröffnungsfilm: Sucho | Trockenzeit

## VERLASSENE WUNDER

Schwarz-Weiß-Fotografien aus dem bayerisch-böhmischen Grenzgebiet, die der Schönheit im Verfall nachspüren.

So, 06.12. – Fr, 18.12.2026

Foyer der Zentralbibliothek, Universität Passau  
Vernissage am 06.12. um 15:30 Uhr



Film: Bratři | Brüder

## NEVER AGAIN!

Posterausstellung deutscher und tschechischer IllustratorInnen für demokratische Grundwerte und gegen Populismus und Fremdenhass.

Fr, 20.11. – Fr, 11.12.2026 | Zeughaus Passau



Lesung: Autor Jiří Hájíček

# LITERATUR

## MARKÉTA PILÁTOVÁ: DIE MARONENMATRONE

Lesung und Kreativworkshop mit der tschechischen Autorin Markéta Pilátová zu ihrem Kinderbuch „Die Maronenmatrone“ – für Kinder ab 8 Jahren.

Mi, 25.11.2026 | 15:00 Uhr | Europabücherei Passau | Eintritt frei

## JIŘÍ HÁJÍČEK: 370 M ÜBER NN | DER DRACHE AUF DEM FELDWEG

Lesung mit dem Budweiser Autor Jiří Hájíček und seiner Übersetzerin Kristina Kallert – zwei Romane über Heimat, Verlust und südböhmische Landschaften.

Mi, 25.11.2026 | 20:00 Uhr | Scharfrichterhaus Passau | Eintritt frei

## GRENZEN VERSCHWINDEN

Multimediale Präsentation mit Texten, Fotografie und Musik mit dem Autor und Fotografen Herbert Pöhl und dem Jazzpianisten Sven Ochsenbauer.

Fr, 27.11.2026 | 19:00 Uhr | KEB, Domplatz 5, Hörsaal 3, 3. Stock | Eintritt frei

## BÖHMERWALD VON NAH UND FERN

Lesung und Gespräch mit den Stifter-Stipendiaten Jan Štifter (Tschechien) und Theresa Klesper (Bayern).

Mi, 02.12.2026 | 19:30 Uhr | Evangelische Kirchengemeinde St. Matthäus, Gemeindesaal, Dietrich-Bonhoeffer-Platz 1, Passau | Eintritt frei

# PUPPENTHEATER

## DIVADLO U STARÉ HEREČKY: MOGLI

Tschechisches Puppentheater nach Motiven aus dem Dschungelbuch – ohne Worte, für Kinder ab 4 Jahren.

So, 22.11.2026 | 14:30 Uhr und 16:15 Uhr  
Zeughaus Passau | Eintritt: 7,00 €

# KONZERT

## JAZZKONZERT: VÝBORNÝ ALL STARS BAND

Jazzkonzert aus České Budějovice – Hommage an Miles Davis, Pat Metheny und Chick Corea.

Di, 24.11.2026 | 20:00 Uhr  
Café Museum Passau | Eintritt frei

# VERANSTALTUNGEN IN ČESKÉ BUDĚJOVICE

Das Festival findet auch in unserer Partnerstadt statt. Ausgewählte Highlights:

## DIE HERRLICHKEIT DES LEBENS

**Eröffnungsfilm:** Mo, 23.11.2026 | 19:30 Film | im dt. Original | Alle weiteren Filme im Kino Biograf Kotva, Lidická tř. 2110, České Budějovice | Eintritt: 160 Kč

## LESUNG MIT BERNHARD SETZWEIN

Di, 24.11.2026 | 17:00 Uhr | Klub Horká Vana, Česká 222/11, České Budějovice | Eintritt frei

## WORKSHOP MIT SIMONE SCHARBERT: LYRIK IM LÄNDLICHEN RAUM

Mo, 07.12.2026 | ab 13:50 | Philosophische Fakultät der Südböhmischen Universität České Budějovice

## LESUNG MIT SIMONE SCHARBERT

Di, 08.12.2026 | 17:00 Uhr | Klub Horká Vana, Česká 222/11, České Budějovice | Eintritt frei

## JAZZKONZERT: PAUL ZAUNER & BAND

Fr, 11.12.2026 | 18:00 Uhr | Divadlo U Kapličky, Husová tř. 622, České Budějovice | Eintritt frei

### Veranstalter:

Projekt Kulturmanagement Bayern-Böhmen des Beratungsbüros Niederbayern, Trägerverein Europaregion Donau-Moldau e. V. | Zweckverband Volkshochschule für Stadt und Landkreis Passau | Institut für Germanistik der Südböhmischen Universität in České Budějovice | Evangelische Bildung Ostbayern e. V.

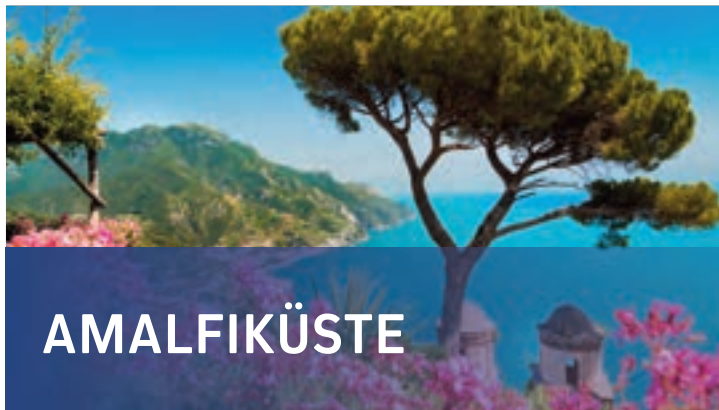
### Kooperationspartner:

Adalbert Stifter Verein e. V. | Bayerisch-Böhmische Gesellschaft e. V. | Biograf Kotva | Café Museum | Divadlo U Kapličky | Europabücherei Passau | Evangelisch-Lutherisches Dekanat Passau | Festival Lustr | Filozofická fakulta Jihočeské univerzity | Initiative Perspektive Osteuropa der Universität Passau | Jihočeské divadlo | Jugendzentrum Zeughaus Passau | KEB in Stadt und Landkreis Passau e. V. | Klub Horká Vana | Literaturhaus DichterWald e. V. | Passauer Pegasus | ProLi & Scharfrichter-Kino | ScharfrichterHaus | Tschechisches Zentrum

### Förderer:

Bayerisches Staatsministerium der Finanzen und für Heimat | Deutsch-Tschechischer Zukunftsfonds





## AMALFIKÜSTE



Das Land, wo die Zitronen blühen - vielbesungen und unvergesslich: Der Golf von Neapel. Berühmte Orte wie Sorrent, Positano, Amalfi und Neapel, die Insel Capri, die grünen duftenden Haine mit Oliven, Zitronen und Orangen, hier ist die Seele Italiens.

### REISEPROGRAMM:

**1.Tag - Anreise:** über Brenner und Verona in die Toskana.

**2.Tag - Der Golf von Neapel:** Durch Umbrien fahren wir vorbei an Rom an den Golf von Neapel. 4 Nächte.

**3.Tag - Insel Capri mit Führung:** Anacapri und Zeit zur freien Verfügung.

**4.Tag - Amalfiküste:** mit Positano, Amalfi und

Ravello.

**5.Tag - Pompeji:** und Stadtrundfahrt Neapel.

**6.Tag - Bologna/Ravenna:** Fahrt über die Strada del Sole in den Raum Bologna oder Ravenna.

**7.Tag - Heimreise:** über Venedig und Salzburg, Ankunft ca. 20.00 Uhr.

**7 Tage** Mo 19.10. – So 25.10.2026

Preis p. P.: € **1.089,-** Einzelzimmer  
+ € 285,-

#### INKLUSIV-LEISTUNGEN:

- » Fahrt im modernen FÜRST Reisebus
- » 1 x Übernachtung / Halbpension in der Toskana
- » 4 x Übernachtung / Halbpension im Raum Sorrent
- » 1 x Übernachtung / Halbpension im Raum Bologna bzw. Ravenna
- » Ausflug Amalfiküste inkl. Schiff nach Maiori
- » Kopfhörer System 3.-5. Tag
- » Ortstaxe



## TRAUMINSEL ELBA



Elba – eine grüne Oase mit goldenen Stränden, kristallklarem Wasser, Granitfelsen und mediterraner Natur. Eine Insel voller Geschichte, Sonne und endloser Horizonte im toskanischen Archipel.

### REISEPROGRAMM:

Die Reise beginnt mit einer Übernachtung am Gardasee, gefolgt von der Fährüberfahrt von Piombino nach Portoferraio auf Elba. Dort erkunden Sie das historische Zentrum inklusive der Napoleon-Residenz. Eine Rundfahrt führt zur Westküste, zum Monte Capanne und nach Marina di Campo. Ein Bootsausflug entlang der Möwenküste sowie eine Weinverkostung auf einem Weingut stehen ebenfalls auf dem Programm. Nach einer Rückreise mit Zwischenübernachtung am Gardasee treten Sie schließlich die Heimreise an.



**7 Tage** Sa 24.10. – Fr 30.10.2026

Preis p. P.: € **1.199,-** Einzelzimmer  
+ € 210,-

#### INKLUSIV-LEISTUNGEN:

- » Fahrt im komfortablen bus dich weg! Fernreisebus
- » 2 x Übernachtung inkl. Frühstück im Hotel der guten bdw! Mittelklasse im Raum Gardasee
- » 4 x Übernachtung inkl. Frühstück im \*\*\*\*Hotel Fabricia in Portoferraio
- » 6 x Abendessen (3-Gang-Menü) im Hotel
- » 1 x Fährüberfahrt von Piombino nach Portoferraio und retour
- » 1 x Ganztagesausflug „Zu Besuch bei Napoleon“
- » 1 x Eintritt Villa San Martino und Villa dei Mulini
- » 1 x Ganztagesausflug Westküste
- » 1 x halbtägige Reiseleitung für die Möwenküste
- » 1 x Bootsfahrt entlang der Möwenküste
- » 1 x Weinprobe
- » Audioguides

#### NICHT INKLUDIERT LEISTUNGEN:

- » Kurtaxe
- » Evtl. weitere Eintritte



## HIGHLIGHTS ANDALUSIENS



Erleben Sie die Höhepunkte Andalusiens und die Glanzlichter der spanischen Ostküste. Von der wilden Costa Brava bis in den Süden erwarten Sie temperamentvolle Städte, mondäne Häfen, bunte Fiestas und ein vielfältiges kulturelles Erbe in kontrastreicher Natur.

### REISEPROGRAMM

**1. Tag - Lyon Anreise:** Sie reisen nach Frankreich und übernachten im Raum Lyon. Die französische Gastfreundschaft stimmt Sie auf die Reise ein.

**2. Tag - Costa Brava Entdeckung:** Die Fahrt führt an die wilde Costa Brava mit goldenen Stränden, Steilklippen und idyllischen Buchten.

**3. Tag - Barcelona & Madrid:** Über Barcelona und Zaragoza erreichen Sie Madrid mit dem berühmten Prado-Museum und dem königlichen Palast.

**4. Tag - Andalusien Flair:** Sie erleben das magische Andalusien, besuchen Córdoba mit der Mezquita und dem Alcazar, und reisen weiter nach Sevilla.

**5. Tag - Sevilla & Sherry:** Sie besichtigen die Kathedrale und den Königspalast in Sevilla, fahren nach Jerez de la Frontera und probieren den berühmten Sherry in einer Bodega.

**6. Tag - Gibraltar Ausblicke:** Sie besuchen Gibraltar, beobachten Berberaffen, genießen den Ausblick vom Skywalk und fahren weiter zur Costa del Sol.

**7. Tag - Costa del Sol Freizeit:** Der Tag steht zur freien Verfügung oder Sie unternehmen einen Ausflug nach Ronda; abends erleben Sie eine Flamenco-Show.

**8. Tag - Granada Kultur:** Sie besuchen Granada mit der Alhambra und dem Albaicín-Viertel und erfahren viel über die maurische Geschichte.

**9. Tag - Costa del Azahar:** Die Reise führt vorbei an Elche und Alicante zur Costa del Azahar mit malerischer Küstenlandschaft.

**10. Tag - Barcelona Metropole:** Nach Tarragona erleben Sie eine Stadtrundfahrt in Barcelona mit Sagrada Família, Las Ramblas und dem Picasso-Museum.

**11. Tag - Lyon Rückreise:** Sie fahren zur letzten Übernachtung zurück nach Frankreich in den Raum Lyon und lassen die Reise Revue passieren.

**12. Tag - Heimreise Erinnerungen:** Nach erlebnisreichen Tagen treten Sie die Heimreise an. Die vielfältigen Eindrücke begleiten Sie noch lange.

**12 Tage** So 01.11. – Do 12.11.2026

Preis p. P.: €

**2.349,-**

Einzelzimmer  
+ € 385,-

#### INKLUSIV-LEISTUNGEN:

- » Fahrt im komfortablen Bus dich weg! Fernreisebus
- » 11 x Übernachtung inkl. Frühstück im Hotel der guten bzw. Mittelklasse
- » 11 x Abendessen (3-Gang-Menü oder Buffet) im Hotel
- » 1 x Stadtführung Córdoba
- » 1 x Eintritt Mezquita-Kathedrale inkl. Audioguides
- » 1 x Stadtführung Sevilla
- » 1 x Eintritt Kathedrale und Alcazar in Sevilla inkl. Audioguides
- » 1 x Besuch einer typischen Bodega in Jerez inkl. Sherry-Probe (2 Weinsorten)
- » 1 x Rundfahrt in Minibussen in Gibraltar inkl. Audioguides
- » 1 x Eintritt Aussichtsplattform Skywalk in Gibraltar
- » 1 x Eintritt Flamenco-Show inkl. 1 Getränk
- » 1 x Stadtführung Granada durch das Albaicín-Viertel
- » 1 x Stadtführung Valencia
- » 1 x Stadtrundfahrt Barcelona
- » Audioguides
- » durchgehende örtl. Reiseleitung in Spanien von Tag 4 - Tag 10

#### ZUBUCHBARE LEISTUNGEN:

- » Eintritt & Führung Alhambra und Generalife in Granada p. P. € 32,-
- » Ausflug Ronda p. P. € 42,-

#### NICHT INKLUDIERT LEISTUNGEN:

- » Kurtaxe
- » Evtl. weitere Eintritte







## KROATIEN - MANDARINEN-ERNTE



Entdecken Sie Kroatien von seiner schönsten Seite! Erleben Sie die süße Mandarinernte im Neretva-Delta, eine fröhliche Fotosafari und ein deftiges Bauernmittagessen.

**5 Tage** Di 03.11. – Sa 07.11.2026

Preis p. P.: € **629,-** Einzelzimmer + € 140,-

### REISEPROGRAMM:

- 1. Tag - Anreise:** über Salzburg, Villach und Zadar an die Makarska Riviera.
- 2. Tag - Bootsfahrt auf dem grünen Fluss Neretva:** mit Musik, Obst oder Krapfen. Fotosafari und Besuch einer Plantage mit Mandarinen-Ernte, anschließend traditionelles Bauernmittagessen und Unterhaltung.
- 3. Tag - Ausflug nach Dubrovnik:** Rundgang

durch die Altstadt mit Stadtmauern, Kathedrale, Rektorenpalast und Liebhaberbrunnen – unvergessliche Eindrücke der Perle der Adria.

**4. Tag - Ausflug nach Trogir und Split:** UNESCO-Weltkulturerbe. Mittelalterliche Gassen, Diokletianspalast, Märkte und Tavernen – mediterranes Flair pur.

**5. Tag - Heimreise:** Rückkunft ca. 22.00 Uhr.

### INKLUSIV-LEISTUNGEN:

- » Fahrt im modernen FÜRST Reisebus
- » \*\*\*\*Hotel Park Makarska
- » Hallenbad
- » Begrüßungsgetränk
- » 4 x Übernachtung/Frühstücksbuffet
- » 4 x Abendbuffet
- » Ausflug Mandarinernte
- » Bootsfahrt inkl. Verkostung der einheimischen Liköre
- » Schnäpse sowie Obst oder einheimisches Gebäck
- » Mittagessen inkl. Getränken
- » 1 Sack selbst gepflückte Mandarinen



## ISCHIA - DIE GRÜNE INSEL



Eine Insel zum Verlieben: Sanfte Strände, bewaldete Hügel, charmante Küstenorte und verträumte Dörfer. Die Landschaft ist durch ein dichtes Netz an Wanderwegen erschlossen und zieht jeden in ihren Bann.

### REISEPROGRAMM:

Die 9-tägige Reise beginnt mit einer Zwischenübernachtung in der Emilia-Romagna, bevor es via Neapel per Fähre auf die „grüne Insel“ Ischia geht. Dort entdecken Sie bei einer Rundfahrt malerische Bergdörfer und den Hauptort Ischia Porto. Es folgt eine anspruchsvolle Wanderung auf den Monte Epomeo mit Panoramablick über den

Golf von Neapel. Neben Freizeit für Wellness oder einen Ausflug nach Procida stehen das malerische Sant'Angelo und der berühmte Maronti-Strand auf dem Programm. Nach erholsamen Tagen erfolgt die Rückreise mit einer Zwischenübernachtung in Norditalien und anschließender Heimreise.

**9 Tage** Sa 14.11. – So 22.11.2026

Preis p. P.: € **1.519,-** Einzelzimmer + € 260,-

### INKLUSIV-LEISTUNGEN:

- » Fahrt im komfortablen bus dich weg! Fernreisebus
- » Fährüberfahrt Neapel – Ischia - Neapel
- » 2 x Zwischenübernachtung inkl. Frühstück im Hotel der guten bdw! Mittelklasse im Raum Modena/Bologna/Reggio
- » 6 x Übernachtung inkl. Frühstück im \*\*\*\*Hotel Sorriso Resort & Spa in Forio
- » 8 x Abendessen (3-Gang-Menü oder Buffet)
- » 1 x Begrüßungsgetränk im Hotel auf Ischia
- » 1 x Halbtägige Inselrundfahrt Ischia mit örtl. Reisebus und Reiseleitung
- » 1 x Geführte Wanderung auf den Monte Epomeo mit örtl. Reiseleitung (Wanderung ist anspruchsvoll, festes Schuhwerk wird benötigt)
- » 1 x Mittagsimbiss am Monte Epomeo
- » 1 x Halbtägige Führung Sant'Angelo und Maronti inkl. Shuttlebus ab/bis Hotel
- » Headsets für Führungen

### NICHT INKLUDIERT LEISTUNGEN:

- » Kurtaxe
- » Evtl. weitere Eintritte



## VENEDIG - SILVESTER

Silvester in Venedig – erleben Sie den Jahreswechsel in einer der faszinierendsten Städte der Welt! Stimmungsvolle Plätze, glitzernde Lichter und venezianisches Flair schaffen eine unvergessliche Atmosphäre.

### REISEPROGRAMM:

- 1. Tag - Anreise über Villach nach Italien:** Nach Ankunft in der Lagunenregion Beginn Ihres Venedig Erlebnisses. Stadt in festlicher Silvesterstimmung mit Lichtern, lebendigen Plätzen und besonderer Atmosphäre.
- 2. Tag - Treviso:** mit Wasserläufen und venezianischem Mauerring. Piazza dei Signori, Dom San Pietro und Kirche San Nicolò. Prosecco Verkostung. Abends

Silvestergaladinner mit Mitternachtsfeier und Live Musik.

**3. Tag - Zug nach Venedig:** Dogenpalast Außenbesichtigung, Seufzerbrücke, Markusplatz, Basilika San Marco, Campanile und Löwen. Rialto-Brücke und Canal Grande.

**4. Tag - Freizeit und Rückreise:** Rückkunft ca. 20 Uhr.



## SILVESTER IN DER TERME PTUJ - SLOWENIEN

Freuen Sie sich auf den Jahreswechsel in der Terme Ptuj. Im \*\*\*\* Grand Hotel Primus erwartet Sie eine großzügige Badelandschaft mit Pools, Saunen für Wellness und Gesundheit.

### REISEPROGRAMM:

- 1. Tag - Anreise über Graz nach Maribor:** Hier entdecken Sie die historische Altstadt bei einer spannenden Führung. Weiterfahrt nach Ptuj und Check-in in Ihrem Hotel.
- 2. Tag - Möglichkeit zum Ausflug auf der Jeruzalem Weinstraße:** Panoramafahrt über die sanften Hügel mit Blick auf die Weinlagen. Am Nachmittag besuchen Sie Ptuj, von den Römern gegründet mit mittelalterlichem

Stadtkern. Genießen Sie eine exklusive Weinprobe und feiern Sie am Abend ein funkelnendes Silvesterfest im Hotel.

**3. Tag - Aufenthalt und Entspannung:** Genießen Sie die Annehmlichkeiten im Hotel und die Ruhe des Neujahrstages.

**4. Tag - Heimreise:** Bis Mittag verweilen Sie im Hotel und im Thermalbad. Rückkunft ca. 20.00 Uhr.

4 Tage Mi 30.12. – Sa 02.01.2027

Preis p. P.: € **635,-** Einzelzimmer + € 150,-

#### INKLUSIV-LEISTUNGEN:

- » Fahrt im modernen FÜRST Reisebus
- » \*\*\*\*Hotel Crowne Plaza Venice East
- » 3 x Übernachtung / Frühstücksbuffet
- » 1 x Willkommensdrink
- » 1 x 6-gängiges festliches Silvestergaladinner am 31.12 inkl. ein Glas Sekt zum Anstoßen um Mitternacht und Live-Musikunterhaltung, Getränke am Silvesterabend ¼ Wein und ½ Wasser
- » Stadtführung Treviso
- » 1 x Prosecco-Verkostung mit kleinem Imbiss
- » 3 x Bahnfahrt ab Quarto d'Altino nach Venedig S. Lucia und zurück
- » Stadtführung Venedig

#### WEITERE INFORMATIONEN

- » Schifffahrten nicht inklusive
- » Eintrittsgebühr Venedig nicht inklusive
- » Zustieg: Huthurm 6.30, Passau 7.00, Pocking 7.25, Simbach 7.50, Burghausen 8.15



4 Tage Mi 30.12. – Sa 02.01.2027

Preis p. P.: € **679,-** Einzelzimmer + € 80,-

#### INKLUSIV-LEISTUNGEN:

- » Fahrt im modernen FÜRST Reisebus
- » \*\*\*\*sup Grand Hotel Primus in Ptuj
- » Welcome-Drink
- » 3 x Frühstücksbuffet
- » 2 x Abendmenü
- » 1 x Silvesterabend mit Silvestermenü bzw. Buffet
- » Mitternachts Sekt
- » Musik und Tanz
- » Nutzung Thermalbad Vespasianus
- » 1 x Eintritt in die Saunawelt Flavia,
- » 2 x pro Tag Eintritt in den Thermalpark mit Sauna
- » Bademantel

#### ZUBUCHBARE LEISTUNGEN:

- » Ausflug Weinstraße mit Weinverkostung p.P.: € 39,-

#### ZUSTIEG:

- » Huthurm 6.30, Passau 7.00, Pocking 7.25





## AUSTRALIEN - GRUPPENFLUGREISE

FÜRST REISEBEGLEITUNG:  
CHRISTIAN FÜRST & SIMONE FÜRST

Erleben Sie die Highlights Australiens: pulsierende Metropolen wie Melbourne und Sydney, die spektakuläre Great Ocean Road, das rote Herz am Uluru und das weltberühmte Great Barrier Reef. Auf dieser begleiteten Gruppenflugreise erwarten Sie beeindruckende Natur, faszinierende Tierwelt und unvergessliche Momente, die noch lange nachklingen.

### REISEPROGRAMM:

- 1. Tag - Anreise:** Anreise zum Flughafen München und Flug nach Singapur.
- 2. Tag - Singapur:** Ankunft und Übernachtung in der faszinierenden Metropole.
- 3. Tag - Singapur – Melbourne:** Weiterflug nach Melbourne.
- 4. Tag - Ankunft Melbourne:** Ankunft, Transfer ins Hotel und erste Eindrücke der lebendigen Stadt.
- 5. Tag - Melbourne:** Stadtrundfahrt mit Sehenswürdigkeiten und Zeit zur freien Verfügung.
- 6. Tag - Great Ocean Road:** Fahrt entlang einer der schönsten Küstenstraßen Australiens mit Stopps an den Zwölf Aposteln und spektakulären Aussichtspunkten.
- 7. Tag - Warrnambool – Adelaide:** Fahrt über Mount Gambier und durch den Coorong-Nationalpark nach Adelaide.
- 8. Tag - Känguruinsel:** Tagesausflug mit Fähre, Seelöwenkolonie, Nationalpark und beeindruckender Tierwelt.
- 9. Tag - Adelaide:** Freier Tag für eigene Erkundungen.
- 10. Tag - Adelaide – Alice Springs:** Flug ins

Outback, Besichtigungen und Panoramaausblicke.

**11. Tag - Kings Canyon:** Fahrt ins Outback mit Besuch einer Farm und Freizeit in beeindruckender Natur.

**12. Tag - Kings Canyon – Uluru:** Wanderung am Canyon und Weiterfahrt zum Uluru mit Abendprogramm.

**13. Tag - Uluru – Sydney:** Sonnenaufgang, Besuch der Olgas und Flug nach Sydney.

**14. Tag - Sydney:** Stadtrundfahrt, Opernhaus und Dinner-Kreuzfahrt.

**15. Tag - Blue Mountains:** Ausflug mit spektakulären Ausblicken und Naturerlebnissen.

**16. Tag - Sydney – Cairns:** Flug in den tropischen Norden und Orientierungstour.

**17. Tag - Great Barrier Reef:** Ausflug zum Riff mit Schnorcheln und Inselaufenthalt.

**18. Tag - Kuranda & Regenwald:** Zugfahrt, Aboriginal Kultur und Seilbahnfahrt durch den Regenwald.

**19. Tag - Rückreise:** Freizeit und Rückflug über Singapur.

**20. Tag - Ankunft:** Ankunft in München und Heimreise.

**20 Tage** So 31.01. – Fr 19.02.2027

Preis p. P.: € **8.499,-** Einzelzimmer  
+ € 1299,-

### INKLUSIV-LEISTUNGEN:

- » FÜRST - Flughafentransfer
- » FÜRST - Reisebegleitung Christian und Simone Fürst
- » Flug München - Singapur
- » Flug Singapur - Melbourne
- » Flug Cairns - Singapur
- » Flug Singapur - München
- » Inlandsflüge
- » Unterkunft wie aufgeführt, alle mit eigenem Bad
- » Übernachtung/Frühstück
- » 5 x Mittagessen
- » 2 x Abendessen
- » Privater Reisebus (modern & klimatisiert)
- » Begrüßung am Ankunftsflughafen
- » Transfers bei Ankunft und Abreise
- » Alle Eintrittsgelder gemäß Reiseverlauf

### WEITERE INFORMATIONEN

- » Änderungen unter Vorbehalt!

### ZUSTIEG:

- » Huthurm, Passau, Vilshofen, Deggendorf
- » Änderungen unter Vorbehalt!



# Gesundheit



|                                   |    |
|-----------------------------------|----|
| Meditation & Entspannung          | 34 |
| Yoga                              | 36 |
| Pilates & Faszientraining         | 38 |
| Qigong & Tai Chi                  | 38 |
| Gedächtnistraining, Herzsport     | 39 |
| Rücken & Beckenboden              | 39 |
| Zumba & Fitness                   | 40 |
| Selbstverteidigung                | 41 |
| Tennis, Nordic Walking, Schwimmen | 42 |
| Seminare & Vorträge               | 43 |
| Onlineseminare                    | 44 |
| Selbstbewusstsein & Psyche        | 45 |
| Erste Hilfe, Styling              | 45 |
| Kochen & Ernährung                | 46 |
| Massagekurse                      | 50 |
| Ausbildung im Gesundheitsbereich  | 52 |





### Gesundheit im Fokus!

Anna Silbereisen spricht über das neue Semestermotto für Herbst / Winter 2026/27.

Liebe Teilnehmerinnen und Teilnehmer,

Gesundheit ist unser wertvollstes Gut. Und gleichzeitig etwas, das wir jeden Tag aufs Neue bewusst gestalten können. Genau dazu möchten wir Sie mit unserem Semestermotto „**Gesundheit bewusst erleben**“ einladen. Sich Zeit für Bewegung zu nehmen, zur Ruhe zu kommen und dabei den eigenen Körper besser kennenzulernen.

Als Volkshochschule sehen wir Gesundheit als lebenslangen Prozess an. Mit unserem vielfältigen Gesundheitsangebot möchten wir Sie dabei begleiten, Freude an der Bewegung zu erleben und Ihr persönliches Wohlbefinden nachhaltig zu stärken. Ganz gleich, ob Sie sich auspowern, entspannen oder etwas völlig Neues ausprobieren möchten – bei uns finden Sie den passenden Kurs und eine Gemeinschaft, die Sie herzlich willkommen heißt.

Ein besonderes Highlight: Ab September öffnet unser neues vhs Gesundheitszentrum in der Neuburger Straße 108d. Dort vereinen wir unser gesamtes Sport- und Bewegungsangebot an einem zentralen Standort. Die modernen Räumlichkeiten schaffen beste Voraussetzungen für ein abwechslungsreiches Programm und bieten einen Ort, an dem Bewegung und Begegnung auf ideale Weise zusammenfinden. Wir möchten einen Ort schaffen, an dem Gesundheit nicht nur vermittelt, sondern bewusst erlebt wird – mit Freude an der Bewegung und einem vielfältigen Angebot für jedes Alter.

Entdecken Sie mit uns neue Möglichkeiten für Ihre Gesundheit und gönnen Sie sich bewusst Zeit für sich selbst.

Viel Freude beim Ausprobieren wünscht

*Anna Silbereisen*

Programmbereichsleiterin  
Gesundheit

## MEDITATION & ENTSPANNUNG

### Rundum stimmig & gesund: Training der gesunden Stressregulationsfähigkeit

Salutogenese: Sie lernen wahr zu nehmen, was bei Ihnen Stress auslöst. Mittelpunkt sind neben Atem-, Entspannungsübungen und Achtsamkeitsmeditation eine Gesundheit bildende 'salutogene' Kommunikation (Sal-Kom®): achtsames Zuhören und Fragen, die die gesunde Stressregulation anregen. Bitte Schreibmaterial und Papier mitbringen.

Passau, Neuburger Straße 80

Kurs-Nr. 311008

Mo, 11.01.2027, 17:00 - 18:30 Uhr, 8 x, 120,00 €  
Markus Übelhör, Sozialpädagoge, Gesundheitstrainer, Berater für salutogene Kommunikation

### Meditation entdecken - Methoden kennenlernen und selbst erfahren

Sie erhalten einen verständlichen Einblick in die Welt der Meditation. Sie lernen die Grundlagen kennen, erfahren, wie Meditation auf Körper und Geist wirken kann und probieren verschiedene Methoden direkt aus. Dazu gehören Atemmeditationen, Achtsamkeitsübungen, verschiedene Meditationsarten, Klangmeditationen sowie einfache Techniken zur Förderung von Entspannung und innerer Balance.

Passau, Neuburger Str. 108 d

Kurs-Nr. 311004

Sa, 19.09.2026, 14:00 - 17:00 Uhr, 1 x  
27,00 €, Maria-Magdalena Mailhamer,  
Kundalini-Yogalehrerin, Sozialpädagogin

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

In einer zunehmend schnellen und reizintensiven Welt wird die Fähigkeit, bewusst zur Ruhe zu kommen, immer wichtiger. Dieser Kurs bietet einen geschützten Raum, um verschiedene Methoden kennenzulernen und regelmäßig zu praktizieren, die Entspannung fördern, das Nervensystem regulieren und das innere Gleichgewicht stärken.

Passau, Neuburger Str. 108 d

Kurs-Nr. 311005

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

Kurs-Nr. 311006

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

Kurs-Nr. 311007

Di, 12.01.2027, 19:15 - 20:15 Uhr, 5 x  
45,00 €, Maria-Magdalena Mailhamer,  
Kundalini-Yogalehrerin, Sozialpädagogin

Mehr Informationen  
erhalten Sie unter:  
[www.vhs-passau.de](http://www.vhs-passau.de)





### Breathe & Feel to Heal – mit Breathwork in deine Freiheit & Vitalität

Erlebe die transformierende Kraft deiner Atmung! Wissen über Atem, Nervensystem und Emotionen wird mit intensiver Selbsterfahrung verbunden. Nach inspirierenden Impulsen führt dich eine tiefgehende Atemreise zu mehr Vitalität, innerer Balance und emotionaler Freiheit. Bitte bequeme Kleidung und Decke mitbringen.

Passau, Neuburger Str. 108 d

**Kurs-Nr. 311001**

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

**Kurs-Nr. 311002**

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

**Kurs-Nr. 311003**

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

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

### Progressive Muskelentspannung

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

Passau, Neuburger Str. 108 d

**Kurs-Nr. 312001**

Mo, 28.09.2026, 08:00 - 09:00 Uhr, 8 x

**Kurs-Nr. 312002**

Di, 29.09.2026, 18:15 - 19:15 Uhr, 8 x

**Kurs-Nr. 312003**

Mo, 11.01.2027, 08:00 - 09:00 Uhr, 8 x

**Kurs-Nr. 312004**

Di, 12.01.2027, 18:15 - 19:15 Uhr, 8 x

96,00 €, Maren Rink, Ergotherapeutin, Entspannungstrainerin

WUSSTEN  
Sie?

### 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.

### Autogenes Training

Bitte Decke und warme Socken mitbringen.

Passau, Neuburger Str. 108 d

**Kurs-Nr. 312007 - Aufbaukurs**

Fr, 02.10.2026, 17:45 - 18:45 Uhr, 8 x

**Kurs-Nr. 312008 - Aufbaukurs**

Fr, 15.01.2027, 19:00 - 20:00 Uhr, 8 x

**Kurs-Nr. 312009 - Grundkurs**

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

90,00 €, Christine Lohschmidt, Sozialpädagogin, Entspannungspädagogin

### Chillen in der Ritterwelt – Progressive Muskelentspannung für Kinder (6 - 10 Jahre)

Ihr Kind lernt auf spielerische Weise, Stress abzubauen, zu Ruhe zu kommen und Konzentration aufzubauen. Durch Körperwahrnehmungsübungen und eingebettet in Fantasie-reisen rund ums Thema Ritterwelt lernen die Kinder Progressive Muskelentspannung und deren Anwendung im Alltag kennen. Kreative Spiele und Gestaltung runden den Kurs ab. Bitte Federmäppchen, Decke und Trinkflasche mitbringen.

Passau, Neuburger Str. 108 d

**Kurs-Nr. 312012**

Fr, 09.10.2026, 16:30 - 17:30 Uhr, 3 x

33,00 €, Christine Lohschmidt, Sozialpädagogin, Entspannungspädagogin

### Geheimnis im Wichteldorf – Autogenes Training für Kinder (6 - 10 J.)

Autogenes Training ist eine bewährte Entspannungsmethode, die auf Autosuggestion basiert. Körperwahrnehmungsübungen und Sinneserfahrungen machen Ihr Kind mit den Übungen des Autogenen Trainings vertraut. Ihr Kind lernt durch kindgerechte Formeln und Geschichten das vegetative Nervensystem selbst zu beruhigen. Durch kreative Gestaltung wird das Erlernete vertieft. Bitte Federmäppchen, Decke und Trinkflasche mitbringen.

Passau, Neuburger Str. 108 d

**Kurs-Nr. 312013**

Fr, 13.11.2026, 16:30 - 17:30 Uhr, 3 x

33,00 €, Christine Lohschmidt, Sozialpädagogin, Entspannungspädagogin

### Autogenes Training

Online-Kurs

**Kurs-Nr. 312010**

Mo, 12.10.2026, 19:00 - 19:45 Uhr, 8 x

**Kurs-Nr. 312011**

Mo, 18.01.2027, 19:00 - 19:45 Uhr, 8 x

119,00 €, Richard Ondr, M.A. Prävention und Gesundheitsmanagement

### Feldenkrais®-Workshop: Entspannte Schultern und ein freier Nacken

Entdecken Sie mit einfachen Übungen, wie Nacken, Schultern und Rücken zusammenwirken. Sie erkennen ungünstige Bewegungsgewohnheiten, verbessern Ihre Haltung und finden neue, alltagstaugliche Möglichkeiten für mehr Leichtigkeit, Beweglichkeit und Entspannung. Bitte bequeme Kleidung und warme Socken mitbringen.

Passau, Neuburger Str. 108 d

**Kurs-Nr. 312005**

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

25,00 €, Juliane Trempler, FVD-zertifizierte FELDENKRAIS®-Lehrerin

### Feldenkrais®-Workshop: Beweglicher Brustkorb und Ent- spannung für den unteren Rücken

Langes Sitzen belastet häufig den unteren Rücken. Erfahren Sie, wie mehr Beweglichkeit im Brustkorb den Lendenwirbelbereich entlasten kann. Durch sanfte Übungen lösen Sie Fehlhaltungen, verbessern Ihre Aufrichtung und gewinnen alltagstaugliche Bewegungsimpulse für mehr Leichtigkeit und Entspannung. Bequeme Kleidung und warme Socken mitbringen.

Passau, Neuburger Str. 108 d

**Kurs-Nr. 312006**

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

50,00 €, Juliane Trempler, FVD-zertifizierte FELDENKRAIS®-Lehrerin



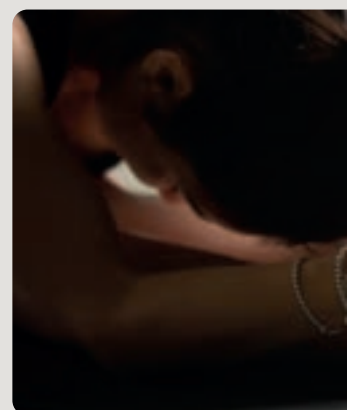
# Unser neues VHS GESUNDHEITSZENTRUM



Nach vielen Monaten der Planung und Vorbereitung ist es endlich so weit: Ab September 2026 erhalten die Gesundheitskurse der vhs Passau einen neuen, eigenen Standort in der Neuburger Str. 108d.

Im neuen vhs Gesundheitszentrum bündeln wir unser Gesundheitsangebot unter einem Dach. Ganz nach dem Motto „vhs bewegt dich“ entsteht hier ein Ort für Bewegung, Entspannung, Prävention und persönliche Weiterentwicklung. Alle Passauer Gesundheitskurse, die bisher im Josefsheim, Neuburger Str. 60, sowie im Fitness-Kursstudio, Neuburger Str. 106, angeboten wurden, finden künftig in der Neuburger Str. 108d statt. So schaffen wir einen zentralen Anlaufpunkt mit kurzen Wegen, modernen Räumen und einer Atmosphäre, die zum Wohlfühlen einlädt.

Wir freuen uns sehr auf diesen neuen Schritt und darauf, gemeinsam mit unseren Kursleitenden und Teilnehmer:innen das Gesundheitszentrum mit Leben zu füllen.



## 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. 108 d

**Kurs-Nr. 313011**

Di, 06.10.2026, 19:30 - 20:30 Uhr, 8 x

**Kurs-Nr. 313012**

Di, 12.01.2027, 19:30 - 20:30 Uhr, 8 x

100,00 €, Anja Goß, Fitnesstrainerin, Yoga-lehrerin, Pilatesrainerin

## Postnatales Yoga – zur Rückbildung nach der Schwangerschaft

Durch sanfte Übungen unterstützen wir die Rückbildung, stärken Körper und Geist und begleiten dich dabei, dein neues Körpergefühl liebevoll zu entdecken. Dein Baby ist herzlich willkommen! Gemeinsam schaffen wir Momente des Bondings und der Ruhe, in denen du Kraft schöpfen und dich mit deinem Kind verbinden kannst.

Passau, Neuburger Str. 108 d

**Kurs-Nr. 313016**

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

64,00 €, Franziska Wiedenmann, Yogalehrerin

## Yoga für Schwangere: Präinatales Yoga (ab der 15. SSW)

Wir schaffen einen geschützten Raum, in dem du dich mit deinem Körper und Baby verbinden kannst. Durch sanfte Yogaübungen stärkst du dein Körpergefühl und dein Selbstvertrauen. Atemübungen fördern dein Bewusstsein für Ruhe und innere Kraft, während du lernst, deinen Beckenboden aktiv und bewusst zu steuern.

Passau, Neuburger Str. 108 d

**Kurs-Nr. 313018**

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

64,00 €, Franziska Wiedenmann, Yogalehrerin

## Kundalini Yoga – für ganzheitliches Wohlbefinden

Kundalini Yoga ist eine vielseitige und ganzheitliche Yogaform, die dynamische Bewegungen, bewusste Atemtechniken, Meditation und Mantras miteinander verbindet. Die abwechslungsreichen Übungsreihen fördern Kraft, Beweglichkeit und Körperwahrnehmung, während Atem und Meditation dabei unterstützen, Stress abzubauen und innere Ruhe zu finden.

Passau, Neuburger Str. 108 d

**Kurs-Nr. 313004**

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

**Kurs-Nr. 313005**

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

**Kurs-Nr. 313022**

Di, 12.01.2027, 17:30 - 19:00 Uhr, 5 x  
60,00 €, Maria-Magdalena Mailhamer,  
Kundalini-Yogalehrerin, Sozialpädagogin

## Yoga am Morgen

Passau, Neuburger Str. 108 d

**Kurs-Nr. 313001**

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

**Kurs-Nr. 313002**

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

**Kurs-Nr. 313003**

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

Angela Wels-Hasselberg, Yogalehrerin,  
Sozialpädagogin

## Yin Yoga

Eine sanftere und ruhigere Version des Yoga, in der Yoga Asanas (Übungen) in einem spannenden Setting gemacht werden. Es gibt weniger Übungen, welche länger gehalten werden und von Meditations-Elementen begleitet werden. Für jeden, der sich eine wohltuende Stunde wünscht. Yoga Vorkenntnisse sind nicht notwendig.

Passau, Neuburger Str. 108 d

**Kurs-Nr. 313006**

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

**Kurs-Nr. 313007**

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

Anabelle Klopfer, Yogalehrerin



## IHRE VORTEILE

### 5 RÄUME AUF 600 M<sup>2</sup>

Viel Platz für ein vielfältiges Kursangebot in modernen Räumlichkeiten.

### LOUNGE & TEEKÜCHE

Ein Ort zum Ankommen, Austauschen und Verweilen vor oder nach dem Kurs.

### ALLES UNTER EINEM DACH

Viele Gesundheitsangebote an einem zentralen Standort - kurze Wege für Kursleitungen und Teilnehmer:innen.

### ZENTRALE BUSANBINDUNG

Gut erreichbar mit öffentlichen Verkehrsmitteln aus Stadt und Landkreis.

### PARKPLÄTZE

Bequeme Anreise dank Parkmöglichkeiten an und um das Gebäude herum.



### Vinyasa-Yoga: sportlich & dynamisch

Vinyasa Yoga ist eine dynamische Yogaform, bei der Asanas fließend miteinander verbunden werden. Atem und Bewegung gehen Hand in Hand. Die Praxis kräftigt den Körper, fördert Beweglichkeit und wirkt zugleich meditativ. Der Kurs eignet sich sowohl für Anfänger wie auch für erfahrene Yogis.

Passau, Neuburger Str. 108 d

Kurs-Nr. 313020

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

Kurs-Nr. 313021

Mo, 09.11.2026, 18:00 - 19:00 Uhr, 6 x, 54,00 €

Annabelle Klopfer, Yogalehrerin

### Yogalates

Der Fokus liegt auf der gezielten Kräftigung der Körpermitte. Durch ausgewählte Asanas und fließende Übungsabfolgen werden Bauch-, Rücken- und Beckenbodenmuskulatur gestärkt, die Haltung verbessert und die Stabilität gefördert.

Passau, Neuburger Str. 108 d

Kurs-Nr. 313013

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

Kurs-Nr. 313014

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

Kurs-Nr. 313015

Mi, 13.01.2027, 17:30 - 18:30 Uhr, 6 x

48,00 €, Anja Goß, Fitnesstrainerin, Yogalehrerin, Pilatestrainerin

### Vinyasa Yoga: Stabilität, Kraft & Entspannung

Passau, Neuburger Str. 108 d

Kurs-Nr. 313017

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

64,00 €, Franziska Wiedenmann,

Yogalehrerin



### After-Work Yoga

Online-Kurs

Kurs-Nr. 313010

Do, 01.10.2026, 18:00 - 18:45 Uhr, 8 x

84,00 €, Leonie Palinkas, Yogalehrerin BDY

### Hatha Yoga für Anfänger und Wiedereinsteiger



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. Die Entspannungstechniken können Sie gezielt im Alltag anwenden. Für alle Altersgruppen.

Passau, Neuburger Str. 108 d

Kurs-Nr. 313008

Do, 17.09.2026, 17:30 - 18:45 Uhr, 8 x

Kurs-Nr. 313019

Do, 14.01.2027, 17:30 - 18:45 Uhr, 8 x

125,00 €, Maria Zillinger, Yoga-Lehrerin

### Hatha Yoga: Yin Yoga



Eine ruhige, meditative Yoga- und Achtsamkeitspraxis mit überwiegend sitzenden und liegenden Positionen. Die Haltungen werden mehrere Minuten mit Hilfsmitteln gehalten und wirken tief ins Bindegewebe. Yin Yoga fördert Beweglichkeit, löst Spannungen und unterstützt Entspannung und Stressabbau. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Passau, Neuburger Str. 108 d

Kurs-Nr. 313009

Do, 17.09.2026, 19:00 - 20:15 Uhr, 8 x,

125,00 €, Maria Zillinger, Yoga-Lehrerin

MEHR ZU  
uns

MARIA ZILLINGER

KURSLEITERIN FÜR YOGAKURSE

Bewegung sollte sich nicht wie eine Pflicht auf der To-do-Liste anfühlen. Mein Ziel ist es, Menschen dabei zu unterstützen, ihren Körper bewusster wahrzunehmen, Verspannungen zu lösen und sich im Alltag beweglicher und wohler zu fühlen.

Als zertifizierte Yogalehrerin, Kursleiterin für Entspannungsverfahren und Sporttherapeutin verbinde ich moderne Bewegungslehre mit alltagstauglichen Übungen. In meinen Kursen stehen nicht Leistung oder Perfektion im Vordergrund, sondern Freude an der Bewegung, Körperbewusstsein und nachhaltige Gesundheitsförderung.

Ob Yoga, Entspannung oder funktionelles Training – jeder Mensch startet dort, wo er gerade steht.





## PILATES & FASZIEN TRAINING

### 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. 108 d  
Kurs-Nr. 322012  
Mi, 30.09.2026, 18:45 - 19:45 Uhr, 8 x  
Kurs-Nr. 322013  
Mi, 13.01.2027, 18:45 - 19:45 Uhr, 8 x  
100,00 €, Anja Goß, Fitnesstrainerin,  
Yogalehrerin, Pilates-Trainerin

### Fit für den Alltag - Ganzkörperkräftigung mit Pilates

Passau, Neuburger Str. 108 d  
Kurs-Nr. 322014  
Fr, 25.09.2026, 09:00 - 10:00 Uhr, 8 x  
Kurs-Nr. 322015  
Fr, 15.01.2027, 09:00 - 10:00 Uhr, 8 x  
90,00 €, Anna Schaller, Sporttherapeutin

### Pilates Level 1 bis 2

Passau, Neuburger Str. 108 d  
Kurs-Nr. 322007  
Di, 22.09.2026, 17:00 - 18:00 Uhr, 6 x

Kurs-Nr. 322008  
Di, 10.11.2026, 17:00 - 18:00 Uhr, 6 x  
Kurs-Nr. 322009  
Di, 12.01.2027, 17:00 - 18:00 Uhr, 6 x  
48,00 €, Candy Teege, Pilates-Trainerin

### Aktiv Pilates (Rumpfkraftigung)

Online-Kurs  
Kurs-Nr. 322010  
Mo, 12.10.2026, 18:00 - 18:45 Uhr, 8 x  
Kurs-Nr. 322011  
Mo, 18.01.2027, 18:00 - 18:45 Uhr, 8 x  
119,00 €, Richard Ondr, M.A. Prävention und  
Gesundheitsmanagement

### Mehr Beweglichkeit mit Faszientraining

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

Passau, Neuburger Str. 108 d  
Kurs-Nr. 324010  
Mo, 05.10.2026, 19:15 - 20:15 Uhr, 10 x  
Kurs-Nr. 324011  
Mo, 18.01.2027, 19:15 - 20:15 Uhr, 10 x  
100,00 €, Ursula Kreis, Physiotherapeutin

## TAI CHI & QIGONG

### Tai Chi -Taijiqian: Yangstil - Kurzform

Bitte bequeme Kleidung und Socken mitbringen.

#### Für Anfänger

Passau, Neuburger Str. 108 d  
Kurs-Nr. 314005  
Do, 01.10.2026, 19:05 - 20:05 Uhr, 8 x  
Kurs-Nr. 314002  
Mo, 05.10.2026, 18:00 - 19:00 Uhr, 8 x  
Kurs-Nr. 314010  
Do, 14.01.2027, 19:10 - 20:10 Uhr, 8 x  
Kurs-Nr. 314006  
Mo, 18.01.2027, 18:00 - 19:00 Uhr, 8 x  
80,00 €

#### Für Fortgeschrittene

Passau, Neuburger Str. 108 d  
Kurs-Nr. 314004  
Do, 01.10.2026, 17:45 - 19:00 Uhr, 8 x  
Kurs-Nr. 314003  
Mo, 05.10.2026, 19:10 - 20:25 Uhr, 8 x  
Kurs-Nr. 314009  
Do, 14.01.2027, 17:45 - 19:00 Uhr, 8 x  
Kurs-Nr. 314007  
Mo, 18.01.2027, 19:10 - 20:25 Uhr, 8 x  
100,00 €, Johanna Beer, Tai Chi Ch'uan -  
Lehrerin

### Tai Chi -Taijiqian: Yangstil - Kurzform - Teil 2

Bitte bequeme Kleidung und Socken mitbringen.

Passau, Neuburger Str. 108 d  
Kurs-Nr. 314001 - für Fortgeschrittene  
Di, 06.10.2026, 18:30 - 19:45 Uhr, 8 x  
Kurs-Nr. 314008 - für Fortgeschrittene  
Di, 19.01.2027, 18:30 - 19:45 Uhr, 8 x  
100,00 €, Johanna Beer, Tai Chi Ch'uan -  
Lehrerin

### Qigong

Mit ganz bewussten, langsamen und achtsamen Bewegungen wird im Körper das Heil sein und die Quelle der Lebenskraft unterstützt und gestärkt. Lernen Sie die wunderschönen Bewegungen aus den „Acht Brokaten“, kombiniert mit Meditation und Musik kennen und bringen sie Ihre Energie zum Fließen.

Passau, Neuburger Str. 108 d  
Kurs-Nr. 314011  
Mi, 07.10.2026, 09:30 - 10:30 Uhr, 4 x, 32,00 €

Passau, Neuburger Str. 108 d  
Kurs-Nr. 314012  
Mi, 11.11.2026, 09:30 - 10:30 Uhr, 5 x, 40,00 €  
Kurs-Nr. 314013  
Mi, 20.01.2027, 09:30 - 10:30 Uhr, 5 x, 40,00 €  
Ganchimeg Baasandor

## WUSSTEN SIE, DASS...

Präventionskurse von Krankenkassen  
bis zu 100 % bezuschusst werden?



Jetzt scannen und die zertifizierten  
Präventionskurse entdecken!



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

## GEDÄCHTNISTRaining

### Fit im Kopf - stark im Alltag Neu!

Mit abwechslungsreichen Bewegungs-, Koordinations- und Denkaufgaben bringen wir Körper und Gehirn gemeinsam in Schwung. Spielerisch werden Konzentration, Merkfähigkeit, Reaktionsvermögen, Gleichgewicht und geistige Beweglichkeit gefördert. Ganz ohne Leistungsdruck, dafür mit Spaß, Bewegung und neuen Herausforderungen. Kurze theoretische Impulse vermitteln zudem interessantes Wissen darüber, welche Faktoren die Gesundheit und Leistungsfähigkeit unseres Gehirns beeinflussen. Für alle, die neugierig, aktiv und geistig beweglich bleiben möchten.

Passau, Neuburger Str. 108 d  
Kurs-Nr. 324025

Mo, 28.09.2026, 10:00 - 11:00 Uhr, 5 x  
Kurs-Nr. 324026

Mo, 09.11.2026, 10:00 - 11:00 Uhr, 5 x  
Kurs-Nr. 324027

Mo, 11.01.2027, 10:00 - 11:00 Uhr, 5 x  
40,00 €, Miriam Schnieber, Gehirn- & Lernaktivatorin

## REHA-SPORT: HERZSPORT

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

### Herzsportgruppe

Unter ärztlicher Leitung wird ein Übungsprogramm, speziell für Herz-, Kreislauf-Erkrankungen, erstellt und durchgeführt. Auch der soziale Aspekt (mit Betroffenen reden, austauschen, neuen Mut finden...) kommt nicht zu kurz. Mitmachen können auch weniger belastbare Patienten. Bitte Turnschuhe mitbringen.

Kurs-Nr. 321009

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. 321012

immer mittwochs 16:30 - 17:30 Uhr

## RÜCKEN & BECKENBODEN

### Kräftigende Beckenbodengymnastik

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

Passau, Neuburger Str. 108 d  
Kurs-Nr. 321005

Mi, 16.09.2026, 09:00 - 10:00 Uhr, 10 x  
Kurs-Nr. 321006

Mi, 13.01.2027, 09:00 - 10:00 Uhr, 10 x  
100,00 €, Stephanie Knödlseider, 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. 108 d  
Kurs-Nr. 321007

Mi, 16.09.2026, 10:10 - 11:10 Uhr, 10 x  
Kurs-Nr. 321008

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

Passau, Neuburger Str. 108 d  
Kurs-Nr. 321003

Do, 01.10.2026, 10:15 - 11:15 Uhr, 8 x  
Kurs-Nr. 321004

Do, 14.01.2027, 10:15 - 11:15 Uhr, 8 x  
90,00 €, Karin Schuster, Physiotherapeutin

### Fit am Morgen durch Wirbelsäulengymnastik

Bitte Gymnastikschuhe mitbringen.

Passau, Neuburger Str. 108 d  
Kurs-Nr. 321001

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

Passau, Neuburger Str. 108 d  
Kurs-Nr. 321002

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

### Rückenkräftigung

Online-Kurs

Kurs-Nr. 321010

Mi, 14.10.2026, 18:45 - 19:30 Uhr, 8 x  
Kurs-Nr. 321011

Mi, 20.01.2027, 18:45 - 19:30 Uhr, 8 x  
119,00 €, Richard Ondr, M.A. Prävention und Gesundheitsmanagement

Mehr Informationen erhalten Sie unter:  
[www.vhs-passau.de](http://www.vhs-passau.de)



## WARUM BRAUCHT UNSER KÖRPER PAUSEN?

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

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

Welche **3 großen Vorteile** ergeben sich dadurch für Sie?

### 1. MEHR ENERGIE IM ALLTAG

Wer bewusst Pausen einplant, fühlt sich oft ausgeglichener und leistungsfähiger.

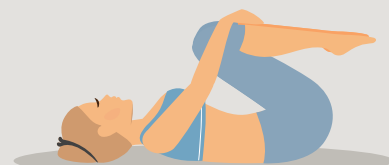
### 2. WENIGER STRESS

Regelmäßige Entspannung kann helfen, innere Ruhe zu finden und gelassener mit Belastungen umzugehen.

### 3. BESSERES WOHLBEFINDEN

Körper und Geist profitieren gleichermaßen – sie erfahren mehr Lebensqualität und neue Kraft.

Hier sind 2 Entspannungsübungen für zuhause – probieren Sie es direkt aus. Wichtig ist, die Übungen **langsam** und **kontrolliert** auszuführen.



KNIE-ZUR-BRUST POSE



KIND POSE





## ZUMBA & FITNESS

### Step und Body

Dieses Ganzkörpertraining bringt durch einfache Schrittlübungen 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. 108 d

**Kurs-Nr. 322004**

Do, 17.09.2026, 18:00 - 19:00 Uhr, 6 x, 48,00 €

**Kurs-Nr. 322005**

Do, 12.11.2026, 18:00 - 19:00 Uhr, 6 x, 48,00 €

**Kurs-Nr. 322006**

Do, 14.01.2027, 18:00 - 19:00 Uhr, 5 x, 40,00 €

**Kurs-Nr. 322001 - für Fortgeschrittene**

Mo, 14.09.2026, 17:30 - 18:30 Uhr, 6 x, 48,00 €

**Kurs-Nr. 322002 - für Fortgeschrittene**

Mo, 09.11.2026, 17:30 - 18:30 Uhr, 6 x, 48,00 €

**Kurs-Nr. 322003 - für Fortgeschrittene**

Mo, 11.01.2027, 17:30 - 18:30 Uhr, 5 x, 40,00 €

Susanne Augenthaler, Gymnastiktrainerin

### Zumba Fitness®

Passau, Neuburger Str. 108 d

**Kurs-Nr. 323001**

Di, 08.09.2026, 17:15 - 18:15 Uhr, 8 x, 64,00 €

**Kurs-Nr. 323002**

Di, 10.11.2026, 17:15 - 18:15 Uhr, 6 x, 48,00 €

**Kurs-Nr. 323010**

Di, 12.01.2027, 17:15 - 18:15 Uhr, 4 x, 32,00 €

**Kurs-Nr. 323012**

Di, 16.02.2027, 17:15 - 18:15 Uhr, 5 x, 40,00 €

**Kurs-Nr. 323004**

Di, 08.09.2026, 18:30 - 19:30 Uhr, 8 x, 64,00 €

**Kurs-Nr. 323005**

Di, 10.11.2026, 18:30 - 19:30 Uhr, 6 x, 48,00 €

**Kurs-Nr. 323011**

Di, 12.01.2027, 18:30 - 19:30 Uhr, 4 x, 32,00 €

**Kurs-Nr. 323013**

Di, 16.02.2027, 18:30 - 19:30 Uhr, 5 x, 40,00 €

Olga Vielhuber, Zumba® Instructor

### Dance & Burn

Passau, Neuburger Str. 108 d

**Kurs-Nr. 323014**

Mo, 21.09.2026, 18:00 - 19:00 Uhr, 6 x

**Kurs-Nr. 323015**

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

**Kurs-Nr. 323016**

Mo, 11.01.2027, 18:00 - 19:00 Uhr, 6 x

48,00 €, Lena Lichtenauer

### Personaltraining / STRONG Nation®

Training in der Kleingruppe! 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 Str. 108 d

**Kurs-Nr. 323003**

Mi, 23.09.2026, 18:30 - 19:15 Uhr, 6 x

**Kurs-Nr. 323006**

Mi, 11.11.2026, 18:30 - 19:15 Uhr, 6 x

**Kurs-Nr. 323007**

Mi, 13.01.2027, 18:30 - 19:15 Uhr, 6 x

75,00 €, Johanna Aulinger,

STRONG Nation® Instructor

### 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. 108 d

**Kurs-Nr. 324001**

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

**Kurs-Nr. 324002**

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

**Kurs-Nr. 324003**

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

**Kurs-Nr. 324004**

Do, 03.09.2026, 10:30 - 11:30 Uhr, 8 x, 48,00 €

**Kurs-Nr. 324005**

Do, 29.10.2026, 10:30 - 11:30 Uhr, 8 x, 48,00 €

**Kurs-Nr. 324006**

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

Susanne Kuppler, Gymnastiktrainerin

### fitdankbaby MINI mit Baby von 3 bis 8 Monaten

Ein effektives Ganzkörperworkout für dich - abgestimmt auf die Bedürfnisse deines Babys. Dein Baby ist aktiv in die Stunde eingebunden und motiviert dich mit Lachen und Freude an eurer gemeinsamen Auszeit. Ergänzt wird der Kurs durch gezielte Spiele, die die Entwicklung deines Babys spielerisch fördern. Mitzubringen sind bequeme Kleidung für Mama und Baby, etwas zu Trinken und ein Handtuch.

Passau, Neuburger Str. 108 d

**Kurs-Nr. 324007**

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

**Kurs-Nr. 324008**

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

**Kurs-Nr. 324009**

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

60,00 €, Melanie Matheis

### Fit für den Alltag -

### Ganzkörperkräftigung

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

Passau, Neuburger Str. 108 d

**Kurs-Nr. 324014**

Do, 01.10.2026, 09:00 - 10:00 Uhr, 8 x

**Kurs-Nr. 324015**

Do, 14.01.2027, 09:00 - 10:00 Uhr, 8 x

90,00 €, Karin Schuster, Physiotherapeutin

### Cardio Dance Workout

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

Passau, Neuburger Str. 108 d

**Kurs-Nr. 324017**

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

**Kurs-Nr. 324018**

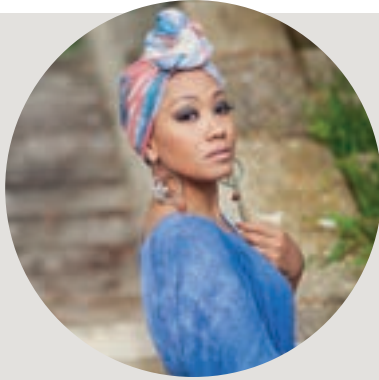
Mi, 11.11.2026, 18:15 - 19:15 Uhr, 6 x, 48,00 €

**Kurs-Nr. 324019**

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

Johanna Bucur, Aerobic Trainerin





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

## DÜRFEN WIR VORSTELLEN?

# Wulan Sri-Fritz

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

Im Kurs verbindet sie Tanz, Fitness und Achtsamkeit zu einem ganzheitlichen Bewegungskonzept. Mit Herz und Motivation schafft sie eine Atmosphäre, in der sich Menschen aller Altersgruppen und Leistungsstufen wohlfühlen und ihre Freude an der Bewegung entdecken können. Weitere Kurse mit Wulan Sri-Fritz auf S. 24.

KURS  
**Tipp**

### Latin Dance Fitness - Tanzen, Schwitzen, Glücklichein!

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

Passau, Neuburger Str. 108 d

**Kurs-Nr. 323008**

Fr, 02.10.2026, 19:00 - 20:00 Uhr, 5 x, 40,00 €

**Kurs-Nr. 323009**

Fr, 15.01.2027, 19:00 - 20:00 Uhr, 5 x, 40,00 €

### Akrobatik - Kraft, Balance und Vertrauen

Sie erlernen grundlegende akrobatische Elemente wie Gleichgewichtsübungen, Partnerakrobatik, einfache Hebefiguren und Bodenelemente - angepasst an das individuelle Leistungsniveau. Im Mittelpunkt stehen sicheres Üben, gegenseitiges Vertrauen und die Freude an Bewegung. Der Kurs stärkt Muskulatur und Haltung, fördert Balance und Selbstvertrauen und bietet Raum für gemeinsames Ausprobieren ohne Leistungsdruck.

Passau, Neuburger Str. 108 d

**Kurs-Nr. 324020 - Schnupperstunde**

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

**Kurs-Nr. 324021**

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

>> Interview mit Michal Sykora auf S. 18

### Bodypump light - Ganzkörpertraining

Ein einsteigerfreundliches Ganzkörpertraining zur Verbesserung von Fitness und Ausdauer. Mit Kräftigungsübungen unter Einsatz des eigenen Körpergewichts und einfacher Alltagsgegenstände werden Muskulatur, Koordination und Stabilität ohne Geräte trainiert. Für jedes Alter und jedes Fitnesslevel geeignet.

Passau, Neuburger Str. 108 d

**Kurs-Nr. 324022**

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

**Kurs-Nr. 324023**

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

**Kurs-Nr. 324024**

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

Sarah Thoma, Fitnesstrainerin

### Get in Shape!

Online-Kurs

**Kurs-Nr. 324016**

Do, 01.10.2026, 19:00 - 19:45 Uhr, 8 x

84,00 €, Leonie Palinkas, Yogalehrerin BDY

### Functional Fitness (Kraftausdauer)

Online-Kurs

**Kurs-Nr. 324012**

Di, 13.10.2026, 18:45 - 19:30 Uhr, 8 x

**Kurs-Nr. 324013**

Di, 19.01.2027, 18:45 - 19:30 Uhr, 8 x

119,00 €, Richard Ondr, M.A. Prävention und Gesundheitsmanagement

## 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 realitätsnahes Selbstverteidigungssystem. Wenige effektive Techniken bauen auf natürlichen Bewegungen und Reflexen auf, weshalb sie im Ernstfall schnell abrufbar sind. Bitte Turnschuhe & lange Trainingskleidung mitbringen.

Passau, Neuburger Str. 108 d

**Kurs-Nr. 326001**

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

**Kurs-Nr. 326002**

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

**Kurs-Nr. 326003**

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

Helmut Standfuß, Trainer für Selbstverteidigung und Selbstbehauptung

### Selbstverteidigung für Frauen

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. 108 d

**Kurs-Nr. 326004**

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

**Kurs-Nr. 326005**

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

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

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

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. Der Kursleiter, Hossi Meknatgoo, ist Träger des 6. DAN, Trainer-A und Bezirksprüfungsbeauftragter für Kyu- und DAN-Prüfungen. Unter anderem wurde Hossi für seine 26-jährige Tätigkeit als Kampfrichter ausgezeichnet. Bitte Trainingsanzug und Turnschuhe mitbringen.

Passau, Neuburger Str. 108 d

**Kurs-Nr. 326006**

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

**Kurs-Nr. 326007**

Fr, 15.01.2027, 16:00 - 17:30 Uhr, 5 x

70,00 €, für 1 Erwachsenen und 1 Kind, jede weitere Person 35 €, Hossein Meknatgoo, Kampfrichter





## TENNIS & NORDIC WALKING

### Tennis für Anfänger

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



Passau, Schützenstr. 27,  
Tennisclub Passau Grubweg

**Kurs-Nr. 327005**

Sa, 19.09.2026, 11:00 - 12:00 Uhr, 5 x

**Kurs-Nr. 327002**

Sa, 07.11.2026, 16:00 - 17:00 Uhr, 5 x

**Kurs-Nr. 327003**

Sa, 16.01.2027, 16:00 - 17:00 Uhr, 5 x  
60,00 €, Dieter Liebl, BTV B- und C-Lizenz,  
Breitensporttrainer

### 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. Kleidung: der Witterung entsprechend atmungsaktive Sportkleidung, Joggingsschuhe mit gutem Profil oder noch besser: Nordic Walking Schuhe!

Passau, Neuburger Str. 108 d

**Kurs-Nr. 327004**

Fr, 25.09.2026, 10:15 - 11:15 Uhr, 8 x  
100,00 €, Anna Schaller, Sporttherapeutin

Mehr Informationen  
erhalten Sie unter:  
[www.vhs-passau.de](http://www.vhs-passau.de)



## 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



### Aqua Kids® - nur für Schwimmer



**Kurs-Nr. 328001**

Mi, 07.10.2026, 16:00 - 16:45 Uhr, 8 x

**Kurs-Nr. 328002**

Mi, 13.01.2027, 16:00 - 16:45 Uhr, 8 x

**Kurs-Nr. 328003**

Di, 06.10.2026, 17:00 - 17:45 Uhr, 8 x

**Kurs-Nr. 328004**

Di, 12.01.2027, 17:00 - 17:45 Uhr, 8 x

100,00 €

### Aquafit - Ausdauertraining im Wasser (auch für Schwangere)



**Kurs-Nr. 328005**

Di, 06.10.2026, 17:15 - 18:00 Uhr, 8 x

**Kurs-Nr. 328006**

Di, 12.01.2027, 17:15 - 18:00 Uhr, 8 x

**Kurs-Nr. 328007**

Mo, 05.10.2026, 19:45 - 20:30 Uhr, 8 x

**Kurs-Nr. 328008**

Mo, 11.01.2027, 19:45 - 20:30 Uhr, 8 x

**Kurs-Nr. 328009**

Mi, 07.10.2026, 17:40 - 18:25 Uhr, 8 x

**Kurs-Nr. 328010**

Mi, 13.01.2027, 17:40 - 18:25 Uhr, 8 x

100,00 €

### Babyschwimmen (4-12 Monate)



**Kurs-Nr. 328011**

Do, 24.09.2026, 10:45 - 11:30 Uhr, 10 x

**Kurs-Nr. 328012**

Do, 14.01.2027, 10:45 - 11:30 Uhr, 10 x  
125,00 €

### Kleinkinderschwimmen (1 - 3 Jahre)



**Kurs-Nr. 328013**

Di, 06.10.2026, 16:00 - 16:45 Uhr, 8 x

**Kurs-Nr. 328014**

Di, 12.01.2027, 16:00 - 16:45 Uhr, 8 x  
100,00 €

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



**Kurs-Nr. 328015**

Mi, 07.10.2026, 15:15 - 16:00 Uhr, 8 x

**Kurs-Nr. 328016**

Mi, 13.01.2027, 15:15 - 16:00 Uhr, 8 x

**Kurs-Nr. 328017**

Di, 06.10.2026, 16:00 - 16:45 Uhr, 8 x

**Kurs-Nr. 328018**

Di, 12.01.2027, 16:00 - 16:45 Uhr, 8 x  
100,00 €

### Kinder- Elternschwimmkurs (ca. 5 - 7 Jahre)



**Kurs-Nr. 328019**

Di, 06.10.2026, 18:00 - 18:45 Uhr, 8 x

**Kurs-Nr. 328020**

Di, 12.01.2027, 18:00 - 18:45 Uhr, 8 x

**Kurs-Nr. 328021**

Mi, 07.10.2026, 16:00 - 16:45 Uhr, 8 x

**Kurs-Nr. 328022**

Mi, 13.01.2027, 16:00 - 16:45 Uhr, 8 x

**Kurs-Nr. 328023**

Di, 06.10.2026, 17:15 - 18:00 Uhr, 8 x

**Kurs-Nr. 328024**

Di, 12.01.2027, 17:15 - 18:00 Uhr, 8 x  
100,00 €

### Erwachsenenschwimmkurs

**Kurs-Nr. 328025**

Di, 06.10.2026, 18:00 - 18:45 Uhr, 5 x

**Kurs-Nr. 328026**

Di, 12.01.2027, 18:00 - 18:45 Uhr, 5 x  
100,00 €

### Kraul-Schwimmkurs

**Kurs-Nr. 328027**

Di, 06.10.2026, 18:45 - 19:30 Uhr, 5 x

**Kurs-Nr. 328028**

Di, 12.01.2027, 18:45 - 19:30 Uhr, 5 x  
100,00 €





## SEMINARE & VORTRÄGE

### Rauchfrei -Tageskurs **Neu!**

Das Programm ist ein modernes, wissenschaftlich evaluiertes Angebot zur Tabakentwöhnung. Auf Basis motivations- und verhaltenstherapeutischer Ansätze lernen Teilnehmende, kritische Situationen zu bewältigen, Abhängigkeit zu verstehen und Schritt für Schritt dauerhaft rauchfrei zu werden. Bitte Schreibzeug mitbringen.

Passau, Neuburger Straße 60

Kurs-Nr. 331001

Sa, 07.11.2026, 10:00 - 16:00 Uhr, 1 x

Kurs-Nr. 331002

Sa, 16.01.2027, 10:00 - 16:00 Uhr, 1 x

95,00€, Franziska Solger-Heinz, Gesundheitspädagogin, Rauchfrei-Trainerin

### HSN - Helfen in seelischer Not / Erste Hilfe für die Seele - Sicherheit im Umgang mit psychischen Krisen gewinnen

Kursangebot zur Aktion „Grüne Schleife“.

Passau, Neuburger Straße 60

Kurs-Nr. 341001

Sa, 17.10.2026, 10:00 - 12:30 Uhr, 1 x

Kurs-Nr. 341002

Sa, 21.11.2026, 10:00 - 12:30 Uhr, 1 x

39,00 €, Martina Dachl, Psychologin, Therapeutin, HPP, Supervisorin BDP

### Tinnitus verstehen. Wege zur Stille - Vortrag

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. 342006

Do, 15.10.2026, 18:30 - 19:30 Uhr, 1 x

Kurs-Nr. 342007 - Online

Di, 24.11.2026, 18:00 - 19:00 Uhr, 1 x

5,00 €, Klaus Gröbl, Tinnitus-Experte

### Räuchern mit heimischen Kräutern zur Weihnachtszeit

Die Tradition des Räucherns ist seit jeher bekannt und diente der Reinigung, dem Wohlbefinden und der Begleitung feierlicher Anlässe. Vorgestellt werden heimische Räucherpflanzen und verschiedene Räuchermethoden - mit Anregungen für Alltag, Weihnachtszeit und Rausnächte. Bitte Schreibzeug und dicke Socken oder Hausschuhe mitbringen.

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

Kurs-Nr. 342008

Mi, 11.11.2026, 19:00 - 21:00 Uhr, 1 x

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

## REDAKTIONS- Tipp

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

### Aromatherapie für hormonelle Balance - Sanft durch die Wechseljahre

Sie lernen die Grundlagen der Aromatherapie kennen und erfahren, wie ätherische Öle bei typischen Beschwerden unterstützen können. Eine entspannende Duftreise sowie die Herstellung eines individuellen Aroma-Roll-ons runden den Kurs ab. Bitte Schreibmaterial mitbringen.

Passau, Neuburger Straße 60

Kurs-Nr. 342009

Mi, 21.10.2026, 18:30 - 20:00 Uhr, 1 x

18,00 €, Andrea Zitzlsperger, Heilpraktikerin

### Aromatherapie für Babys & Kinder - Sanfte Helfer für kleine Seelen **Neu!**

Sie erhalten einen verständlichen Einstieg in die Aromatherapie und erfahren, wie sanfte Düfte bei Schlaf, Unruhe oder kleinen Beschwerden unterstützen können. Eine kindgerechte Duftreise und die Herstellung eines individuellen Aroma-Roll-ons ergänzen den Kurs. Bitte Schreibmaterial mitbringen.

Passau, Neuburger Straße 60

Kurs-Nr. 342010

Mi, 24.02.2027, 18:30 - 20:00 Uhr, 1 x

18,00 €, Andrea Zitzlsperger, Heilpraktikerin

### Natürliche Hausapotheke mit ätherischen Ölen - Workshop **Neu!**

Sie erfahren, wie Pflanzenessenzen im Alltag für mehr Balance, Regeneration und Wohlbefinden eingesetzt werden können. Neben Einblicken in Wirkungsweisen erleben Sie ausgewählte Öle praktisch und erhalten alltagstaugliche Impulse für eine natürliche Haus- und Reiseapotheke. Bitte Schreibmaterial mitbringen.

Passau, Neuburger Straße 60

Kurs-Nr. 342011

Mi, 28.10.2026, 18:00 - 20:30 Uhr, 1 x

Kurs-Nr. 342012

Mi, 03.02.2027, 18:00 - 20:30 Uhr, 1 x

25,00 €, Jana-Olivia Basting

## UNSERE **2** TOP TIPPS FÜR SIE

### KLEIN ANFANGEN

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

### OFFEN BLEIBEN

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

### Stop: Die Kunst "Nein" zu sagen **Neu!**

Fällt es Ihnen schwer, "Nein" zu sagen - sei es im beruflichen Kontext, in der Familie oder im Freundeskreis? Haben Sie manchmal das Gefühl über Ihre eigenen Grenzen hinwegzugehen, um anderen einen Gefallen zu tun? Hier lernen Sie, wie Sie mit innerer Klarheit, Wertschätzung und Selbstbewusstsein "Nein" sagen können - ohne Schuldgefühle und Beziehungen zu belasten.

Passau, Neuburger Straße 60

Kurs-Nr. 343001

Do, 21.01.2027, 18:00 - 20:15 Uhr, 1 x

35,00 €, Jürgen Zechner, NLP-Trainer

### Selbsthypnose lernen - Die Kraft des Unterbewusstseins nutzen

Selbsthypnose ist eine leicht erlernbare Methode, um innere Ruhe zu finden, Stress zu reduzieren und tiefgreifende Veränderungsprozesse im Unterbewusstsein zu aktivieren. In diesem Kurs lernen die Teilnehmenden praktische Techniken kennen, um negative Gedanken loszulassen, hinderliche Glaubenssätze umzuprogrammieren und ihre persönliche Entwicklung gezielt zu unterstützen.

Passau, Neuburger Straße 60

Kurs-Nr. 343002

Do, 12.11.2026, 18:00 - 19:30 Uhr, 1 x

28,00 €, Jürgen Zechner, NLP-Trainer

## WUSSTEN Sie?

### DAUER < REGELMÄSSIGKEIT

Schon 10 Minuten bewusste Bewegung oder Entspannung am Tag können helfen, Stress abzubauen und das persönliche Wohlbefinden zu fördern. Regelmäßigkeit ist dabei oft wichtiger als die Dauer.





## ONLINESEMINARE

### Fit im Kopf - Gedächtnistraining

Kurs-Nr. 342001 – Vortrag  
Mi, 23.09.2026, 18:30 - 19:30 Uhr, 1 x, kostenlos

### Fitter Rücken – weg mit Rückenbeschwerden

Kurs-Nr. 342002 – Vortrag  
Mi, 14.10.2026, 18:00 - 19:00 Uhr, 1 x, kostenlos

### Stress lass nach – für mehr Entspannung

Dauerstress belastet Körper und Seele. Lernen Sie wirksame Entspannungstechniken und alltagstaugliche Methoden kennen, um Stress gezielt abzubauen. Für mehr Gelassenheit, Energie und Lebensqualität. Referentin: Silvia Killer, Heilpraktikerin

Kurs-Nr. 342003 – Vortrag  
Di, 01.12.2026, 18:00 - 19:00 Uhr, 1 x, kostenlos

### Gelassen und souverän im stressigen Alltag – wie wir Stresskompetenz gezielt aufbauen

Kurs-Nr. 343003  
Mo, 14.09.2026, 19:00 - 20:30 Uhr, 1 x  
9,00 €, Steve Windisch

### Glück beginnt im Kopf – Die Formel für innere Zufriedenheit und Wohlbefinden

Kurs-Nr. 343004  
Mo, 21.09.2026, 19:00 - 20:30 Uhr, 1 x  
9,00 €, Steve Windisch

### Gesundheit beginnt im Kopf: wie Gedanken den Körper beeinflussen

Kurs-Nr. 343005  
Mo, 09.11.2026, 19:00 - 20:30 Uhr, 1 x  
9,00 €, Steve Windisch

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

Kurs-Nr. 343006  
Mo, 02.11.2026, 19:00 - 20:30 Uhr, 1 x  
9,00 €, Steve Windisch

### Erfolg beginnt im Kopf - Mental stark, selbstmotiviert und leistungsfähig

Kurs-Nr. 343008  
Mo, 26.10.2026, 19:00 - 20:30 Uhr, 1 x  
9,00 €, Steve Windisch

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

Kurs-Nr. 343007  
Do, 24.09.2026, 19:00 - 20:30 Uhr, 1 x  
9,00 €, Steve Windisch

### Gesundheit und innere Balance“ – Es gibt Gründe, auf dein Herz zu hören!

Kurs-Nr. 343015  
Mo, 28.09.2026, 19:30 - 21:00 Uhr, 1 x  
12,00 €, Katrin Lehmann, Psychologische Beratung & Gesundheits-/Mentalcoaching

### Irgendwie anders“ – Hochsensibilität erkennen und verstehen

Kurs-Nr. 343016  
Mo, 09.11.2026, 19:30 - 21:00 Uhr, 1 x  
12,00 €, Katrin Lehmann, Psychologische Beratung & Gesundheits-/Mentalcoaching

### "Boxenstopp" – Ein Auftankprogramm für zwischendurch

Kurs-Nr. 343017  
Mo, 07.12.2026, 19:00 - 20:30 Uhr, 1 x  
12,00 €, Katrin Lehmann, Psychologische Beratung & Gesundheits-/Mentalcoaching

### Achtsame Mittagspause **Neu!**

Kurs-Nr. 343018  
Do, 05.11.2026, 12:30 - 13:00 Uhr, 6 x  
24,00 €, Katrin Lehmann, Psychologische Beratung & Gesundheits-/Mentalcoaching

### Resilienz & Mindset – Mentale Stärke im digitalen Wandel

Dieser interaktive Workshop vermittelt fundierte Strategien, um die eigene Widerstandskraft (Resilienz) zu stärken und ein lösungsorientiertes Mindset zu entwickeln.

Kurs-Nr. 343022  
Di, 13.10.2026, 17:30 - 21:00 Uhr, 1 x  
65,00 €, Izabela Schmidt

### "Was passiert wenn wir Essen?" **Neu!**

Was genau passiert mit Zucker und Kohlenhydraten? Warum macht uns manche Nahrung müde? Wie funktioniert die Nährstoffaufnahme in der Leber?

Kurs-Nr. 343203  
Di, 26.01.2027, 18:30 - 20:00 Uhr, 1 x, 12,00 €  
Iris Graf, Gesundheitscoach Prävention



## Ein Zeichen, DAS VERBINDET.

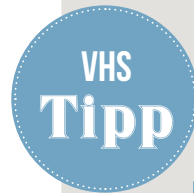
Die Grüne Schleife steht weltweit für Offenheit und Akzeptanz im Umgang mit psychischer Gesundheit.

Psychische Gesundheit ist ein wichtiger Bestandteil unseres Wohlbefindens und verdient die gleiche Aufmerksamkeit wie die körperliche Gesundheit. Mit der Aktion Grüne Schleife wird ein sichtbares Zeichen gegen Vorurteile und für mehr Verständnis gesetzt.

Auch wir als Volkshochschule beteiligen uns an der Initiative. Als Bildungseinrichtung mit einem vielfältigen Gesundheitsprogramm möchten wir Menschen dabei unterstützen, ihre seelische Gesundheit zu stärken und das Bewusstsein für dieses wichtige Thema zu fördern.

Unser Kursangebot zur Aktion „Grüne Schleife“ finden Sie auf S. 43.  
Mehr Infos zur Aktion finden Sie unter: [www.grueneschleife-passau.de](http://www.grueneschleife-passau.de)





## SELBSTBEWUSSTSEIN & PSYCHE

### Selbst-Wert - Selbst-Wirksamkeit: 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. 343009

Sa, 24.10.2026, 10:00 - 15:00 Uhr, 1 x

Kurs-Nr. 343011

Sa, 23.01.2027, 10:00 - 15:00 Uhr, 1 x

45,00 €, Marie-Luise Kümmerl, Dr. (Univ. Passau), Psychologische Psychotherapeutin (VT)

### Mein Lebensweg - eigene Stärken entdecken und Zukunft gestalten

Unser Leben ist von Veränderungen, Herausforderungen und Rollen geprägt - ob in Schule, Familie, Beruf oder Ruhestand. 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. 343010

Sa, 21.11.2026, 10:00 - 14:00 Uhr, 1 x

Kurs-Nr. 343012

Sa, 20.02.2027, 10:00 - 14:00 Uhr, 1 x

36,00 €, Marie-Luise Kümmerl, Dr. (Univ. Passau), Psychologische Psychotherapeutin (VT)

### Selbstbewusst-sein in Alltag & Beruf

Schüchternheit, Lampenfieber und soziale Ängste betreffen viele Menschen. Im Workshop machen Sie den ersten Schritt zu mehr Sicherheit. Wir analysieren herausfordernde Situationen und arbeiten praxisnah an Körpersprache, Atem, Stimme und innerem Erleben. Sie probieren Neues aus und nehmen alltagstaugliche Tipps mit. Bequeme Kleidung, warme Socken & Verpflegung für den Tag mitbringen.

Passau, Neuburger Str. 108 d

Kurs-Nr. 343013

Sa, 21.11.2026, 10:00 - 16:30 Uhr, 1 x, 100,00 €

Eva Marianne Schulz, staatl. gepr. Schauspielerinnen und Sprecherinnen

### Viel sprechen mit souveräner Stimme

Im Workshop lernen Sie, Ihre Stimme bewusst und effizient einzusetzen. Mit Übungen zu Haltung, Atmung und Sprechtechnik stärken Sie Klang, Präsenz und Sicherheit. Kurze Theorieeinheiten ergänzen die praxisnahe Arbeit am wichtigsten Werkzeug: der Stimme. Bequeme Kleidung, warme Socken und eigene Verpflegung für den Tag mitbringen.

Passau, Neuburger Str. 108 d

Kurs-Nr. 343014

Sa, 24.10.2026, 15:15 - 18:15 Uhr, 1 x, 60,00 €

Eva Marianne Schulz, staatl. gepr. Schauspielerinnen und Sprecherinnen

### Den roten Faden im Leben finden

Unser bisheriges Leben mit seinen Ereignissen hat uns an den Punkt gebracht, an dem wir heute angekommen sind. Gibt es einen Zusammenhang, eine Art roten Faden? Dies erkannt, können wir unsere Ressourcen für die Zukunft positiv nutzen. Bitte Schreibzeug und dicke Socken oder Hausschuhe mitbringen.

Passau, Alte Poststraße 9 e

Kurs-Nr. 343019

Do, 18.02.2027, 19:00 - 21:00 Uhr, 1 x, 25,00 €

Anne Auberger, Psychologin, Supervisorin BDP

### Wie Beziehungen gelingen ohne sich zu verlieren Neu!

Viele Menschen verlieren sich in Beziehungen: Sie geben sich auf, um geliebt zu werden - oder klammern, kontrollieren und manipulieren, ohne es zu merken. Der Kurs verbindet Beziehungspsychologie mit Selbstwertarbeit und Bewusstseinsübungen. Sie lernen, den Unterschied zwischen Liebe und Abhängigkeit zu erkennen und eine Beziehungsqualität zu entwickeln, die aus innerer Stärke entsteht.

Passau, Neuburger Straße 60

Kurs-Nr. 343020

Sa, 17.10.2026, 10:00 - 15:00 Uhr, 1 x

Kurs-Nr. 343023

Sa, 30.01.2027, 10:00 - 15:00 Uhr, 1 x

95,00 €, Dominik Esche-Gowitsch, Master in PPE (Philosophie, Politik, Ökonomie), Coach

### Der Anfang bin ich: Wie Wertschätzung im Alltag Veränderung anstößt

Der Workshop stärkt die Selbstwirksamkeit und zeigt, wie kleine Schritte im Alltag große Wirkung entfalten können. Mit kurzen Impulsen, Austausch und praktischen Übungen entwickeln die Teilnehmenden wertschätzende Kommunikation und einen persönlichen ersten Schritt für ihr Umfeld.

Passau, Neuburger Straße 60

Kurs-Nr. 343021 - Workshop

Sa, 28.11.2026, 09:00 - 12:00 Uhr, 1 x

75,00 €, Kathrin Hammer

## STYLING

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

Eine Farbtypberatung auf Basis der Jahreszeiten-Typen zeigt Ihnen, welche Farben Ihnen perfekt zu Gesicht stehen. Danach folgt der Stilcheck: Silhouettenform, Gesichtsform, Stilformen. Bitte kleines Handtuch, eigene Schminkutensilien und mehrere verschiedene Outfits mitbringen.

Passau, Neuburger Straße 60

Kurs-Nr. 352001

Fr, 13.11.2026, 15:00 - 21:50 Uhr, 1 x

105,00 €, zzgl. 15,00 € für Material und Skript, Yvonne Ranseder, Kosmetikerin

## DARUM SIND ERSTE-HILFE-KURSE SO WICHTIG!

Ein Notfall kann jederzeit eintreten – im Straßenverkehr, am Arbeitsplatz oder im privaten Umfeld. Doch wer weiß nach einigen Jahren noch genau, was im Ernstfall zu tun ist?

Regelmäßige Auffrischungen helfen dabei, Erste-Hilfe-Maßnahmen sicher anzuwenden, neues Wissen kennenzulernen und im entscheidenden Moment ruhig und richtig zu handeln. Denn oft sind es die ersten Minuten, die den Unterschied machen.

Welche **3 großen Vorteile** ergeben sich dadurch für Sie?

### 1. LEBEN RETTEN

In Notfällen können Sie richtig handeln und schwerwiegende Folgeschäden minimieren.

### 2. VERANTWORTUNG

In einer Notsituation zu helfen, zeigt Mitgefühl und Verantwortungsbewusstsein.

### 3. SELBSTSICHERHEIT

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

## ERSTE HILFE

Kooperation mit Malteser Hilfsdienst e.V.

Infos und Anmeldung:

www.malteser.de



### Erste Hilfe Ausbildung

Passau, Neuburger Str. 108 d

Kurs-Nr. 351001

Sa, 03.10.2026, 08:30 - 16:00 Uhr, 1 x

Kurs-Nr. 351002

Sa, 17.10.2026, 08:30 - 16:00 Uhr, 1 x

Kurs-Nr. 351003

Sa, 31.10.2026, 08:30 - 16:00 Uhr, 1 x

Kurs-Nr. 351004

Do, 05.11.2026, 08:30 - 16:10 Uhr, 1 x

Kurs-Nr. 351005

Sa, 14.11.2026, 08:30 - 16:00 Uhr, 1 x

Kurs-Nr. 351006

Sa, 28.11.2026, 08:30 - 16:00 Uhr, 1 x

Kurs-Nr. 351007

Sa, 12.12.2026, 08:30 - 16:00 Uhr, 1 x

60,00 €



## KOCHEN & ERNÄHRUNG

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. 371007**

Mi, 11.11.2026, 19:00 - 22:00 Uhr, 1 x 40,00 €, zzgl. Kosten für die Zutaten, Dr. habil. oec. troph. Gülin Tunalı, Vitalstofftherapeutin

### Schnelle und leichte Küche für Berufstätige

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

**Kurs-Nr. 371008**

Mi, 14.10.2026, 19:00 - 22:00 Uhr, 1 x 40,00 €, zzgl. Kosten für die Zutaten, Dr. habil. oec. troph. Gülin Tunalı, Vitalstofftherapeutin

### Richtig gesund kochen! – für Anfänger

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

**Kurs-Nr. 371009**

Mo, 21.10.2026, 19:00 - 22:00 Uhr, 1 x 40,00 €, zzgl. Kosten für die Zutaten, Dr. habil. oec. troph. Gülin Tunalı, Vitalstofftherapeutin

### Longevity: Gesund alt werden & jung bleiben

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, 28.11.2026, 14:00 - 19:00 Uhr, 1 x 55,00 €, zzgl. Kosten für die Zutaten, Dr. habil. oec. troph. Gülin Tunalı, Vitalstofftherapeutin

### Japanische Küche

Lernen Sie die Ästhetik, Aromen und Grundlagen der japanischen Kochkunst kennen. Gemeinsam bereiten wir dekoratives Kazari Sushi sowie eine aromatische Suppe mit Kombu und Bonitofischpulver zu. Ergänzt wird das Menü durch Tofugerichte mit Kaki, Dashi-Soße und saisonalem Gemüse. Wenn möglich, bitte ein scharfes Messer mitbringen.

**Kurs-Nr. 371005**

Mi, 07.10.2026, 18:00 - 21:00 Uhr, 1 x

**Kurs-Nr. 371006**

Sa, 05.12.2026, 11:00 - 14:00 Uhr, 1 x 40,00 €, zzgl. ca. 20,00 € für die Zutaten, Yoriko Czerny-Kawai

### Fanie's „Pasta Sensazione“ – Nudeln selbst gemacht

Kneten, füllen, färben und schlemmen. Wir werden verschiedene Füllungen, Soßen und Pesto's zubereiten. Leckere gefüllte Nudeln, dazu den passenden Wein. Fans von hausgemachten Nudeln und die, die es noch werden möchten sind in diesem Kurs genau richtig! Bitte Schürze und Getränke und Behälter für Kostproben mitbringen. Veggies willkommen! Dies, bitte bei der Buchung angeben!

**Kurs-Nr. 371013**

Sa, 26.09.2026, 15:00 - 18:00 Uhr, 1 x 75,00 €, inkl. Kosten für die Zutaten, Stefanie Schmid-Kölbl





### Fanie's 5-Gänge Herbstmenü mit, Birnen, Maronen, Kürbis und Pilzen

Gemeinsam bereiten wir ein raffiniertes 5-Gänge-Menü zu, das die Vielfalt der Herbstküche genussvoll widerspiegelt. Von einer getrüffelten Maronen-Haselnuss-Suppe über Rote-Bete-Carpaccio und Kürbis-Pasta bis hin zu Schweinefilet mit Pilzragout. Den Abschluss bildet ein herbstliches Birnendessert. Bitte Schürze und Getränke und Behälter für Kostproben mitbringen.

#### Kurs-Nr. 371014

Sa, 10.10.2026, 15:00 - 18:00 Uhr, 1 x  
75,00 €, inkl. Kosten für die Zutaten,  
Stefanie Schmid-Kölbl

### Fanie's großes Gala Dinner – voller Genuss, Kreativität & Überraschungen!

Gemeinsam zaubern wir ein aufregendes mehr-gängiges Menü, bei dem jeder Teller einem kleinen Kunstwerk gleicht. Wir bereiten leckere Soßen, frische handgemachte Nudeln, und raffinierte Vorspeisen zu, experimentieren mit Sous-vide-Garmethoden, gestalten essbare Dekorationen und komponieren neue Geschmackserlebnisse. Bitte Schürze und Getränke und Behälter für Kostproben mitbringen.

#### Kurs-Nr. 371015

Sa, 21.11.2026, 15:00 - 19:00 Uhr, 1 x  
85,00 €, inkl. Kosten für die Zutaten,  
Stefanie Schmid-Kölbl

### Fanie's Indische Küche - Farbenfroh durch die Bollywood-Küche

Entdecken Sie die Vielfalt der indischen Küche mit frischem Gemüse und aromatischen Gewürzen. Gemeinsam bereiten wir klassische Gerichte wie Butter Chicken, Kichererbsen-Kokos-Curry, indische Hackbällchen, Basmatireis und selbst gebackenes Naan zu. Ein

geselliger Abend voller neuer Aromen und Geschmackserlebnisse. Vegetarische Varianten sind möglich, bitte bei der Buchung angeben. Bitte Schürze und Getränke und Behälter für Kostproben mitbringen.

#### Kurs-Nr. 371016

Sa, 16.01.2027, 17:00 - 20:00 Uhr, 1 x,  
75,00 €, inkl. Kosten für die Zutaten,  
Stefanie Schmid-Kölbl

### Fanie's altbayerische Küche – wie zu Oma's Zeiten

Wir kochen uns durch die alten niederbayerischen Rezepte: es gibt Dunkelbier-Kümmel Braten mit Knödel & Kraut, Sterz mit selbst gemachten Apfelmus, Baunzal mid Vanillesoß (Rohndeln / Dampfndeln), a Schnittsupp'n, Hoiba-Schebal oder Hoiba Waka (Heidelbeer Süßspeise) und Jaganockal mit Gurkensalat. Veggies sind auch willkommen, bitte bei der Buchung angeben. Die Zutaten kommen alle aus der Region. Bitte Schürze und Getränke und Behälter für Kostproben mitbringen.

#### Kurs-Nr. 371017

Sa, 20.02.2027, 15:00 - 18:00 Uhr, 1 x  
75,00 €, inkl. Kosten für die Zutaten,  
Stefanie Schmid-Kölbl

### 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. 371003

Sa, 17.10.2026, 09:30 - 17:30 Uhr, 1 x

#### Kurs-Nr. 371018

Sa, 23.01.2027, 09:30 - 17:30 Uhr, 1 x

#### Kurs-Nr. 371019

Sa, 27.02.2027, 09:30 - 17:30 Uhr, 1 x  
110,00 €, Rossano Rosella, Pizza-Meister,  
Leiter einer Pizza-Schule in Italien

## REDAKTIONS-Tipp

**G**ewürze sind weit mehr als nur eine Zutat. Sie verleihen Speisen Charakter, bringen Abwechslung in den Kochalltag und eröffnen eine faszinierende Welt voller Aromen – und können gleichzeitig eine bewusste Ernährung bereichern.

## HIER SIND 2 WÜRZIGE VORTEILE

### AROMA, DAS BEGEISTERT

Schon wenige Prisen genügen, um den Geschmack eines Gerichts entscheidend zu verändern und neue Genussmomente zu schaffen.

### NATÜRLICH GUTES FÜR DEN KÖRPER

Viele Gewürze enthalten wertvolle Pflanzenstoffe und werden seit Jahrhunderten geschätzt. Sie können eine bewusste Ernährung auf natürliche Weise bereichern.

• KURZ •  
**GEWÜRZE  
&  
MEHR**

## GEWÜRZE aus aller Welt

350 Gewürze, Kräuter und  
Mischungen von altbekannten  
Klassikern bis zu  
ausgefallenen Raritäten



Marmeladen, Pestos, Honige  
und Handwerk aus der  
Region, Öle, Geschenkideen  
und vieles mehr

MO-SA: 10:00-18:00 UHR

Grabengasse 18 · 94032 Passau

INFO@KURZ-GEWUERZE.DE  
KURZ-GEWUERZE.DE

0851 96683004



**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. Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, scharfes Messer, Schneidebrett, Getränk und Behälter für die Kostproben. Die Kosten für die Zutaten sind im Kurspreis enthalten.

**Kurs-Nr. 371010**

Sa, 12.12.2026, 15:00 - 19:00 Uhr, 1 x  
75,00 €, Undine Zemke

**Asiatisch vegetarisch kochen - Vielfalt erleben**

Wir werden Gerichte aus verschiedenen asiatischen Ländern zubereiten. Nach einer kurzen Einführung, mit den wichtigsten Unterschieden zur heimischen Küche, tasten wir uns an die ersten Gerichte heran. Dabei sind bekannte und neue Gerichte! Von mild bis extra scharf ist alles dabei. Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, scharfes Messer, Schneidebrett, Getränk und Behälter für die Kostproben. Die Kosten für die Zutaten sind im Kurspreis enthalten.

**Kurs-Nr. 371024**

Mi, 27.01.2027, 18:00 - 22:00 Uhr, 1 x  
75,00 €, Undine Zemke

**Thailändische Küche**

Sehen Sie, wie einfach es sein kann, die thailändische Küche zu Hause 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. Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, scharfes Messer, Schneidebrett, Getränk und Behälter für die Kostproben.

**Kurs-Nr. 371011**

Sa, 14.11.2026, 15:00 - 19:00 Uhr, 1 x

**Kurs-Nr. 371025**

Mi, 24.02.2027, 18:00 - 22:00 Uhr, 1 x  
75,00 €, Undine Zemke

**Böhmische Küche erleben: Kochen mit Herz und Tradition**

Hier lernen Sie, traditionelle Gerichte wie Svíčková mit Serviettenknödeln sowie besondere Süßspeisen zuzubereiten. Unter fachkundiger Anleitung entdecken Sie typische Zubereitungstechniken und kulinarische Geheimnisse. Ein genussvolles Erlebnis für alle Liebhaber der traditionellen Küche.

**Kurs-Nr. 371026**

Mi, 18.11.2026, 17:00 - 21:00 Uhr, 1 x  
67,00 €, Hana Jungwirth

**Lebkuchenvariationen**

Wir werden mehrere Variationen von Lebkuchen backen. Diese werden aus unterschiedlichen Teigen hergestellt und einige gefüllt. Hier finden Sie Anregungen, wie sie Ihre Familie, Freunde und Angehörigen überraschen können.

**Kurs-Nr. 371027**

Sa, 31.10.2026, 15:00 - 19:00 Uhr, 1 x  
50,00 €, zzgl. 7,50 € für die Zutaten,  
Maria Kaiser, Dorfhelferin

**Würze dein Leben! Indische Heilgewürze treffen Kochgenuss**

Indische Gewürze sind mehr als nur Geschmacksträger, sie stärken Körper und Geist! Wir zeigen, wie man mit natürlichen Zutaten gesunde, leckere Gerichte zaubert und das Wohlbefinden steigern kann. Kochen, genießen und gesund leben!

**Kurs-Nr. 371028**

Mi, 13.01.2027, 18:00 - 21:00 Uhr, 1 x  
44,00 €, zzgl. 10 € für die Zutaten,  
Santa Gramüller-Roy

**Süße Erlebnisse, die verbinden! - Bonbon-Workshop**

In unserem fröhlich-bunten Bonbon-Workshop können Sie sich ins süße Abenteuer stürzen - ziehen, rühren, kneten, rollen und dabei Ihre eigenen, einzigartigen Bonbons und Lollis gestalten. Kreativ, farbenfroh und mit jeder Menge Spaß. Lassen Sie Ihrer Kreativität freien Lauf.

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

**Kurs-Nr. 371001**

Do, 17.09.2026, 18:30 - 20:30 Uhr, 1 x

**Kurs-Nr. 371002**

Do, 26.11.2026, 18:30 - 20:30 Uhr, 1 x

**Kurs-Nr. 371004**

Do, 14.01.2027, 18:30 - 20:30 Uhr, 1 x  
40,00 €, Karin Brandl, pinkrabbit Bonbon Manufaktur

**Mehr Informationen erhalten Sie unter:**

[www.vhs-passau.de](http://www.vhs-passau.de)

**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 Kohlsorten:

Kürbis, Weißkohl, Rotkohl, Wirsing, Rosenkohl, Kartoffeln, Rote Beete, Lauch/Portee, Knollen- und Staudensellerie, Pilze

**WINTER | CA. DEZEMBER – FEBRUAR**

Hier dominieren frostbeständige Sorten:

Grünkohl, Rosenkohl, Rotkohl, Chinakohl, Feldsalat, Chicorée, Zwiebeln, Knoblauch, Karotten, Kürbis, Pastinaken, Schwarzwurzeln

**W**er 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 Saisonskalender-Wirrwarr.

EIN STÜCK SÜDFRANKREICH FÜR ZUHAUSE...

# Bernds Pignolats

## ZUTATEN:

1 Prise Salz

250 g gemahlene Mandeln

200 g Puderzucker

5 Tropfen Bittermandelöl

2 Eiweiße

100 g Pinienkerne

1/2 TL Zitronenschale abgerieben



## SO FUNKTIONIERTS:

Mandeln mit Puderzucker, 1 Prise Salz und dem Bittermandelöl mischen. Eiweiße und Zitronenschale hinzufügen und alles zu einem glatten Teig verkneten.

Den Backofen auf 200 Grad vorheizen und ein Backblech mit Backpapier belegen.

Vom Teig etwa wallnussgroße Stücke abnehmen und erst zu Rollen, dann zu Hörnchen formen.

Die Pinienkerne auf einen großen Teller schütten und die Hörnchen von beiden Seiten hineinlegen und leicht andrücken.

Hörnchen im heißen Ofen (Mitte) circa 15 Minuten backen. Aus dem Backofen nehmen und abkühlen lassen.

MEHR  
dazu

## PIGNOLATS

SÜSSE SPEZIALITÄT AUS SÜDFRANKREICH

Außen leicht knusprig, innen zart und aromatisch: Pignolats gehören zur traditionellen südfranzösischen Backkunst. Sie werden dort traditionell zu Espresso oder einem Glas Wein gereicht. Mit ihrer feinen Mandelnote und den knusprigen Pinienkernen sind sie auch ein beliebtes Gebäck für besondere Anlässe oder als süßer Genuss zwischendurch.



DÜRFEN WIR VORSTELLEN?

**Bernd Dornbusch**



### Backen mit Bernd

Leckere Pinienkernhörnchen, Ananas Tarte Tatin, Windbeutel mit Maracujasahne, Preiselbeer-Eclairs, ein wundervoll fruchtiger und saftiger Birnenkuchen und eine herrliche Esskastanientorte. Die besten Backrezepte aus 25 Jahren Kochkunst - eben alles was gut und fein und zugleich kinderleicht in der Zubereitung ist.

**Kurs-Nr. 371020**

Sa, 24.10.2026, 10:00 - 15:00 Uhr, 1 x  
65,00 € zzgl. ca. 20 € für die Zutaten

### Quiches & Tartes

Es gibt viele Variationen von Quiches & Tartes, z.B. Eine feine Tarte mit Roscoffzwiebeln oder eine gedeckte Pfifferlingstorte samt würzigem Blattsalat, zum Nachtisch gibt es Blaubeer- oder Birnenquiche, Kürbis- oder Zitrontarte. Dazu gibt es ein Gläschen Wein oder einen Becher heiße Schokolade.

**Kurs-Nr. 371021**

So, 25.10.2026, 10:00 - 15:00 Uhr, 1 x  
65,00 € zzgl. ca. 20 € für die Zutaten

### Die Küche Griechenland

Es gibt Ziegen-Feta im Filoteig als Vorspeise, dann Moussaka (Auberginenaufbau), Stifado (Schmortopf) und Souvlaki (Fleischspieße) mit Zatziki und gegrillter Paprika und als Dessert Minzebirnen auf griechischem Joghurt. Dazu trinken wir ein Gläschen Ouzo und Wein. Yamas!

**Kurs-Nr. 371022**

Sa, 30.01.2027, 10:00 - 15:00 Uhr, 1 x  
65,00 € zzgl. ca. 20 € für die Zutaten

### Frankreich im Herbst und Winter

Cassoulet und Wachteln mit Trauben sind aus der französischen Küche nicht wegzudenken. Cassoulet ist ein reichhaltiger Eintopf mit weißen Bohnen, Bratwurst, Lammshulter, Schweinebauch und Entenkeulen. Vorweg gibt es ein feines Senfsüppchen, zum Cassoulet und den Wachteln würzigen Salat Mesclun und als Dessert Tarte Tatin.

**Kurs-Nr. 371023**

So, 31.01.2027, 10:00 - 15:00 Uhr, 1 x  
65,00 € zzgl. ca. 20 € für die Zutaten





## UNSERE EXPERTEN



**DR. MED. HARALD BÄHR**

Internist, Radiologe,  
zertifizierter Dornausbilder



**SABINE BÄHR**

Heilpraktikerin,  
Krankenschwester

## WEITERBILDUNG IM WELLNESSBEREICH

### WELLNESSMASSEUR:IN:

Die Ausbildung setzt sich zusammen aus:

- 6 Kursen aus dem folgenden Wellnessmassagen-Programm
- + Entspannung im Wellnessbereich
- + Medizinische Grundlagen im Wellnessbereich
- + Abschlussprüfung Wellnessmasseur

### WELLNESSTHERAPEUT:IN:

Die Ausbildung setzt sich zusammen aus:

- 10 Kursen aus dem folgenden Wellnessmassagen-Programm
- + Entspannung im Wellnessbereich
- + Medizinische Grundlagen im Wellnessbereich
- + Abschlussprüfung Wellnesstherapeut

Für die folgenden Kurse bitte bequeme, ältere Kleidung, Wärmflasche, Decken, Kissen, Badetücher, Schreibzeug, Brotzeit und Getränke mitbringen.

**Kursort:** Naturheilpraxis Bähr | Göttweigerstraße 41 | 94032 Passau

## MASSAGEKURSE MIT ZERTIFIKAT UND SKRIPT

### Chinesische Qi-Massage

Die chinesische Qi-Massage ist eine Energie auffüllende und ausgleichende Massage. Sie ist eine Mischung aus Öl- und Tuina-Massage sowie Akupressur. Bei der Selbstmassage mit einem Qi-Stab werden Akupunkturpunkte in einem bestimmten Rhythmus beklopft, um wieder fit zu werden.

**Kurs-Nr. 315001**

Fr, 18.09.2026, 16:00 - 20:00 Uhr, 1 x, 170,00 €

### Triggerpunktmassage

Ein sehr hilfreiches Mittel, um verspannte Muskeln wieder in die Entspannung zu bringen. Wir erlernen das richtige Auffinden der wichtigsten Triggerpunkte und deren Behandlung, um Klienten mit Dauerverspannungen eine Erleichterung zu verschaffen.

**Kurs-Nr. 315002**

Sa, 19.09.2026, 09:00 - 16:00 Uhr, 1 x, 210,00 €

### Taping

Das Taping ist unterstützend zu anderen Behandlungen sehr hilfreich. Schmerzen können gelindert und der Lymphabfluss gefördert werden. Wir taping uns gegenseitig und gehen auf Beschwerden und entsprechende Tapingmethoden ein.

**Kurs-Nr. 315003**

So, 20.09.2026, 09:00 - 15:00 Uhr, 1 x, 210,00 €

### Medizinische Grundlagen im Wellnessbereich

Für mehr Sicherheit in der Ausübung ihrer Tätigkeit im Wellnessbereich: Schwerpunkte sind Anatomie, Physiologie, Krankheitslehre, Kontraindikationen, Hygienelehre, Praxisführung, Arbeitsfelder und vieles mehr!

**Kurs-Nr. 315005**

Sa, 17.10.2026, 09:00 - 16:00 Uhr, 1 x, 170,00 €

### Entspannung im Wellnessbereich

Verschiedene Entspannungsmethoden werden vorgestellt und praktisch geübt: Autogenes Training (Einführung), Geführte Entspannungsübungen, Meditation, Atemübungen, Klang und Entspannung, Klangschalen, Qigong-Übungen: Die acht Brokate

**Kurs-Nr. 315007**

So, 18.10.2026, 09:00 - 16:00 Uhr, 1 x, 170,00 €

### Touch of Silver Wings-Massage

Nur sehr leicht ausgeführte Griffe und federleichte Massagebewegungen machen diese Massage unvergleichlich angenehm. Es wird mit verschiedenen Materialien gearbeitet. Die langen, gefühlvollen Ausstreichungen verleihen dem Empfänger der Massage „Flügel“ und eine angenehme Leichtigkeit.

**Kurs-Nr. 315008**

Fr, 23.10.2026, 16:00 - 20:00 Uhr, 1 x, 170,00 €

### Padabhyanga (ayurvedische Fußmassage) und Kaash-Schalenmassage

In der ayurvedische Fußmassage Padabhyanga wird der Fuß und der Unterschenkel bis zum Knie massiert. Sie macht den Fuß angenehm locker und entspannt die Beinmuskulatur. Über die Massage der ayurvedischen Marmapunkte und Reflexzonen am Fuß verbessert sich der Energiefluss in den Nadis und entspannt so den ganzen Körper.

**Kurs-Nr. 315011**

Fr, 20.11.2026, 16:00 - 20:00 Uhr, 1 x, 170,00 €

### Ayurveda im Wellnessbereich

Sie erhalten eine Einführung in die Ayurvedalehre und Ayurvedamedizin. Für den Wellnessbereich erlernen wir eine Ayurveda-Ganzkörperölmassage, welche mit sehr viel Öl durchgeführt wird: Samvahana, Abhyanga, Pinda Sveda und Udvartana.

**Kurs-Nr. 315012**

Sa, 21.11.2026, 09:00 - 16:00 Uhr, 1 x, 170,00 €

### Entlastende Techniken für die HWS

Verschiedene Therapierichtungen zur Entlastung der Muskulatur des Schulter-, Nacken-, Halsbereiches werden vorgestellt und praktisch geübt. Die Behandlung kann auch hilfreich sein bei zervikalen Kopfschmerzen.

**Kurs-Nr. 315013**

So, 22.11.2026, 09:00 - 16:00 Uhr, 1 x, 170,00 €

**Mehr Informationen erhalten Sie unter:**  
[www.vhs-passau.de](http://www.vhs-passau.de)





### Vietnam Smooth-Oil-Massage

Hier mischen sich Massagestile aus ganz Asien. Aus den Elementen der Thai-, Ayurveda- (Indien) und Tibetischen-Massagen sowie vietnamesischen Griffen, entwickelt sich eine sehr leichte und entspannende Ganzkörper-ölmassage.

**Kurs-Nr. 315014**

Fr, 22.01.2027, 16:00 - 20:00 Uhr, 1 x, 170,00 €

### Klangschalen-Ganzkörpermassage

Harmonische Schwingungen, der auf verschiedenen Körperregionen stehenden Schalen, dringen in den Körper ein und führen zu einer tiefen Entspannung. Der Energiefluss wird verbessert, Blockaden gelöst, Selbstheilungskräfte angeregt.

**Kurs-Nr. 315015**

Sa, 23.01.2027, 09:00 - 16:00 Uhr, 1 x, 170,00 €

### Thai-Fußmassage, Nuad Tao

Für Menschen, die viel stehen und gehen. Die Füße werden gesalbt und massiert. Fußlinien und Reflexpunkte werden mit einem Massageholzchen bestrichen, berollt und pressiert. Unter- und Oberschenkelmuskeln werden gedehnt, gesalbt und massiert, Energielinien gepresst und gestrichen.

**Kurs-Nr. 315016**

So, 24.01.2027, 09:00 - 15:00 Uhr, 1 x, 170,00 €

### Shiatsu für Kopf und Gesicht

Die sanfte und rhythmische Fingerdruckmassage beruhigt und relaxt. Behandelt werden die Akupunkturleitbahnen am Kopf und Gesicht, Nacken und Schultern unter Einbeziehung der Akupunkturpunkte der Region.

**Kurs-Nr. 315017**

Fr, 05.02.2027, 16:00 - 20:00 Uhr, 1 x, 170,00 €

### Cupping/Schröpfen und die Schröpfkopfmassage im Wellnessbereich

Über das Schröpfen der Reflexzonen werden die Selbstheilungskräfte gefördert, die Durchblutung des behandelten Areals verbessert und die Massage ist im Bindegewebe wirksam. Sie erhalten zudem die kleine Hausapotheke des Schröpfens für den Hausgebrauch.

**Kurs-Nr. 315018**

Sa, 06.02.2027, 09:00 - 15:00 Uhr, 1 x, 170,00 €

### Garshan-Massage, Ohrkerzenbehandlung, Gesichtslymphdrainage

Eine ayurvedische Trockenmassage, die mit Seidenhandschuhen durchgeführt wird. Sie fördert die Durchblutung der Haut und des darunterliegenden Bindegewebes und baut Schlacken aus dem Gewebe ab. Die Ohrkerzenbehandlung dient dem Stressabbau und der Entspannung. Die Gesichtslymphdrainage ist eine entspannende Massage.

**Kurs-Nr. 315019**

So, 07.02.2027, 09:00 - 16:00 Uhr, 1 x, 170,00 €

### Prüfung zum Ausbildungslehrgang „Wellnessmasseur:in“ und „Wellnesstherapeut:in“

**Kurs-Nr. 315006**

Sa, 17.10.2026, 16:30 - 18:00 Uhr, 1 x, 78,00 €

Diese Kurse sind für Betreuungskräfte, Ergotherapeuten, Pflegekräfte und Quereinsteiger im Gesundheitsbereich besonders geeignet.

### Handreflexzonenmassage

Wir lernen die Anatomie der Hand und die Lokalisation der verschiedenen Reflexzonen und deren Bearbeitung. Eine Entspannungsmassage der Hand mit leichtem Peeling bewirkt eine Entspannung der Muskulatur, Aktivierung von Stoffwechselvorgängen und hat positiven Einfluss auf die Arbeit der Organe.

**Kurs-Nr. 315004**

Fr, 16.10.2026, 16:00 - 20:00 Uhr, 1 x, 170,00 €

### Fußreflexzonenmassage nach Ingham

Wir lernen zuerst die Anatomie des Fußes, danach die Lokalisation der verschiedenen Reflexzonen und deren Bearbeitung. Diese Massagetechnik bewirkt eine Entspannung der Muskulatur und aktiviert die Stoffwechselvorgänge.

**Kurs-Nr. 315009**

Sa, 24.10.2026, 09:00 - 16:00 Uhr, 1 x, 210,00 €

### Fußpflege, Pediküre und Fußmassage

Der Einführung in Anatomie und Krankheitslehre des Fußes folgt die Durchführung einer kosmetischen Pediküre, die Pflege gesunder Füße und Fußnägel sowie eine Fußmassage unter Einbeziehung der Fußreflexzonen. Auch bei der fachgerechten Lackierung der Fußnägel sind sich die Kursteilnehmer gegenseitig Modell.

**Kurs-Nr. 315010**

So, 25.10.2026, 09:00 - 16:00 Uhr, 1 x, 170,00 €

Verschenken Sie doch mal  
**Entspannung** mit unseren

**GESCHENKGUTSCHEINEN!**



# DÜRFEN WIR VORSTELLEN?

## Maria-Magdalena Mailhamer

Yoga war für Maria-Magdalena Mailhamer nicht nur der Beginn einer neuen beruflichen Ausrichtung, sondern auch der Beginn eines persönlichen Heilungswegs. Durch einen langjährigen Tinnitus fand sie selbst zur regelmäßigen Yogapraxis und erlebte, wie Bewegung, Atmung, Achtsamkeit und Nervensystemregulation nicht nur den Körper stärken, sondern auch innere Ruhe, Stabilität und Lebensqualität nachhaltig verändern können. Heute verbindet sie ihre persönliche Erfahrung mit fundierter Fachkompetenz aus zahlreichen Aus- und Weiterbildungen in Yoga, Pilates, Meditation, Mentaltraining, Sound Healing, funktioneller Anatomie sowie ganzheitlicher Gesundheitsarbeit.

Als Sozialpädagogin und systemische Beraterin begleitet sie Menschen dabei, Körper, Geist und innere Balance wieder miteinander zu verbinden. Zudem fließen in ihre Arbeit Methoden aus der Achtsamkeits-, Atem- und Klangarbeit sowie Tapping- und Mentaltechniken mit ein, die dabei unterstützen können, Stress abzubauen, innere Ruhe zu fördern und das Nervensystem bewusster zu regulieren. Besonders wichtig ist ihr ein ganzheitlicher Ansatz, der Kräftigung und Stabilität ebenso berücksichtigt wie Beweglichkeit, Flexibilität, Entspannung und mentale Balance. Dabei spielt für sie auch die präzise und gesunde Ausführung von Bewegung eine zentrale Rolle, da Haltung, Körperbewusstsein und funktionelle Stabilität die Grundlage für langfristige Gesundheit bilden. Durch zahlreiche Auslandsaufenthalte, unterschiedliche berufliche Erfahrungen und viele Jahre intensiver Weiterbildung entwickelte sich Schritt für Schritt die Vision einer Ausbildung, die all diese wichtigen Bereiche vereint. Denn aus ihrer Sicht gehören körperliche Stärke, Beweglichkeit, innere Ruhe und die Fähigkeit zur bewussten Entspannung untrennbar zusammen.

## Ab März 2027

**Ganzheitliche Ausbildung als 400h Yogalehrer:in,  
Pilates- sowie Achtsamkeits- & Entspannungstrainer:in**

Gemeinsam mit der vhs Passau startet erstmals eine berufsbegleitende Ausbildung als 400h Yoga-, Pilates-, Achtsamkeits- & Entspannungstrainer:in. Der ganzheitliche Lehrgang verbindet Yoga, Pilates, funktionelle Anatomie, Meditation, Atemarbeit, Klang, Mentaltraining mit modernen Ansätzen aus Nervensystem- und Stressregulation zu einer ganzheitlichen und praxisnahen Weiterbildung.

Das Angebot richtet sich an alle, die Menschen kompetent, authentisch und mit einem modernen Verständnis von Gesundheit und Bewegung begleiten möchten.

Weitere Informationen finden Sie laufend auf unserer Website.



Jetzt scannen und  
immer aktuell bleiben!  
[www.vhs-passau.de](http://www.vhs-passau.de)



**Neue Ausbildung ab März 2027**

Unsere Dozentin Maria-Magdalena Mailhamer & ihr Angebot im Fokus.



**Yoga**  
AUSBILDUNG







# Sprachen

|                                   |    |
|-----------------------------------|----|
| Englisch                          | 54 |
| Französisch                       | 56 |
| Italienisch                       | 57 |
| Spanisch                          | 59 |
| Arabisch, Chinesisch, Finnisch    | 60 |
| Japanisch, Kroatisch              | 60 |
| Niederländisch, Norwegisch        | 60 |
| Polnisch, Portugiesisch, Russisch | 61 |
| Schwedisch                        | 61 |
| Tschechisch, Ungarisch, Hindi     | 62 |
| Deutschkurse & Prüfungen          | 63 |
| Europäischer Referenzrahmen       | 64 |



## SPRACHE lernen

SCHRITT FÜR SCHRITT SICHER WERDEN

### FREI KOMMUNIZIEREN

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

### SPRACHGEFÜHL STÄRKEN

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

### 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.

### WELCHER KURS PASST ZU MIR?

Die Niveaustufen A1 - C2 des Gemeinsamen europäischen Referenzrahmens helfen Ihnen bei der Kursauswahl. Eine Übersicht der einzelnen Sprachstufen finden Sie am Ende dieses Programnteils.

#### Kursgebühr für 10 x 90 Min.

|               |                 |          |
|---------------|-----------------|----------|
| Kleingruppen  | 4-5 Teilnehmer  | 129,00 € |
| Standardkurse | 6-16 Teilnehmer | 89,00 €  |

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

## ENGLISCH FÜR DIE SCHULE

### English Conversation Course *Neu!* for beginners

In diesem Kurs für die 5. und 6. Klasse aller Schularten steht das Sprechen im Mittelpunkt. Mit Spielen, Gesprächen und Übungen verbessern die Kinder spielerisch ihre Englischkenntnisse und gewinnen mehr Sicherheit und Selbstvertrauen im freien Sprechen.

Passau, Nikolastraße 18  
Kurs-Nr. 406001 - (5./6. Klasse)  
Mo, 21.09.2026, 15:00 - 16:30 Uhr, 10 x  
129,00 €, Tabea Lackinger

## ENGLISCH

### Englisch A1 "Easy English Upgrade A1.1"

Starte deine Reise in die englische Sprache in diesen Anfängerkursen! Hier lernst du in einer lockeren und entspannten Atmosphäre, ohne Vorkenntnisse - der Spaß kommt dabei nie zu kurz! Entdecke spannende Themen des Alltags und gewinne Selbstvertrauen im Sprechen. Lehrbuch: Easy English Upgrade A1.1, Cornelsen Verlag, ISBN 978-3-06-122673-2

Passau, Neuburger Straße 60  
Kurs-Nr. 406002 - ab Lekt. 1  
Di, 15.09.2026, 18:45 - 20:15 Uhr, 14 x  
180,60 €, Daniela Rutencrantz, Englischlehrerin MS / Fremdsprachenkorrespondentin

Passau, Neuburger Straße 60  
Kurs-Nr. 406003 - ab Lekt. 1  
Fr, 02.10.2026, 17:30 - 19:00 Uhr, 10 x  
129,00 €

### Englisch A1 "Easy English Upgrade A1.2"

Dieser Kurs richtet sich an Erwachsene mit Vorkenntnissen, die ihre Sprachfertigkeiten für den Alltag, für die einfache Kommunikation oder für Reisen erweitern möchten. Lehrbuch: Easy English Upgrade A1.2, Cornelsen Verlag, ISBN 978-3-06-122701-2

Passau, Neuburger Straße 60  
Kurs-Nr. 406004 - ab Lekt. 1  
Mi, 23.09.2026, 19:30 - 21:00 Uhr, 10 x  
129,00 €, Gaby Botschaffer, zertifizierte  
EUROLTA Sprachtrainerin

Passau, Neuburger Straße 60  
Kurs-Nr. 406005 - ab Lekt. 1  
Di, 12.01.2027, 18:45 - 20:15 Uhr, 9 x  
116,10 €, Daniela Rutencrantz, Englischlehrerin MS / Fremdsprachenkorrespondentin

### Englisch A1 "Easy English Upgrade A1.2"

Wollen Sie Ihre Englischkenntnisse in lockerer Atmosphäre auffrischen und sich im Urlaub (Hotel, Flughafen, etc.) sicherer fühlen? Dann ist dies der richtige Kurs für Sie. Lehrbuch: Easy English Upgrade A1.2, Cornelsen Verlag, ISBN 978-3-06-122701-2

Passau, Nikolastraße 18  
Kurs-Nr. 406006 - ab Lekt. 8/9  
Fit für den Urlaub  
Di, 06.10.2026, 09:30 - 11:00 Uhr, 10 x  
129,00 €, Monika Schmid

### Englisch A2 "Easy English Upgrade A2.1"

Ein Kurs für alle, die bereits Englischkenntnisse auf A1-Niveau besitzen und diese in lockerer sowie entspannter Atmosphäre erweitern möchten. Lehrbuch: Easy English Upgrade A2.1, Cornelsen Verlag, ISBN 978-3-06-122719-7

Passau, Neuburger Straße 60  
Kurs-Nr. 406007 - ab Lekt. 1  
Mi, 30.09.2026, 19:00 - 20:30 Uhr, 10 x  
129,00 €

Passau, Neuburger Straße 60  
Kurs-Nr. 406008 - ab Lekt. 6  
Fit für den Urlaub  
Di, 06.10.2026, 18:00 - 19:30 Uhr, 10 x  
129,00 €, Monika Schmid

### Englisch A2 "Let's Talk Now A2"

In diesem Kurs erweitern Sie Ihren Wortschatz, wiederholen wir Grammatik, sprechen wir über unterschiedliche Themen und festigen wir das Gelernte auf Stufe A2 bevor es mit Niveau B1 weitergeht, damit Ihnen auf Englisch nie mehr die Worte fehlen.

Lehrbuch: Let's Talk Now A2 - Hybride Ausgabe allango, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-605557-4

Passau, Neuburger Straße 60  
Kurs-Nr. 406009 - Basic Conversation  
Di, 22.09.2026, 16:30 - 18:00 Uhr, 10 x  
129,00 €, Gaby Botschaffer, zertifizierte  
EUROLTA Sprachtrainerin

Passau, Neuburger Straße 60  
Kurs-Nr. 406010 - Basic Conversation  
Di, 12.01.2027, 16:30 - 18:00 Uhr, 6 x  
77,40 €, Gaby Botschaffer, zertifizierte  
EUROLTA Sprachtrainerin





### Englisch A2/B1 "LIFE"

Frischen Sie Ihre Englischkenntnisse mit "Life" auf. National Geographic Learning bringt mit "Life" die Welt ins Klassenzimmer. Dieser Kurs bietet eine Vielfalt an Themen, z.B. Gesundheit und Reise in ferne Länder.

Lehrbuch: Für die ersten Kursstunden wird eine Probelektion aus dem Kursbuch von der Dozentin zur Verfügung gestellt.

Die Beschaffung des Kursbuchs wird gemeinsam mit der Dozentin in der ersten Unterrichtsstunde besprochen.

Passau, Neuburger Straße 60

**Kurs-Nr. 406011**

**National Geographic Learning**

Mo, 21.09.2026, 18:00 - 19:30 Uhr, 10 x

129,00 €, 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 9,00 € ist bereits in der Kursgebühr enthalten.

Passau, Neuburger Straße 60

**Kurs-Nr. 406012 - Fit for holiday**

Mo, 18.01.2027, 16:30 - 18:00 Uhr, 5 x

73,50 €, Gaby Botschafter, zertifizierte

EUROLTA Sprachtrainerin

### Englisch B1 "Easy English B1.2"

Practise your English talking about interesting topics with other lively students. Lehrbuch: Easy English B1.2, Cornelsen Verlag, ISBN 978-3-06-520823-9

Passau, Nikolastraße 18

**Kurs-Nr. 406013 - ab Lekt. 9**

Mi, 16.09.2026, 18:30 - 20:00 Uhr, 13 x

167,70 €, Dorothea Stuchlik, Englischlehrerin

### English 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 9,00 € ist bereits in der Kursgebühr enthalten.

Passau, Neuburger Straße 60

**Kurs-Nr. 406014**

Do, 08.10.2026, 16:30 - 18:00 Uhr, 7 x, 99,30 €

**Kurs-Nr. 406015**

Do, 14.01.2027, 16:30 - 18:00 Uhr, 6 x, 86,40 €

Gaby Botschafter, zertifizierte

EUROLTA Sprachtrainerin

**Die angegebenen Lehrwerke sind  
nicht im Kurspreis enthalten!**

Bringen Sie bitte das entsprechende  
Lehrbuch am ersten Kurstag mit.



UNSER  
Tipp

### SCHON GEWUSST ?

Regelmäßiges Sprechen  
ist einer der effektivsten  
Wege, eine Sprache  
sicher anzuwenden.

### English Conversation Course B1/B2

If you are looking for a way to improve your rusty English skills - this course will help you and is ideal for all learners who want to express themselves on engaging topics and exchange ideas with others, in pairs or in a group. Über ein Lehrbuch (nicht im Kurspreis enthalten) wird am ersten Kurstag entschieden.

Passau, Nikolastraße 18

**Kurs-Nr. 406016**

Sa, 19.09.2026, 09:00 - 10:30 Uhr, 11 x, 141,90 €

**Kurs-Nr. 406017**

Sa, 16.01.2027, 09:00 - 10:30 Uhr, 9 x, 116,10 €

Daniela Rutencrantz, Englischlehrerin MS /

Fremdsprachenkorrespondentin

### 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. 406018**

Mo, 21.09.26, 16:15 - 17:45 Uhr, 13x, 167,70 €

**Kurs-Nr. 406019**

Mo, 11.01.27, 16:15 - 17:45 Uhr, 15 x, 193,50 €

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. 406020**

**National Geographic Learning**

Mo, 28.09.2026, 16:30 - 18:00 Uhr, 10 x

129,00 €, Gaby Botschafter, zertifizierte

EUROLTA Sprachtrainerin

### ENGLISCH FÜR DEN BERUF

#### Business English for Beginners A2

Business English für fortgeschrittene 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, Fourth Edition - ISBN 978-3-06-521067-6 oder

Fifth Edition - ISBN 978-3-06-123283-2

Passau, Neuburger Straße 60

**Kurs-Nr. 406021**

Do, 08.10.2026, 18:00 - 19:30 Uhr, 10 x

200,00 €, Gaby Botschafter, zertifizierte

EUROLTA Sprachtrainerin

Passau, Neuburger Straße 60

**Kurs-Nr. 406022**

Do, 14.01.2027, 18:00 - 19:30 Uhr, 6 x

120,00 €, Gaby Botschafter, zertifizierte

EUROLTA Sprachtrainerin

#### English for Today's Workplace B1

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**

Mo, 05.10.2026, 18:00 - 19:30 Uhr, 10 x

200,00 €, Gaby Botschafter, zertifizierte

EUROLTA Sprachtrainerin

Passau, Neuburger Straße 60

**Kurs-Nr. 406024**

Mo, 18.01.2027, 18:00 - 19:30 Uhr, 5 x

100,00 €, Gaby Botschafter, zertifizierte

EUROLTA Sprachtrainerin





## FRANZÖSISCH

### Französisch A1 "Voyages neu A1" **Neu!**

Begeben Sie sich mit der Dozentin auf eine Sprachreise nach Frankreich! In diesem Anfängerkurs lernen Sie nicht nur die französische Sprache kennen und lieben, sondern auch das Land. Die Landeskundeseiten im Kursbuch mit Fotos der verschiedenen Regionen Frankreichs machen Lust auf eine Reise. Bon voyage !  
Lehrbuch: Voyages neu A1, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-529412-7

Passau, Nikolastraße 18  
Kurs-Nr. 408001 - ab Lekt. 1  
Di, 15.09.2026 - 15.10.2026  
10:30 - 12:00 Uhr, Di./Do., 10 x  
129,00 €, Fatima Zahrae Berhnice

### Französisch A1 "Perspectives - Allez-y ! A1"

Ein Anfängerkurs für alle, die Spaß an der französischen Sprache haben und von Null anfangen wollen. Sie werden am Ende des Kurses den elementaren Wortschatz für allgemeine Gespräche im Alltag beherrschen: Begrüßung, Lebensmittel, Vorlieben, Hobbys, Tagesablauf, Uhrzeit, etc.  
Lehrbuch: Perspectives - Allez-y ! A1, Cornelsen Verlag, ISBN 978-3-06-520176-6

Passau, Neuburger Straße 60  
Kurs-Nr. 408002 - ab Lekt. 1  
Fr, 02.10.2026, 18:30 - 20:00 Uhr, 10 x  
129,00 €, Boriana Dedinska-Midavaine

### Französisch A2 "Rencontres en français A2" **Neu!**

Der Kurs wendet sich an Teilnehmer:innen mit guten französischen Grundkenntnissen und dem Ziel, das Niveau A2 zu festigen bzw. in Richtung B1 auszubauen. Es werden die Lerninhalte des Kursbuchs durchgearbeitet und durch unterhaltsame Randthemen situativ ergänzt. Lehrbuch: Rencontres en français A2 - Hybride Ausgabe allango, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-530078-1 und Lösungsheft: ISBN 978-3-12-529653-4

Passau, Neuburger Straße 60  
Kurs-Nr. 408003 - ab Lekt. 1  
Mo, 21.09.2026, 18:30 - 20:00 Uhr, 12 x  
Kurs-Nr. 408004 - Fortsetzungskurs  
Mo, 11.01.2027, 18:30 - 20:00 Uhr, 12 x  
154,80 €, Wilfried Gerhard Renovanz

### Französisch A2 "Vive mercredi !"

Fortsetzungskurs.

Passau, Nikolastraße 18  
Kurs-Nr. 408005 - Vormittagskurs  
Mi, 07.10.2026, 10:00 - 11:30 Uhr, 6 x  
77,40 €, Catherine Groß

### Französisch B1 La parole est à vous !

Ce cours de conversation s'adresse aux participants ayant déjà de maîtrise du Français à un niveau avancé. Ils cherchent la mise en pratique et ainsi l'approfondir dans un cadre lucide et convivial.

Passau, Neuburger Straße 60  
Kurs-Nr. 408006  
Mi, 23.09.2026, 18:00 - 19:30 Uhr, 10 x  
Kurs-Nr. 408007  
Mi, 13.01.2027, 18:00 - 19:30 Uhr, 10 x  
129,00 €, Wilfried Gerhard Renovanz

### Französisch B2 Rendez-vous du jeudi

Fortsetzungskurs

Passau, Nikolastraße 18  
Kurs-Nr. 408008 - Vormittagskurs  
Do, 15.10.2026, 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. Nähere Informationen finden Sie unter [www.dfg.passau.de](http://www.dfg.passau.de)

Passau, Große Klingergasse 17, HendlHouse  
Kurs-Nr. 408009  
Do, 17.09.2026, 18:00 - 20:30 Uhr, 8 x

## FRANZÖSISCH IM ALLTAG

# 4 Redewendungen



1. „Rouler quelqu'un dans la farine.“  
Bedeutet: Jemanden täuschen oder hereinlegen, jemanden übers Ohr hauen  
wörtlich übersetzt: „Jemanden im Mehl wälzen oder jemanden panieren.“
2. „Les carottes sont cuites.“  
Bedeutet: Es ist nichts mehr zu machen. Es ist gelaufen / entschieden. Der Zug ist abgefahren.  
wörtlich übersetzt: „Die Karotten sind gekocht/gar.“
3. „Il fait un froid de canard.“  
Bedeutet: Es ist saukalt.  
wörtlich übersetzt: „Es macht eine Kälte von einer Ente“ / sinngemäß: „Es ist entenkalt.“
4. „Tomber dans les pommes.“  
Bedeutet: Umkippen, in Ohnmacht fallen  
wörtlich übersetzt: „In die Äpfel fallen.“



## ITALIENISCH - SPEZIAL

### Italienisch-Buchclub A1

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 den Wortschatz, üben die Aussprache und tauschen uns in entspannter Atmosphäre aus. Für Wiedereinsteiger:innen und alle mit geringen Vorkenntnissen. Lektüre: PONS 5-Minuten-Lektüre Italienisch A1 - Dov'è il Colosseo?, PONS Verlag, ISBN 978-3-12-562176-3

Passau, Neuburger Straße 60  
**Kurs-Nr. 409002 - Leggiamo un po'!**,  
**ab Geschichte 1**  
 Di, 29.09.2026, 19:00 - 20:30 Uhr, 5 x  
**Kurs-Nr. 409003 - Leggiamo un po'!**,  
**ab Geschichte 12**  
 Mi, 30.09.2026, 19:00 - 20:30 Uhr, 5 x  
 64,50 €, Karla Justine Baumgardt

### Italienisch A1/A2 Parliamo un po'!

Sie möchten endlich die Hemmung verlieren, Italienisch zu sprechen und Ihr Gelerntes anwenden? In diesem Workshop steht das freie und aktive Sprechen im Zentrum. Sie haben Gelegenheit, sich mit anderen Italienisch-Lernenden über verschiedene Themen zu unterhalten und in entspannter Atmosphäre weiterzulernen. Alle mit geringen Vorkenntnissen auf Niveau A1/A2 sind willkommen!

Passau, Neuburger Straße 60  
**Kurs-Nr. 409004 - Workshop**  
 Fr, 09.10.2026, 16:30 - 18:30 Uhr, 1 x  
 17,20 €, Karla Justine Baumgardt

## ITALIENISCH

### Italienisch A1 "Nuovo Espresso 1"

Buongiorno! Neugierig? In diesen Anfängerkursen entdecken Sie Italienisch so, wie man Italien am liebsten erlebt: lebendig, genussvoll und mit einem Lächeln. Schritt für Schritt lernen Sie die wichtigsten Redewendungen für Alltag, Reise und erste Gespräche - von der charmannten Begrüßung bis zur Bestellung im Café. Lehrbuch: Nuovo Espresso 1, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-105438-0

#### Anfängerkurse:

Passau, Neuburger Straße 60  
**Kurs-Nr. 409005 - ab Lekt. 1**  
 Mo, 21.09.2026, 18:00 - 19:30 Uhr, 10 x  
 129,00 €, Uta Hoffmann, ehem. Lehrerin

Passau, Neuburger Straße 60  
**Kurs-Nr. 409006 - ab Lekt. 1**  
 Do, 01.10.2026, 17:00 - 18:30 Uhr, 8 x

#### Mit geringen Sprachkenntnissen:

**Kurs-Nr. 409007 - ab Lekt. 4**  
 Mi, 30.09.2026, 17:00 - 18:30 Uhr, 8 x  
 103,20 €, Karla Justine Baumgardt

Passau, Neuburger Straße 60  
**Kurs-Nr. 409008 - ab Lekt. 5**  
 Mi, 23.09.2026, 17:00 - 18:30 Uhr, 10 x  
 129,00 €, Uta Hoffmann, ehem. Lehrerin

Passau, Neuburger Straße 60  
**Kurs-Nr. 409009 - ab Lekt. 6**  
 Di, 29.09.2026, 17:00 - 18:30 Uhr, 8 x  
 103,20 €, Karla Justine Baumgardt

Passau, Neuburger Straße 60  
**Kurs-Nr. 409010 - ab Lekt. 8**  
 Di, 22.09.2026, 18:30 - 20:00 Uhr, 10 x  
 129,00 €, Uta Hoffmann, ehem. Lehrerin

### Italienisch A1 "Dieci A1"

In diesem Kurs geht unsere Reise nach Italien erst richtig los! Sie vertiefen spielerisch Ihre ersten Sprachkenntnisse und entdecken, wie viel Dolce Vita schon in einfachen Gesprächen steckt. Lehrbuch: Dieci A1 - lezioni di italiano, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-005647-7

Passau, Neuburger Straße 60  
**Kurs-Nr. 409011 - ab Lekt. 10**  
 Mo, 21.09.2026, 19:30 - 21:00 Uhr, 10 x  
 129,00 €, Uta Hoffmann, ehem. Lehrerin

### Italienisch Intensivkurs A1

Schnell auf Italienisch durchstarten - der Intensivkurs mit mehr Lerntempo! Dieser Intensivkurs richtet sich an alle, die Italienisch mit Motivation, Tempo und Freude lernen möchten. Ideal für alle, die engagiert sind und in kurzer Zeit spürbar weiterkommen möchten sowie in irgendeiner Weise geringe Vorkenntnisse haben. Sie erhalten entweder ein Skript von der Dozentin (gegen Aufpreis) oder es wird ein Lehrbuch verwendet (Titel wird noch bekannt gegeben).

Passau, Neuburger Straße 60  
**Kurs-Nr. 409012**  
 Mi, 23.09.2026, 18:30 - 20:00 Uhr, 10 x  
 129,00 €, Uta Hoffmann, ehem. Lehrerin

### Italienisch Conversazione facile A1/A2

Sie lernen seit einiger Zeit Italienisch, aber Ihnen fehlt der Mut das Erlernte anzuwenden und einfach darauf loszureden? In diesem Kurs lernen wir spielerisch und ohne Druck, sich auch mit wenigen Worten zu verständigen und die Scheu vor Unterhaltungen abzulegen.

Passau, Neuburger Straße 60  
**Kurs-Nr. 409013**  
 Do, 17.09.2026, 19:15 - 20:45 Uhr, 10 x, 129,00 €  
**Kurs-Nr. 409014**  
 Do, 14.01.2027, 19:15 - 20:45 Uhr, 8 x, 103,20 €  
 Alexandra Ulrich, Kunsthistorikerin



### Italienisch A2 "Nuovo Espresso 2"

Das Ziel des Kurses ist die Vertiefung der bisherigen Kenntnisse auf Niveau A2 und deren Erweiterung 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, Neuburger Straße 60  
**Kurs-Nr. 409015 - ab Lekt. 5**  
 Mi, 16.09.2026, 18:30 - 20:00 Uhr, 13 x  
 167,70 €, 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. 409016 - ab Lekt. 8**  
 Di, 22.09.2026, 17:00 - 18:30 Uhr, 10 x  
 129,00 €, Uta Hoffmann, ehem. Lehrerin

### Italienisch A2 facciamo quattro chiacchiere

Ein Kurs für Italienisch-Begeisterte, die ihr erstes Lehrbuch durchgearbeitet haben und dranbleiben möchten. facciamo quattro chiacchiere - plaudern wir ein bisschen. Ein Urlaub in Italien ist noch viel schöner, wenn Sie mit den Menschen im Land kurze Gespräche führen können.

Passau, Neuburger Straße 60  
**Kurs-Nr. 409017**  
 Mo, 28.09.2026, 17:15 - 18:45 Uhr, 10 x  
 129,00 €, Markus Übelhör, Sozialpädagoge

**Die angegebenen Lehrwerke sind nicht im Kurspreis enthalten!**

Bringen Sie bitte das entsprechende Lehrbuch am ersten Kurstag mit.



## Sprachen

### Italienisch B1 "Nuovo Espresso 3"



In diesem Kurs erweitern Sie Ihre Kenntnisse der italienischen Sprache, üben sich in Konversationen und Situationen für das Leben in Italien und tauchen in die Bräuche, Kultur und Traditionen des Landes "La dolce vita" ein. Lehrbuch: Nuovo Espresso 3, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-525466-3

Passau, Nikolastraße 18  
Kurs-Nr. 409018 - ab Lekt. 1  
Mo, 21.09.2026, 18:15 - 19:45 Uhr, 10x, 129,00€

### Italienisch B2

Konversation, Grammatik und Lektüre in langsamem Lerntempo für alle, die von Italien und der italienischen Sprache begeistert sind. Über die Lektüre wird am ersten Kurstag mit den Teilnehmer:innen entschieden.

Passau, Neuburger Straße 60  
Kurs-Nr. 409019 - Fortsetzungskurs  
Mi, 23.09.2026, 18:00 - 19:30 Uhr, 10 x  
129,00 €, Ursula Mairinger,  
Studiendirektorin i.K.

### Italienisch B2 "Dieci B2"

In diesem Kurs vertiefen und erweitern Sie Ihre Sprachkenntnisse, um sich sicher und differenziert in verschiedensten Situationen ausdrücken zu können. Mit dem Lehrbuch arbeiten wir gezielt an komplexeren Grammatikstrukturen, einem vielfältigen Wortschatz und einem natürlichen Sprachgebrauch. Lehrbuch: Dieci B2 - lezioni di italiano, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-055476-8

Passau, Neuburger Straße 60  
Kurs-Nr. 409020 - Fortsetzungskurs  
Mo, 21.09.2026, 17:10 - 18:40 Uhr, 10x, 129,00€

### 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, 28.09.2026, 19:00 - 20:30 Uhr, 10 x  
129,00 €, Markus Übelhör, Sozialpädagoge

**Die angegebenen Lehrwerke sind  
nicht im Kurspreis enthalten!**

Bringen Sie bitte das entsprechende  
Lehrbuch am ersten Kurstag mit.



# Italienisch ERLEBEN

## SPRACHE. KULTUR. GENUSS.

Unsere neue Kursreihe verbindet Italienisch lernen mit Film, Kunst und Kulinarik.



### ITALIENISCH & **Kino**

Entdecken Sie italienische Filme und verbessern Sie dabei ganz nebenbei Ihre Sprachkenntnisse.



### ITALIENISCH & **Kunst**

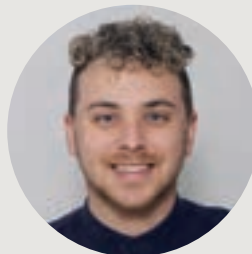
Erleben Sie italienische Kunst und erweitern Sie Ihren Wortschatz in inspirierender Atmosphäre.



### ITALIENISCH & **Kochen**

Kochen, genießen und Italienisch sprechen - Sprache mit allen Sinnen erleben.

## UNSERE DOZENTINNEN UND DOZENTEN



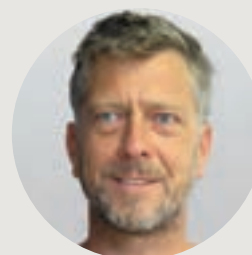
DAVIDE BOARETTO



ALEXANDRA ULRICH



KARLA JUSTINE BAUMGARDT



MARKUS ÜBELHÖR



### TERMINE FOLGEN

Die ersten Kurse  
starten im Herbst  
2026. Ein Flyer mit  
allen Terminen er-  
scheint rechtzeitig  
vor Kursbeginn.  
Infos auch auf

[WWW.VHS-PASSAU.DE](http://WWW.VHS-PASSAU.DE)





## SPANISCH - SPEZIAL

### Spanisch A1 "Tapas y más"

Für Wiedereinsteiger:innen: Es wird die Aussprache kontrolliert und durch eine Lektüre der Wortschatz wiederholt. Einfach genial! Lektüre: PONS 5-Minuten-Lektüre Spanisch A1 Tapas y más, Pons Langenscheidt Verlag, ISBN 978-3-12-562175-6

Passau, Neuburger Straße 60

Kurs-Nr. 422001

Do, 01.10.2026, 19:30 - 20:30 Uhr, 10 x

86,00 €, Alejandrina Negreros de Weidinger

### Spanisch A2 Sprachtraining **Neu!** mit Konversation und Grammatik

Wiederholung der Stufe A2: Wortschatz, Kommunikation und Grammatik Lehrbuch: Sprachtraining Perspectivas contigo A2, Cornelsen Verlag, ISBN 978-3-06-120947-6

Passau, Neuburger Straße 60

Kurs-Nr. 422002

Mo, 11.01.2027, 16:30 - 18:00 Uhr, 10 x

Kurs-Nr. 422003

Mo, 11.01.2027, 18:00 - 19:30 Uhr, 10 x

129,00 €, Alejandrina Negreros de Weidinger

## SPANISCH

### Spanisch A1 "Perspectivas contigo A1"

Wenn Sie Lust haben, Spanisch zu lernen und auch gern näher die Geschichte, Kultur und das Leben Lateinamerikas kennenlernen wollen. Lehrbuch: Perspectivas contigo A1, Cornelsen Verlag, ISBN 978-3-06-120933-9

#### Anfängerkurse:

Passau, Neuburger Straße 60

Kurs-Nr. 422004 - ab Lekt. 1

Mi, 16.09.2026, 18:00 - 19:30 Uhr, 10 x

129,00 €, Amilcar Guerrero Guerrero,

EUROLTA Sprachtrainer

Passau, Neuburger Straße 60

Kurs-Nr. 422005 - ab Lekt. 1

Mo, 05.10.2026, 19:30 - 21:00 Uhr, 10 x

Kurs-Nr. 422006 - ab Lekt. 1

Do, 12.11.2026, 16:30 - 18:00 Uhr, 10 x

Kurs-Nr. 422007 - ab Lekt. 1

Mi, 13.01.2027, 18:00 - 19:30 Uhr, 10 x

129,00 €, Alejandrina Negreros de Weidinger

#### Mit geringen Sprachkenntnissen:

Passau, Neuburger Straße 60

Kurs-Nr. 422008 - ab Lekt. 4

Mi, 13.01.2027, 18:00 - 19:30 Uhr, 10 x

129,00 €, Amilcar Guerrero Guerrero,

EUROLTA Sprachtrainer

Passau, Neuburger Straße 60

Kurs-Nr. 422009 - ab Lekt. 9

Mi, 07.10.2026, 16:30 - 18:00 Uhr, 10 x

129,00 €, Alejandrina Negreros de Weidinger



Passau, Neuburger Straße 60

Kurs-Nr. 422010 - ab Lekt. 10

Mi, 16.09.2026, 19:30 - 21:00 Uhr, 10 x

129,00 €, Amilcar Guerrero Guerrero, EUROLTA Sprachtrainer

### Spanisch A1-A2 **Neu!** Conversación

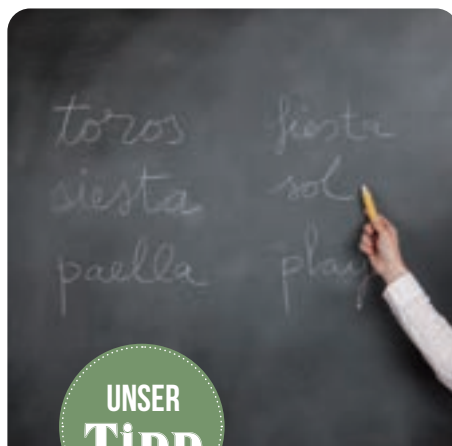
Bienvenidos y buen viaje - Eine schöne Vorbereitung auf die nächste Reise nach Spanien oder Lateinamerika.

Passau, Neuburger Straße 60

Kurs-Nr. 422011

Mo, 16.11.2026, 18:00 - 19:30 Uhr, 5 x

64,50 €, Alejandrina Negreros de Weidinger



### SCHON GEWUSST ?

Weniger ist mehr.  
Lernen Sie lieber täglich  
5 bis 6 neue Wörter als  
50 Wörter auf einmal.

### 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. 422013 - ab Lekt. 1

Mi, 13.01.2027, 19:30 - 21:00 Uhr, 10 x, 129,00 €

Amilcar Guerrero Guerrero,  
EUROLTA Sprachtrainer

Passau, Neuburger Straße 60

Kurs-Nr. 422012 - ab Lekt. 1

Do, 01.10.2026, 18:00 - 19:30 Uhr, 10 x, 129,00 €

Kurs-Nr. 422014 - ab Lekt. 5

Do, 14.01.2027, 18:00 - 19:30 Uhr, 10 x, 129,00 €

Kurs-Nr. 422015 - ab Lekt. 9

Mo, 21.09.2026, 18:00 - 19:30 Uhr, 8 x, 103,20 €

Kurs-Nr. 422016 - ab Lekt. 9

Mo, 05.10.2026, 16:30 - 18:00 Uhr, 10 x, 129,00 €

Alejandrina Negreros de Weidinger

### Spanisch B1 **Neu!**

Hier lernst du Kommunikationsstrategien anzuwenden, um Gespräche über die Zukunft und die Vergangenheit zu führen. Außerdem vertiefst du deine Kenntnisse des Subjunktivs. Am Ende der Stufe B1 wird dein Wortschatz umfangreicher sein, und du wirst Spanisch sehr gut verstehen.

Passau, Nikolastraße 18

Kurs-Nr. 422017

Di, 29.09.2026, 18:15 - 19:45 Uhr, 10 x

139,00 €, inkl. Skript, 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. 422018

Di, 06.10.2026, 18:00 - 19:30 Uhr, 10 x

129,00 €, Montserrat Martin-Rodriguez



## ARABISCH

### Arabisch für Anfänger A1

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. Der Kurs startet ab Lektion 1 im Lehrbuch. Lehrbuch: Arabisch intensiv. Grundstufe, Helmut Buske Verlag, ISBN 978-3-87548-834-0

Passau, Neuburger Straße 60  
Kurs-Nr. 401001  
Di, 15.09.2026, 18:00 - 19:30 Uhr, 13 x  
167,70 €, Tara Akram Faraj

## CHINESISCH

### Chinesisch A1 "Lóng neu" **Neu!**

Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt der chinesischen Sprache und Kultur! Lernen Sie erste Wörter und Redewendungen für einfache Gespräche - ganz ohne Vorkenntnisse.

Passau, Neuburger Straße 60  
Kurs-Nr. 402001 - ab Lekt. 1  
Lehrbuch: Lóng neu A1-A2, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-528969-7  
Mi, 16.09.2026, 18:30 - 20:00 Uhr, 10 x  
129,00 €, Almira Perevoikina

Passau, Nikolastraße 18  
Kurs-Nr. 402002 - ab Lekt. 1  
Lehrbuch wird am 1. Kurstag bekannt gegeben.  
Sa, 26.09.2026, 10:00 - 11:30 Uhr, 8 x  
103,20 €, Ganchimeg Baasandorj

## FINNISCH

### Finnisch für Anfänger A1 **Neu!**

Du möchtest dich selbst herausfordern und eine Sprache lernen, die nur in einem Land gesprochen wird?! In Finnland gibt es 5,6 Millionen Einwohner (die Mehrheit hat Finnisch als Muttersprache, die offizielle Minderheit Schwedisch), 3 Millionen Saunen und jede Menge Sommerhäuser. In Helsinki werden die entscheidenden Spiele der Eishockey-WM 2030 ausgetragen. Das Lehrbuch bzw. die Lektüre wird am ersten Kurstag bekannt gegeben.

Passau, Nikolastraße 18  
Kurs-Nr. 407001  
Di, 06.10.2026, 18:00 - 19:30 Uhr, 10 x  
129,00 €, Heidi Cha

Mehr Informationen  
erhalten Sie unter:  
[www.vhs-passau.de](http://www.vhs-passau.de)



## JAPANISCH

### Japanisch A1 "Japanisch, bitte! neu"

Japanisch für alle, die japanische Kultur, Sprache und Schrift kennenlernen wollen. Vorkenntnisse sind erforderlich. 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. 11  
Sa, 19.09.2026, 09:00 - 10:30 Uhr, 7 x  
90,30 €, Chisato Nagai-Schaller

### Japanisch A2 "Marugoto Shokyu 1 A2 Katsudoo"

Erweitern Sie Schritt für Schritt Ihre Japanisch-Kenntnisse in entspannter Atmosphäre! Zugangsvoraussetzung: Kenntnisse auf der Niveaustufe A1 Lehrbuch: Marugoto Shokyu 1 - A2 Katsudoo, Verlag Japan Foundation, ISBN 978-4-384-05754-6 (Japanisch, bitte! Band 2, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-606656-3 - bei Bedarf werden Kopien aus dem Buch von der Dozentin gemacht)

Passau, Nikolastraße 18  
Kurs-Nr. 410002 - ab Lekt. 5  
Sa, 19.09.2026, 10:50 - 12:20 Uhr, 10 x  
129,00 €, Chisato Nagai-Schaller

### Japanisch A2/B1 "Marugoto Shokyu 1 A2 Katsudoo"

Erweitern Sie Schritt für Schritt Ihre Japanisch-Kenntnisse in entspannter Atmosphäre! Zugangsvoraussetzung: Kenntnisse auf der Niveaustufe A2 Lehrbuch: Marugoto Shokyu 1 - A2 Katsudoo, Verlag Japan Foundation, ISBN 978-4-384-05754-6 (Japanisch, bitte! Band 2, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-606656-3 - bei Bedarf werden Kopien aus dem Buch von der Dozentin gemacht)

Passau, Nikolastraße 18  
Kurs-Nr. 410003 - ab Lekt. 7  
Sa, 19.09.2026, 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! Zugangsvoraussetzung: Kenntnisse auf der Niveaustufe B1 Lehrbuch: Marugoto Chukyu 1, Verlag Japan Foundation, ISBN 978-4-384-05759-1

Passau, Nikolastraße 18  
Kurs-Nr. 410004 - ab Lekt. 8  
Sa, 19.09.2026, 14:30 - 16:00 Uhr, 10 x  
129,00 €, Chisato Nagai-Schaller

## KROATISCH

### Kroatisch für den Urlaub A1

Sie verbringen Ihren Urlaub gerne in Kroatien? Dies ist der ideale Kurs für alle Kroatien-Liebhaber ohne Vorkenntnisse, die sich für ihre Reise die wichtigsten sprachlichen Grundlagen und Redewendungen aneignen sowie landeskundliche Informationen erhalten möchten. Lehrbücher: Kroatisch für den Urlaub A1, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-528955-0  
Nur als E-Book erhältlich:  
Kroatisch lernen? Nema problema! - Band 1, Joachim Hubig Verlag, ISBN 9783981094046  
Eine Anschaffung der Bücher ist nicht zwingend erforderlich, da Kopien von der Dozentin angefertigt werden können.

Passau, Neuburger Straße 60  
Kurs-Nr. 421001  
Mo, 12.10.2026, 18:30 - 20:00 Uhr, Mo/Mi, 10 x  
129,00 €, Martina Arapovic

## NIEDERLÄNDISCH

### Niederländisch A1 "Taal vitaal nieuw"

In diesem Anfängerkurs steigen wir gemeinsam in die Welt der niederländischen Sprache ein. Wir lernen, wie man sich vorstellt, wie man erzählt, wie es einem geht, und wie man etwas bestellt, z.B. een lekker kopje koffie. Keine Vorkenntnisse erforderlich, nur Lust auf das Entdecken einer neuen Sprache!  
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, 14.10.2026, 18:30 - 20:00 Uhr, 10 x  
129,00 €, Anna Loyens

## NORWEGISCH

### Norwegisch B1

Im Kurs wird viel Wert auf die mündliche Kommunikation gelegt, aber auch die Grammatik und der Wortschatz werden systematisch erweitert. Bei Gelegenheit werden zudem schriftliche Produktionen erstellt. Willkommen og lykke til! Anmeldung bei der vhs Deggen-dorf telefonisch unter 0991 320150, per E-Mail [info@vhs-deggendorf.de](mailto:info@vhs-deggendorf.de) oder online über die Homepage [www.vhs-deggendorf.de](http://www.vhs-deggendorf.de). Kurs-Nr. Deggen-dorf: L3736 Lehrbuch: Stein på stein. Tekstbok-norsk og samfunnskunnskap for voksne innvandrere B1, Cappelen Damm Verlag, ISBN 978-8202645502

Kurs-Nr. 415001 - ab Lekt. 11/12 - online  
Di, 27.10.2026, 18:30 - 20:00 Uhr, 10 x  
114,00 €, Jödis Kerschbaumer



## POLNISCH

### Polnisch A1 "Witam! aktuell A1"

Sie lernen die Besonderheiten des polnischen Alphabets kennen. Ziel 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

**Kurs-Nr. 417001 - ab Lekt. 1 - online**  
Di, 13.10.2026, 17:30 - 19:00 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, Anfängerkurs**  
Di, 01.09.2026, 19:30 - 21:00 Uhr, 10 x  
**Kurs-Nr. 418002 - ab Lekt. 5, mit geringen Vorkenntnissen**  
Di, 01.09.2026, 18:00 - 19:30 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, Anfängerkurs**  
Do, 01.10.2026, 18:00 - 19:30 Uhr, 10 x  
**Kurs-Nr. 419002 - ab Lekt. 27, mit geringen Vorkenntnissen**  
Di, 06.10.2026, 18:00 - 19:30 Uhr, 10 x  
129,00 €, Natalia Donig, Übersetzerin, Lektorin

### Russisch für Kinder

Diese Sprachkurse richten sich an Kinder, die ihre ersten Schritte in einer neuen Sprache machen möchten. Durch eine abwechslungsreiche Mischung aus Spielen, Dialogen und altersgerechten Lernmaterialien entwickeln die Kinder schnell ein sicheres Sprachgefühl.

Passau, Nikolastraße 18  
**Kurs-Nr. 419003 - Für 10- bis 13-Jährige**  
Fr, 25.09.2026, 16:00 - 17:00 Uhr, 14 x, 120,40 €  
Ekaterina Grillhösl, Lehrbuch: Dialog 1, Cornelsen Verlag, ISBN 978-3-06-520759-1

**Kurs-Nr. 419004 - Für 6- bis 9-Jährige**  
Sa, 26.09.2026, 10:30 - 11:30 Uhr, 11 x, 94,60 €  
Ekaterina Grillhösl, Kurs ohne Lehrbuch.



## SCHWEDISCH

### Schwedisch für Anfänger A1

Der Urlaub in Schweden war toll, aber etwas hat dir gefehlt?! Wenn die Leute Schwedisch sprechen, möchtest du sie verstehen, oder wenigstens etwas? Du planst eine Reise in den Norden und möchtest dich verständigen können oder du möchtest an einer der Partneruniversitäten in Schweden studieren? Dann ist dies der richtige Kurs, um dich vorzubereiten! Das Lehrbuch bzw. die Lektüre wird am ersten Kurstag bekannt gegeben.

Passau, Nikolastraße 18  
**Kurs-Nr. 420001**  
Mi, 14.10.2026, 18:00 - 19:30 Uhr, 9 x  
116,10 €, Heidi Cha

### Schwedisch für Fortgeschrittene & Wiedereinsteiger

Du hast vor Jahren Schwedisch gelernt und möchtest deine Kenntnisse wieder auffrischen? Du siehst gerne schwedische Filme im Original auf Netflix, liest gerne schwedische Bücher/Krimis und hast bereits Grundkenntnisse in Schwedisch? Du hast bisher allein gelernt, aber möchtest jetzt lieber in einer Gruppe lernen? Dann ist dies der richtige Kurs für dich! Das Lehrbuch bzw. die Lektüre wird am ersten Kurstag bekannt gegeben.

Passau, Nikolastraße 18  
**Kurs-Nr. 420002**  
Mi, 07.10.2026, 19:30 - 21:00 Uhr, 10 x  
129,00 €, Heidi Cha



## KI – SPEZIAL

### Fremdsprachen lernen mit KI: einfach, schneller, individueller

Künstliche Intelligenz eröffnet ganz neue Möglichkeiten, Fremdsprachen zu lernen - individuell, flexibel und oft kostenlos. In diesem Vortrag lernen Sie, wie Sie moderne KI-Tools ganz praktisch in Ihren Lernalltag integrieren können. Anmeldung bei der vhs Deggendorf telefonisch unter 0991 320150, per E-Mail [info@vhs-deggendorf.de](mailto:info@vhs-deggendorf.de) oder online über die Homepage [www.vhs-deggendorf.de](http://www.vhs-deggendorf.de). Kurs-Nr. Deggendorf: L3900

**Kurs-Nr. 426002 - online**  
Di, 03.11.2026, 18:00 - 19:30 Uhr,  
1 x, 18,00 €, Ines Köstler

## WIE KI EINEN SPRACHKURS SINNVOLL ERGÄNZEN KANN

Im vhs-Kurs lernen Sie gemeinsam und sprechen aktiv. KI unterstützt Sie zu Hause. Sie können Dialoge üben, Vokabeln wiederholen oder auf Erklärungen zurückgreifen – genau dann, wenn Sie Zeit zum Lernen haben.







## TSCHJECHISCH

### Tschechisch A1 "Cesky krok za krokem 1"

Die Teilnehmer:innen erwerben grundlegende Sprachkenntnisse für einfache Alltagssituationen. Der Fokus liegt auf dem aktiven Sprechen von Anfang an: Dialoge und Rollenspiele sowie Partnerarbeit und interaktive Hör- und Leseübungen. 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)

#### Anfängerkurse:

Passau, Neuburger Straße 60  
Kurs-Nr. 423001 - ab Lekt. 1  
Do, 17.09.2026, 17:00 - 18:30 Uhr, 10 x  
129,00 €, Michal Sykora,  
Dipl. Schauspieler & Regisseur  
>> Interview mit Michal Sykora auf S. 18

Passau, Neuburger Straße 60  
Kurs-Nr. 423002 - ab Lekt. 1  
Mi, 07.10.2026, 19:00 - 20:30 Uhr, 10 x  
129,00 €, Hana Jungwirth

#### Mit geringen Sprachkenntnissen:

Kurs-Nr. 423003 - ab Lekt. 4,  
Di, 06.10.2026, 17:30 - 19:00 Uhr, 10 x  
129,00 €, Hana Jungwirth

### Tschechisch A2 "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 978-80-7470-134-4 (Lektionen 13-24)

Passau, Neuburger Straße 60  
Kurs-Nr. 423004 - ab Lekt. 14  
Di, 06.10.2026, 19:00 - 20:30 Uhr, 10 x  
129,00 €, Hana Jungwirth

### Tschechisch B1 "Cesky krok za krokem 2"

Für alle, die bereits Tschechisch-Kenntnisse auf Stufe A2 besitzen und ihre Kenntnisse erweitern möchten. Lehrbuch: Cesky krok za krokem 2 B1, Akropolis Verlag, ISBN 978-80-86903-92-7 und Arbeitsbuch: ISBN 978-80-87481-66-0 (Lektionen 1-10)

Passau, Neuburger Straße 60  
Kurs-Nr. 423005 - ab Lekt. 1  
Mi, 07.10.2026, 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. 7  
Mi, 30.09.2026, 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 - Fortsetzungskurs  
Di, 22.09.2026, 18:00 - 19:30 Uhr, 10 x  
129,00 €, Ilona-Judith Kuzma-Csabai

## HINDI

### Hindi für Anfänger A1 **Neu!**

Der Kurs führt Schritt für Schritt in die Hindi-Sprache ein. Die Teilnehmer:innen lernen die Devanagari-Schrift zu lesen und zu schreiben, erwerben grundlegenden Wortschatz für Alltag und Reise, üben einfache Konversationen und erhalten kulturelle Einblicke in die Hindi-sprachige Welt. Die Unterrichtssprache ist Englisch. Die Gebühr für das Skript in Höhe von 15,00 € ist bereits in der Kursgebühr enthalten.

Passau, Neuburger Straße 60  
Kurs-Nr. 426001  
Di, 15.09.2026, 16:30 - 18:00 Uhr, 12 x  
169,80 €, Suman Jha

#### 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.

Anzeige



## Qualifizierung nach Maß

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



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

Auszüge aus unserem Programm zur beruflichen Fort- und Weiterbildung:

- Integrationskurse (BAMF)
- 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](http://www.ebiz-gmbh.de) – [info@ebiz-gmbh.de](mailto:info@ebiz-gmbh.de)



# Deutsch



## 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  
Nachmittags: Termine nach Vereinbarung  
Fr: geschlossen

Nikolastr. 18, 94032 Passau

### **Maria Absmeier, Leitung**

Tel.: 0851 95980-62 | [absmeier@vhs-passau.de](mailto:absmeier@vhs-passau.de)

### **Alexandra Lenz, Fachliche Leitung Integration**

Tel.: 0851 95980-28 | [lenz@vhs-passau.de](mailto:lenz@vhs-passau.de)

### **Leonie Hartl, Sachbearbeitung**

Tel.: 0851 95980-30 | [hartl@vhs-passau.de](mailto:hartl@vhs-passau.de)

### **Patricia Unertl, Organisation**

Tel.: 0851 95980-23 | [unertl@vhs-passau.de](mailto:unertl@vhs-passau.de)

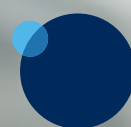


## WIE SCHÄTZEN SIE IHRE SPRACHKENNTNISSE EIN?

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](http://www.vhs-passau.de)

| NIVEAU | HÖREN                                                                                         | SPRECHEN                                                                                             | LESEN                                                                                | SCHREIBEN                                                                                       |
|--------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|
| C2     | Ohne Schwierigkeit die gesprochene Sprache verstehen.                                         | Sich mühelos an allen Gesprächen und Diskussionen sicher und angemessen beteiligen.                  | Jede Art geschriebenen Texts mühelos lesen.                                          | Anspruchsvolle Briefe und komplexe Berichte verfassen und sich differenziert ausdrücken.        |
| C1     | Unterhaltungen und Radio- und Fernsehsendungen relativ mühelos verstehen.                     | Sich spontan in den meisten Situationen fließend ausdrücken.                                         | Komplexe Sachtexte und literarische Texte verstehen.                                 | Sich schriftlich klar und gut strukturiert ausdrücken und über komplexe Sachverhalte schreiben. |
| B2     | Im Fernsehen die meisten Sendungen und Filme verstehen, wenn Standardsprache gesprochen wird. | Sich relativ mühelos an einer Diskussion beteiligen und Ihre Ansichten vertreten.                    | Artikel und Berichte über aktuelle Fragen der Gegenwart verstehen.                   | Detaillierte Texte, z. B. Aufsätze oder Berichte, schreiben.                                    |
| B1     | Das Wesentliche von Unterhaltungen und Nachrichten verstehen, wenn langsam gesprochen wird.   | In einfachen zusammenhängenden Sätzen Erfahrungen, Ereignisse beschreiben und Meinungen wiedergeben. | Texte aus der Alltags- und Berufswelt verstehen.                                     | Persönliche Briefe schreiben.                                                                   |
| A2     | Einfache Alltagsgespräche und das Wesentliche von kurzen Mitteilungen verstehen.              | Kurze einfache Gespräche in Situationen des Alltags führen.                                          | Kurze einfache Texte, z. B. Anzeigen, Speisekarten, verstehen.                       | Kurze Notizen und Mitteilungen abfassen.                                                        |
| A1     | Einfache Wörter und Sätze über vertraute Themen verstehen.                                    | Sich auf einfache Art über vertraute Themen verständigen.                                            | Einzelne Wörter und ganz einfache Sätze verstehen, z. B. auf Schildern und Plakaten. | Formulare, z. B. im Hotel, ausfüllen.                                                           |





# Beruf

|                                    |    |
|------------------------------------|----|
| EDV-Kurse, Office-Anwendungen      | 66 |
| EDV Kurse Senioren, Smartphone     | 64 |
| Computer & Alltag                  | 68 |
| Selbstlern-Kurse InDesign/Affinity | 68 |
| Grafikdesign/Canva, Game-Design    | 69 |
| Künstliche Intelligenz             | 70 |
| Xpert Business Lernnetz            | 72 |
| Gedächtnistraining                 | 73 |
| Führung & Rhetorik & Kommunikation | 74 |
| Qualitätsmanagement                | 75 |
| Gebärdensprache                    | 75 |
| Fahr- und Hebetechnik              | 76 |



JETZT  
neu

# MODERN AUSGESTATTET

LERNEN MIT AKTUELLER TECHNIK



Für unsere EDV-Kurse haben wir in neue, leistungsstarke Laptops investiert. Sie arbeiten mit aktueller Technik und profitieren von einer modernen Lernumgebung – für einen optimalen Einstieg und erfolgreiches Lernen.

## Bitte vor Anmeldung beachten:

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

### Die weiteren 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.

## IHRE VORTEILE

### MODERNE AUSSTATTUNG

Lernen mit aktueller Hard- und Software.

### PRAXISNAH ÜBEN

Inhalte werden direkt am Laptop umgesetzt.

### KEIN EIGENES GERÄT NOTIG

Die Laptops stehen im Kurs zur Verfügung.

### KOMPETENTE KURSLEITUNG

Unterstützung bei Fragen und individuellen Lernzielen.

## OFFICE ANWENDUNGEN

### Microsoft Office für den Büroalltag

Dieser Kompaktkurs bietet eine praxisnahe Einführung in Word, Excel und PowerPoint für Einsteiger und vermittelt sichere Grundlagen für den Büroalltag. Bitte folgendes Buch zum Kurs mitbringen: Office 2024 | Schritt für Schritt einfach erklärt | Markt+Technik Verlag GmbH, ISBN: 9783988100498 = als E-Book oder Buch erhältlich

#### Vormittagskurs – jeweils Mo./Mi./Fr.:

Passau, Nikolastraße 18

Kurs-Nr. 510013

30.11. - 18.12.2026, 09:00 - 12:00 Uhr, 9 x

#### Abendkurs – jeweils Mo./Mi./Fr.:

Passau, Nikolastraße 18

Kurs-Nr. 510009

05.10. - 23.10.2026, 18:00 - 21:00 Uhr, 9 x

Kurs-Nr. 510017

01.02. - 26.02.2027, 18:00 - 21:00 Uhr, 9 x  
329,00 €, Dr. Thomas Armbruster

### Microsoft Word - Grundlagen

Einsteigerkurs in Microsoft Word: Lernen Sie Schritt für Schritt, Texte zu erstellen, zu bearbeiten und zu korrigieren sowie wichtige Funktionen sicher im Alltag anzuwenden. Bitte folgendes Buch zum Kurs mitbringen: Office 2024 | Schritt für Schritt einfach erklärt Markt+Technik Verlag GmbH. ISBN: 9783988100498 = als E-Book oder Print erhältlich

#### Vormittagskurs – jeweils Mo./Mi./Fr.:

Passau, Nikolastraße 18

Kurs-Nr. 510014

30.11. - 04.12.2026, 09:00 - 12:00 Uhr, 3 x

#### Abendkurs – jeweils Mo./Mi./Fr.:

Passau, Nikolastraße 18

Kurs-Nr. 510010

05.10. - 09.10.2026, 18:00 - 21:00 Uhr, 3 x

Kurs-Nr. 510018

01.02. - 05.02.2027, 18:00 - 21:00 Uhr, 3 x  
129,00 €, Dr. Thomas Armbruster

### Microsoft Excel - Grundlagen

Dieser Kurs bietet einen Einstieg in Excel, bei dem Sie Daten eingeben, Zellen bearbeiten, Tabellen formatieren, Arbeitsblätter verwalten und einfache Berechnungen durchführen. Bitte folgendes Buch zum Kurs mitbringen: Office 2024 | Schritt für Schritt einfach erklärt Markt+Technik Verlag GmbH. ISBN: 9783988100498 = als E-Book oder Buch erhältlich

#### Vormittagskurs – jeweils Mo./Mi./Fr.:

Passau, Nikolastraße 18

Kurs-Nr. 510015

07.12. - 11.12.2026, 09:00 - 12:00 Uhr, 3 x

#### Abendkurs – jeweils Mo./Mi./Fr.:

Passau, Nikolastraße 18

Kurs-Nr. 510011

12.10. - 16.10.2026, 18:00 - 21:00 Uhr, 3 x

Kurs-Nr. 510019

15.02. - 19.02.2027, 18:00 - 21:00 Uhr, 3 x  
129,00 €, Dr. Thomas Armbruster





## EDV KURSE FÜR SENIOREN

### Microsoft PowerPoint - Grundlagen

Dieser Kurs bietet eine kompakte und praxisorientierte Einführung in die Arbeit mit Microsoft PowerPoint und richtet sich an Einsteigerinnen und Einsteiger mit keinen oder nur geringen Vorkenntnissen. Bitte folgendes Buch zum Kurs mitbringen: Office 2024 | Schritt für Schritt einfach erklärt Markt+Technik Verlag GmbH. ISBN: 9783988100498 = als E-Book oder Buch erhältlich

#### Vormittagskurs – jeweils Mo./Mi./Fr.:

Passau, Nikolastraße 18

**Kurs-Nr. 510016**

14.12. - 18.12.2026, 09:00 - 12:00 Uhr, 3 x

#### Abendkurs – jeweils Mo./Mi./Fr.:

Passau, Nikolastraße 18

**Kurs-Nr. 510012**

19.10. - 23.10.2026, 18:00 - 21:00 Uhr, 3 x

**Kurs-Nr. 510020**

22.02. - 26.02.2027, 18:00 - 21:00 Uhr, 3 x

129,00 €, Dr. Thomas Armbruster

### Microsoft Excel - Aufbaukurs

Excel-Aufbaukurs für fortgeschrittene Analysen, PivotTabellen, Power Query und Makros. Daten effizient auswerten, automatisieren und professionelle Dashboards erstellen.

Passau, Nikolastraße 18

**Kurs-Nr. 510034**

26.10. - 30.10.2026, 18:00 - 21:00 Uhr, 3 x

**Kurs-Nr. 510035**

11.01. - 15.11.2027, 18:00 - 21:00 Uhr, 3 x

Mo./Mi./Fr., 129,00 €, Dr. Thomas Armbruster

### 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. 510030**

22.09. - 01.10.2026, 13:30 - 16:00 Uhr,

**Kurs-Nr. 510032**

17.11. - 26.11.2026, 13:30 - 16:00 Uhr,

Je 4 Nachmittage - Di./Do., 75,00 €

Anette Altmann, Dipl.-Kauffrau (Univ.)

### Computer Einsteigerkurs 2

Ein Kurs für alle, die noch ein bisschen mehr zum Computer wissen wollen. Es wird zuerst das bereits Gelernte vom Einsteigerkurs\_1 kurz wiederholt. Danach erfahren Sie, wie man Ordner anlegt, Dateien und Ordner kopiert und verschiebt, Daten sichert und vieles mehr...

Passau, Nikolastraße 18

**Kurs-Nr. 510031**

06.10. - 15.10.2026, 13:30 - 16:00 Uhr,

**Kurs-Nr. 510033**

01.12. - 10.12.2026, 13:30 - 16:00 Uhr,

Je 4 Nachmittage - Di./Do., 75,00 €

Anette Altmann, Dipl.-Kauffrau (Univ.)

## SMARTPHONE

### Android Smartphone: Erste Schritte

Sie machen sich Schritt für Schritt mit Ihrem Android-Smartphone vertraut. Wir zeigen Ihnen die wichtigsten Einstellungen, erklären grundlegende Funktionen und stellen nützliche, bereits vorinstallierte Apps vor. Bitte bringen Sie Ihr aufgeladenes Android-Smartphone mit.

Passau, Nikolastraße 18

**Kurs-Nr. 510001**

Di, 06.10.2026, 14:00 - 16:45 Uhr, 1 x

**Kurs-Nr. 510005**

Di, 01.12.2026, 14:00 - 16:45 Uhr, 1 x

35,00 €, Daniel Tobisch, IT Techniker

### Android Smartphone: Aufbaukurs

In diesem Kurs entdecken Sie, was Ihr Smartphone über Telefonieren und Nachrichten hinaus alles kann. Sie lernen, wie Sie Fotos aufnehmen, im Internet surfen und viele weitere praktische Funktionen im Alltag nutzen. Außerdem zeigen wir Ihnen, wie Sie interessante Apps installieren können. Bitte bringen Sie Ihr aufgeladenes Android-Smartphone mit.

Passau, Nikolastraße 18

**Kurs-Nr. 510002**

Di, 13.10.2026, 14:00 - 16:45 Uhr, 1 x

**Kurs-Nr. 510006**

Mi, 09.12.2026, 14:00 - 16:45 Uhr, 1 x

35,00 €, Daniel Tobisch, IT Techniker

### iPhone und iPad - Grundlagen

Machen Sie sich mit Ihrem iPhone vertraut und nutzen Sie es sicher im Alltag. Schritt für Schritt zeigen wir Ihnen, wie Sie Ihr Gerät einrichten, Texte bearbeiten, WLAN verwenden und vorinstallierte Apps ganz nach Ihren Bedürfnissen einsetzen können. Bitte bringen Sie Ihr eigenes iPhone oder iPad mit.

Passau, Nikolastraße 18

**Kurs-Nr. 510003**

Mi, 21.10.2026, 14:00 - 16:45 Uhr, 1 x

**Kurs-Nr. 510008**

Di, 02.02.2027, 14:00 - 16:45 Uhr, 1 x

35,00 €, Daniel Tobisch, IT Techniker

### WhatsApp sicher nutzen

Lernen Sie in diesem Kurs, WhatsApp sicher und komfortabel im Alltag zu nutzen. Wir zeigen Ihnen die wichtigsten Funktionen und geben Ihnen viele praktische Tipps, wie Sie die App optimal einsetzen können. Dieser Kurs richtet sich an die private WhatsApp-Nutzung. Voraussetzung: Erfahrung im Umgang mit i. Smartphone. Aufgeladenes Smartphone mit installiertem WhatsApp mitbringen!

Passau, Nikolastraße 18

**Kurs-Nr. 510004**

Di, 27.10.2026, 14:00 - 16:45 Uhr, 1 x

**Kurs-Nr. 510007**

Di, 15.12.2026, 14:00 - 16:45 Uhr, 1 x

35,00 €, Daniel Tobisch, IT Techniker







# SICHER

## DURCHS NETZ!

### 1. Gefahren erkennen

Ob Phishing, Datenklau oder Cybergrooming – wer Bescheid weiß, kann sich 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.

**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 Angreifertricks durchschauen.

Passau, Nikolastraße 18

**Kurs-Nr. 510021**

21.10. - 22.10.2026; 18:00 - 21:00,

Mi./Do., 69,00 €, Silvia Hahn

**Kinder & Medien:**

**Was Eltern wissen sollten**

Der Kurs vermittelt praxisnahe Informationen zu relevanten Themen der digitalen Medien-nutzung und zeigt Wege auf, Risiken zu minimieren & Chancen gezielt zu nutzen.

Online-Seminar

**Kurs-Nr. 510136**

Mo, 21.09.2026, 18:00 - 20:15 Uhr, 1 x

**Kurs-Nr. 510137**

Mo, 07.12.2026, 15:00 - 17:15 Uhr, 1 x

36,00 €, Robin Weniger

**Medienführerschein (9-14 Jahre)**

Der Medienführerschein unterstützt Kinder zwischen neun und vierzehn Jahren dabei, das Internet sicher und bewusst zu nutzen. Sie erfahren wie man mit Smartphone, Tablet und Computer clever umgeht und erhalten verständliche Erklärungen, einfache Regeln und jede Menge Gelegenheiten zum Mitmachen.

Online-Seminare

**Kurs-Nr. 510138**

Fr, 02.10.2026, 17:00 - 18:30 Uhr, 1 x

**Kurs-Nr. 510139**

Di, 01.12.2026, 17:00 - 18:30 Uhr, 1 x

36,00 €, Robin Weniger



## COMPUTER & ALLTAG

**EDV fit für 2026 – Computerarbeit  
einfacher erledigen**

Praxisnaher Computerkurs für Beruf und Alltag: Dateien, Texte, E-Mails und Excel sicher nutzen sowie KI-Helfer sinnvoll und kritisch einsetzen - ohne Vorkenntnisse.

Passau, Nikolastraße 18

**Kurs-Nr. 510023**

Mi, 11.11.2026, 18:00 - 21:00 Uhr, 2 x

90,00 €, Dylan Kane

**Zehn-Fingersystem**

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

Passau, Nikolastraße 18

**Kurs-Nr. 510037**

08.02. - 10.02.2027, 10:00 - 12:30 Uhr, 2 x

Mo./Mi., 69,00 €, Marina Rotter, Lkr. f. EDV

**Prüfung Tastschreiben  
(10-Finger-System)**



10-minütiger Test zur Ermittlung von Anschlägen und Fehlerquote. Software: TIPP10. VHS-Zertifikat mit Leistungsnachweis.

Passau, Nikolastraße 18

**Kurs-Nr. 510036**

Mo, 22.02.2027, 15:00 - 15:30 Uhr, 1 x

19,00 €, Lena Holzbauer

## SELBSTLERN-KURSE

**InDesign CC – Grundlagen**

Lernen Sie die Grundlagen von Adobe InDesign und gestalten Sie professionelle Layouts.

Online Selbstlern-Kurs

**Kurs-Nr. 510024**

Mo, 05.10.2026 - 01.11.2026

**Kurs-Nr. 510025**

Mo, 11.01.2027 - 07.02.2027

198,00 €, Doris Opitz, Lkr. f. EDV

**InDesign CC – Weitere Techniken**

Vertiefen Sie Ihre Kenntnisse in Adobe InDesign und lernen Sie fortgeschrittene Techniken für komplexe Layouts.

Online Selbstlern-Kurs

**Kurs-Nr. 510026**

Mo, 02.11.2026 - 15.11.2026

**Kurs-Nr. 510027**

Mo, 22.02.2027 - 07.03.2027

102,00 €, Doris Opitz, Lkr. f. EDV

**Einführung in die Bildbearbeitung  
mit Affinity Photo by Canva**

Lernen Sie Bildbearbeitung mit professionellen Werkzeugen.

Online Selbstlern-Kurs

**Kurs-Nr. 510028**

Mo, 21.09.2026 - 18.10.2026

**Kurs-Nr. 510029**

Mo, 22.02.2027 - 21.03.2027

198,00 €, Doris Opitz, Lkr. f. EDV



## GRAFIKDESIGN | CANVA

### Canva von A bis Z: Designs, Videos und Social Media

Lernen Sie, beeindruckende Designs, Videos und Social Media Inhalte zu erstellen. Wir zeigen Ihnen, wie Sie Vorlagen anpassen, einen Social Media Plan entwickeln, Videos produzieren und KI-Tools nutzen.

Online-Seminar

**Kurs-Nr. 510133**

Fr, 11.09.2026, 09:00 - 16:30 Uhr, 1 x  
150,00 €, Robin Weniger

### Canva-Workshop: Social Media & Videoerstellung

In diesem Kurs lernen Sie, professionelle Videos zu erstellen, einen Social Media Plan zu entwickeln und Beiträge automatisch zu posten. Perfekt für eine erfolgreiche und effiziente Social Media Präsenz!

Online-Seminar

**Kurs-Nr. 510117**

Fr, 25.09.2026, 15:00 - 18:00 Uhr, 1 x

**Kurs-Nr. 510118**

Mi, 25.11.2026, 17:30 - 20:30 Uhr, 1 x  
48,00 €, Robin Weniger

### Canva-Workshop: Visuell starke Präsentationen erstellen

In diesem 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. 510131**

Do, 10.09.2026, 17:30 - 19:45 Uhr, 1 x

**Kurs-Nr. 510132**

Mo, 23.11.2026, 17:30 - 19:45 Uhr, 1 x  
36,00 €, Robin Weniger

### Canva-Workshop: Grundkurs

Sie lernen Canva kennen, erstellen ein Konto, nutzen die Grundfunktionen und entdecken KI-Features, um kreative Designs effizient umzusetzen. Ideal für Einsteiger, die die Plattform optimal nutzen möchten.

Online-Seminar

**Kurs-Nr. 510111**

Mo, 28.09.2026, 17:30 - 20:30 Uhr, 1 x

**Kurs-Nr. 510112**

Di, 24.11.2026, 17:30 - 20:30 Uhr, 1 x  
48,00 €, Robin Weniger



**UNSER  
Tipp**

**SCHON GEWUSST ?**

Viele Programme wie Canva bieten kostenlose Vorlagen, die sich individuell anpassen lassen. So gelingt auch Anfängern schnell ein professionelles Ergebnis.

## GAME-DESIGN

### Warum Videospiele so fesseln - Spiele analysieren wie ein Game Designer

Sie erhalten einen Einblick in zentrale Prinzipien des Game Designs. Sie lernen, wie Spiele motivieren. Sie analysieren grundlegende Gestaltungselemente anhand bekannter Beispiele. Bitte bringen Sie Ihren eigenen Laptop mit.

Passau, Nikolastraße 18

**Kurs-Nr. 540001**

Di, 10.11.2026, 18:00 - 20:00 Uhr, 1 x  
28,00 €, Andrea Voggenreiter, Autorin

### Baue dein erstes Videospiel mit Unity

Sie lernen die Grundlagen des Game Designs und Unity kennen. Sie entwickeln einen einfachen Spielprototyp und erhalten praxisnahe Einblicke in die Spielentwicklung. Bitte bringen Sie Ihren eigenen Laptop mit.

Passau, Nikolastraße 18

**Kurs-Nr. 540002**

23.01. - 30.01.2027, 09:00 - 14:00 Uhr, 2 x  
109,00 €, Andrea Voggenreiter, Autorin

### Vom Spielkonzept zum Prototyp - Spiele entwickeln mit Unity (Aufbaukurs)

Sie vertiefen zentrale Game-Design-Prinzipien und entwickeln mit Unity einen spielbaren Prototyp auf Basis eigener Ideen. Dabei lernen Sie grundlegende Arbeitsweisen der Spielentwicklung kennen. Bitte bringen Sie Ihren eigenen Laptop mit.

Passau, Nikolastraße 18

**Kurs-Nr. 540003**

20.02. - 27.02.2027, 09:00 - 14:00 Uhr, 2 x  
109,00 €, Andrea Voggenreiter, Autorin

Anzeige

# NEBA computersysteme

Vertriebs GmbH

Gottsdorfer Str. 5 • 94107 Untergriesbach  
www.neba.de • Tel. (+49)8593/6100 • info@neba.de

**Hard- & Software • Reparatur & Service • Netzwerktechnik • Systemberatung**  
**• Videoüberwachung • Datenschutz- & Datensicherung**



we check IT



## KÜNSTLICHE INTELLIGENZ

### KI-Werkstatt: Alltag

Die KI-Werkstatt zeigt praxisnah, wie Künstliche Intelligenz den Alltag vereinfacht. Teilnehmende lernen ohne Vorkenntnisse, Aufgaben wie E-Mails, Planung und Recherche effizienter zu lösen und arbeiten direkt an eigenen Beispielen mit konkretem Nutzen für den Alltag.

Online-Seminar

**Kurs-Nr. 510101**

Mo, 21.09.2026, 17:30 - 20:00 Uhr, 1 x

35,00 €, Arno Schimmelpfennig

### KI-Werkstatt: Sicherheit

KI macht Betrug wie Fake-Mails, Deepfakes und Stimmenimitate gefährlicher. In der KI-Werkstatt lernen Sie einen 5-Schritte-Check und wie Sie Phishing und Fakes sicher erkennen und sich schützen.

Online-Seminar

**Kurs-Nr. 510102**

Mo, 05.10.2026, 17:30 - 20:00 Uhr, 1 x

35,00 €, Arno Schimmelpfennig

### KI-Werkstatt: Ehrenamt

Sie schreiben Protokolle, Einladungen oder Social Media? In der KI-Werkstatt nutzen wir KI als Assistent, erstellen live Beispiele und stärken das Ehrenamt mit digitalen Werkzeugen.

Online-Seminar

**Kurs-Nr. 510103**

Mo, 19.10.2026, 17:30 - 20:00 Uhr, 1 x

35,00 €, Arno Schimmelpfennig

### KI-Werkstatt: Kreativ

In dieser KI-Werkstatt erstellen wir gemeinsam Grußkarten mit KI-Bildern, schreiben persönliche Texte für Einladungen und entdecken, wie KI Ihre Fotos in kleine Kunstwerke verwandelt.

Online-Seminar

**Kurs-Nr. 510105**

Mo, 30.11.2026, 17:30 - 20:00 Uhr, 1 x

35,00 €, Arno Schimmelpfennig

### KI-Werkstatt: Souverän

Sie lernen die wichtigsten Regeln des AI kennen (ohne Juristendeutsch), verstehen Urheberrecht und Datenschutz bei der KI-Nutzung und können künftig fundierte Entscheidungen treffen.

Online-Seminar

**Kurs-Nr. 510106**

Mo, 18.01.2027, 17:30 - 20:00 Uhr, 1 x

35,00 €, Arno Schimmelpfennig

**Mehr Informationen erhalten Sie unter:**  
[www.vhs-passau.de](http://www.vhs-passau.de)



### KI Grundkurs: KI trifft PowerPoint: Künstliche Intelligenz für Präsentationen

Entdecken Sie, wie Künstliche Intelligenz Ihre Präsentationen verbessert! Mit Gamma KI und PowerPoint lernen Sie, Inhalte zu strukturieren, passende Präsentationsarten zu wählen und Folien kreativ zu gestalten - schnell, effektiv und modern.

Online-Seminar

**Kurs-Nr. 510127**

Mo, 05.10.2026, 17:30 - 18:15 Uhr, 1 x

**Kurs-Nr. 510128**

Mi, 18.11.2026, 17:30 - 18:15 Uhr, 1 x

25,00 €, Robin Weniger

### KI-Prompting: Künstliche Intelligenz effektiv steuern

In diesem Kurs wird gezeigt wie man KI effektiv steuert indem man gezielt formulierte Eingaben verwendet.

Online-Seminar

**Kurs-Nr. 510129**

Di, 22.09.2026, 16:30 - 17:15 Uhr, 1 x

**Kurs-Nr. 510130**

Mi, 18.11.2026, 16:30 - 17:15 Uhr, 1 x

25,00 €, Robin Weniger

### KI Grundkurs: Künstliche Intelligenz für Anfänger

Der „KI Grundkurs für Anfänger“ bietet eine verständliche Einführung in Künstliche Intelligenz, ihre Einsatzmöglichkeiten und das Beispiel ChatGPT. Ziel ist es, Neugier zu wecken,

Ängste abzubauen und ein Grundverständnis für die Chancen und Herausforderungen der KI zu vermitteln.

Online-Seminar

**Kurs-Nr. 510115**

Mo, 05.10.2026, 18:30 - 20:00 Uhr, 1 x

**Kurs-Nr. 510116**

Mi, 02.12.2026, 18:30 - 20:00 Uhr, 1 x

25,00 €, Robin Weniger

### KI-Protokolle: Künstliche Intelligenz als Helfer

In diesem Kurs lernen Sie, wie KI zur automatischen Aufzeichnung und Erstellung von Protokollen genutzt wird. Sie erfahren, welche Tools geeignet sind, wie Inhalte strukturiert werden und worauf bei Qualität und Datenschutz zu achten ist - effizient, präzise, zeitsparend.

Online-Seminar

**Kurs-Nr. 510121**

Mi, 09.09.2026, 15:30 - 16:15 Uhr, 1 x

**Kurs-Nr. 510122**

Di, 10.11.2026, 16:30 - 17:15 Uhr, 1 x

25,00 €, Robin Weniger

### Social Media fürs Business – Der Weg zum Erfolg

Social Media als Marketinginstrument für Selbstständige & Gründer:innen: Chancen, Risiken & Tools kennenlernen und gezielt einsetzen - inkl. praxisnaher Tipps.

Online-Seminar

**Kurs-Nr. 510123**

Sa, 07.11.2026, 10:00 - 13:00 Uhr, 3 x

99,00 €, Jürgen Zechner, NLP-Trainer



Die folgenden 3 Kurse werden gefördert durch:



Bayerisches Staatsministerium für  
Wirtschaft, Landesentwicklung und Energie

### Prompt-Design zur Mittagspause

Sprachgestaltung für KI-gestützte Texte und Bilder, Vertiefungskurs für alle, die KI strategisch und kreativ nutzen möchten.

Dieses Einstiegsmodul vermittelt, wie KI überhaupt auf Sprache reagiert - und warum die Art der Eingabe entscheidend ist. Die Teilnehmenden lernen grundlegende Strukturprinzipien, testen erste Prompts und erleben den Unterschied zwischen gelungenen und missverständlichen Formulierungen.

Online-Seminar

**Kurs-Nr. 510142**

Di, 06.10.2026, 12:30 - 14:00 Uhr, 6 x  
60,00 €, Biljana Varzic

### KI-Werkzeuge zur Mittagspause

KI-Tools: Textarbeit und Schreiben

In diesem Modul entdecken die Teilnehmenden, wie moderne KI-Tools beim Schreiben, Überarbeiten und Optimieren von Texten unterstützen - von der ersten Idee bis zum Feinschliff. Die Anwendungen helfen beim Verfassen, Glätten, Anpassen und Korrigieren verschiedenster Textsorten. Ideal für alle, die ihre schriftliche Kommunikation effizienter und überzeugender gestalten möchten.

Online-Seminar

**Kurs-Nr. 510141**

Do, 05.11.2026, 12:30 - 14:00 Uhr, 4 x  
40,00 €, Biljana Varzic

### Type & Create - kreatives Tastschreiben 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. 510143**

Fr, 13.11.2026, 17:15 - 19:45 Uhr, 6 x  
90,00 €, Biljana Varzic

### KI in meinem Berufsfield – was wirklich Zeit spart

Die ersten Schritte sind getan, jetzt geht es um den konkreten Nutzen im eigenen Arbeitsalltag. Dieser Workshop hilft, KI gezielt dort einzusetzen, wo sie tatsächlich entlastet - und sich von dort fernzuhalten, wo sie mehr Schaden als Nutzen anrichtet.

Online-Seminar

**Kurs-Nr. 510125**

Mo, 07.12.2026, 17:30 - 20:00 Uhr, 1 x  
55,00 €, Arno Schimmelpfennig

### KI im Berufsalltag – sicher einsteigen, klug nutzen

Künstliche Intelligenz ist im Berufsalltag angekommen. Dieser Workshop zeigt, wie Sie KI-Werkzeuge konkret und souverän einsetzen - ohne Fachchinesisch, ohne technische Hürden, mit klarem Blick darauf, was Ihnen wirklich Zeit spart.

Online-Seminar

**Kurs-Nr. 510124**

Mo, 09.11.2026, 17:30 - 20:00 Uhr, 1 x  
55,00 €, Arno Schimmelpfennig

### KI in Lehre und Bildung – verantwortungsvoll einsetzen

Wer andere lehrt, begleitet oder berät, steht vor einer besonderen Aufgabe: Was darf ich, was sollte ich, was hilft den Lernenden wirklich? Dieser Workshop bietet Orientierung - fachlich, didaktisch und ethisch.

Online-Seminar

**Kurs-Nr. 510126**

Mo, 14.12.2026, 17:30 - 20:00 Uhr, 1 x  
55,00 €, Arno Schimmelpfennig

### KI verstehen und anwenden – Chancen, Tools und Verantwortung

Künstliche Intelligenz verändert, wie wir arbeiten, lernen und das täglich. In diesem Kurs 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. Für alle, die KI nicht nur verstehen, sondern verantwortungsvoll anwenden wollen.

Passau, Nikolastraße 18

**Kurs-Nr. 510022**

11.11. - 12.11.2026; 18:00 - 21:00 Uhr, 2 x  
Mi./Do., 69,00 €, Silvia Hahn

### KI im Büro sicher und produktiv einsetzen

Praxisnaher KI-Kurs für den Büroalltag: Grundlagen, wirksame Prompts, Text- und E-Mail-Erstellung sowie Datenschutz und sichere Nutzung von KI-Tools.

Passau, Nikolastraße 18

**Kurs-Nr. 510140**

Di, 08.09.2026, 17:00 - 20:00 Uhr, 1 x

**Kurs-Nr. 510144**

Di, 06.10.2026, 17:00 - 20:00 Uhr, 1 x

**Kurs-Nr. 510145**

Di, 10.11.2026, 17:00 - 20:00 Uhr, 1 x

**Kurs-Nr. 510146**

Do, 10.12.2026, 17:00 - 20:00 Uhr, 1 x

**Kurs-Nr. 510147**

Mi, 14.01.2026, 17:00 - 20:00 Uhr, 1 x

**Kurs-Nr. 510148**

Mi, 18.02.2026, 17:00 - 20:00 Uhr, 1 x  
49,00 €, Martin Binder



## KI VERSTEHEN

### CHANCEN NUTZEN

#### • Texte schneller erstellen

Lassen Sie sich beim Formulieren, Zusammenfassen und Strukturieren unterstützen.

#### • Kreative Ideen entwickeln

Von Präsentationen bis Social Media – KI liefert Inspiration.

#### • Zeit sparen

Routineaufgaben lassen sich deutlich effizienter erledigen.

#### • Ergebnisse kritisch prüfen

KI unterstützt Sie. Die Entscheidung treffen immer Sie.

#### • Datenschutz beachten

Geben Sie keine sensiblen personenbezogenen Daten in öffentliche KI-Dienste ein.

#### • Bessere Prompts schreiben

Je klarer Ihre Fragen formuliert sind, desto hilfreicher sind die Antworten der KI.



## 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](http://www.xpert-business.eu/kursuebersicht.html)

Kursinhalte und Lernzielkataloge: [www.xpert-business.eu/lernzielkataloge](http://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](http://www.xpert-business.eu)

Credit-Points fürs Studium: An vielen Hochschulstandorten und Kammern werden für Xpert Business-Abschlüsse Credit-Points fürs Studium angerechnet. So z.B. an 31 Standorten der FOM-Hochschule, mehreren Handwerkskammern und bundesweit an der Euro-Fernhochschule.

[www.xpert-business.eu/hochschule](http://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. 560111**

Di, 03.11.2026 - 09.02.2027

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. 560113**

Mo, 02.11.2026 - 01.02.2027

18:30 - 20:30 Uhr, Mo./Mi., 22 x, 373,00 €

### Finanzbuchführung mit DATEV

In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt die Buchhaltungssoftware DATEV anzuwenden. Vorkenntnisse: Kenntnisse, wie im Kurs "Finanzbuchführung 1 und 2" vermittelt

Xpert Business Online-Seminar  
**Kurs-Nr. 560115**

Di, 03.11.2026 - 09.02.2027

18:30 - 20:30 Uhr, Di./Do., 16 x, 309,00 €

### Lohn und Gehalt 1

Der Kurs vermittelt grundlegende Kenntnisse der Lohn- und Gehaltsabrechnung. Vorkenntnisse: keine

Xpert Business Online-Seminar  
**Kurs-Nr. 560112**

Di, 03.11.2026 - 09.02.2027

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. 560114**

Mo, 02.11.2026 - 01.02.2027

18:30 - 20:30 Uhr, Mo./Mi., 22 x, 373,00 €

### Lohn und Gehalt mit DATEV

In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt die Lohnbuchhaltungs-Software DATEV anzuwenden. Vorkenntnisse: Kenntnisse, wie im Kurs "Lohn und Gehalt 1 und 2" vermittelt.

Xpert Business Online-Seminar  
**Kurs-Nr. 560116**

Di, 03.11.2026 - 12.01.2027

18:30 - 20:30 Uhr, Di./Do., 16 x, 309,00 €

### Betriebliche Steuerpraxis

Der Kurs vermittelt die Grundlagen des deutschen Steuerrechts.

Vorkenntnisse: keine

Xpert Business Online-Seminar

**Kurs-Nr. 560106**

Mo, 02.11.2026 - 01.02.2027

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. 560107**

Mo, 02.11.2026 - 25.01.2027

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. 560108**

Mo, 02.11.2026 - 25.01.2027

18:30 - 20:30 Uhr, Mo./Mi., 20 x, 354,00 €

### 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, 02.11.2026 - 09.12.2026

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, 02.11.2026 - 25.01.2027

18:30 - 20:30 Uhr, Mo./Mi., 20 x, 354,00 €

Mehr Informationen erhalten Sie unter:

[www.vhs-passau.de](http://www.vhs-passau.de)





## 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**

Do, 01.10.2026, 19:00 - 21:30 Uhr, 1 x  
1 Abend

32,00 €, 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**

Do, 08.10.2026, 19:00 - 21:30 Uhr, 1 x  
1 Abend

32,00 €, 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**

Do, 22.10.2026, 19:00 - 21:30 Uhr, 1 x  
1 Abend

32,00 €, 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, 31.10.2026, 09:00 - 16:30 Uhr, 1 x  
1 Samstag

85,00 €, Helmut Lange, Gedächtnistrainer



**UNSER Tipp**

**SCHON GEWUSST ?**

Unser Gehirn bleibt ein Leben lang lernfähig. Regelmäßiges Gedächtnistraining kann Konzentration, Merkfähigkeit und geistige Flexibilität fördern.

Anzeige



## 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 /-frau /-person (m/w/d)
- Pflegefachhelfer (m/w/d) (Alten- u. Krankenpflege)

**Berufsakademie Passau (BAP)**

Neuburger Str. 60 • 94032 Passau • Tel. 0851 720 88-80  
info@bap-passau.de • www.bap-passau.de

- @berufsakademiepassau
- Berufsakademie Passau
- Private Berufsakademie Passau gGmbH





## FÜHRUNG, RHETORIK UND KOMMUNIKATION

### Ideale Kommunikation: authentisch, situationsgerecht und einfühlsam

Kommunikative Herausforderungen empathisch lösen: Lernen Sie das Modell der Stimmigkeit und Gewaltfreien Kommunikation für mehr Klarheit und Respekt kennen. Jeder Teilnehmer erhält umfangreiche Unterlagen zum Thema auf einem USB-Stick (kostenlos).

Passau, Nikolastraße 18

**Kurs-Nr. 590006**

Mi, 07.10.2026, 17:00 - 21:00 Uhr, 1 x

49,00 €, Mario Fioritto,

Kommunikationstrainer

### 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 bei Vorträgen und in Gesprächen wirkungsmächtig in Einklang zu bringen. Jeder Teilnehmer erhält umfangreiche Unterlagen zum Thema auf einem USB-Stick (kostenlos).

Passau, Nikolastraße 18

**Kurs-Nr. 590004**

Sa, 24.10.2026, 09:00 - 17:00 Uhr, 1 x

**Kurs-Nr. 590005**

Sa, 27.02.2027, 09:00 - 17:00 Uhr, 1 x

89,00 €, Mario Fioritto,

Kommunikationstrainer

### Das Geheimnis der Selbstmotivation

Ideen umsetzen und Ziele erreichen braucht Motivation. Lernen Sie Ihr Antriebssystem kennen, lösen Sie Demotivation und entdecken Sie neue Energiequellen. Jeder Teilnehmer erhält umfangreiche Unterlagen zum Thema auf einem USB-Stick (kostenlos).

Passau, Nikolastraße 18

**Kurs-Nr. 590007**

Sa, 28.11.2026, 09:00 - 17:00 Uhr, 1 x

89,00 €, Mario Fioritto,

Kommunikationstrainer

### Erfolgreich kommunizieren: Strategien und Techniken

In diesem Kurs lernen Sie hilfreiche Regeln, Strategien und Techniken aus der Kommunikationspsychologie, Rhetorik und gewaltfreien Kommunikation kennen und stärken damit Ihre Kommunikationsfähigkeit. Jeder Teilnehmer erhält umfangreiche Unterlagen zum Thema auf einem USB-Stick (kostenlos).

Passau, Nikolastraße 18

**Kurs-Nr. 590008**

Di, 19.01.2027, 17:00 - 21:00 Uhr, 1 x

49,00 €, Mario Fioritto,

Kommunikationstrainer

## DÜRFEN WIR VORSTELLEN?

# Mario Fioritto

Kommunikationstrainer & vhs Dozent



### Wie kamen Sie zum Themenfeld Rhetorik und Kommunikation?

Die Rede Kennedys 1963 war ein emotionales Großereignis für mich. Persönliche Erfahrungen als Kind – Ausgrenzung wegen meines italienischen Namens und hässliche rassistische Begriffe der Alltagssprache – haben mich ebenfalls geprägt. Später im Berufsleben dann die Erfahrung, dass es viele Experten gibt, die wegen fehlender rhetorischer Kompetenz nicht überzeugen konnten.

Kommunikationspsychologie hat mich deshalb schon immer – mal mehr, mal weniger – interessiert.

### Wer profitiert besonders von Ihren Kursen?

Kommunikation ist so komplex und die Defizite so groß, dass grundsätzlich alle Teilnehmer:innen profitieren.

Führungskräfte, Menschen mit Kundenkontakt und mit Menschen mit hoher sozialer/pädagogischer Verantwortung ziehen dabei einen besonders großen Mehrwert.

### Welche Kommunikationsfehler erleben Sie am häufigsten?

Im privaten und beruflichen Alltag sind es Verallgemeinerungen, Tilgungen und Verzerrungen von Informationen. Insbesondere in Verbindung mit entwertenden Botschaften (Beispiel: „Immer musst du das letzte Wort haben“).

In diesen Äußerungen steckt viel passive Gewalt. Viele Menschen tun sich auch schwer damit, aktiv zuzuhören. Das hat oftmals die Folge:

*„Wer unerhört bleibt, benimmt sich auch unerhört“.*

### Was ist Ihr wichtigster Tipp für gelingende Gespräche?

Jedes Gespräch, jede Rede, beginnt mit einer Pause. Nutzen Sie diese Pause für einen Blickkontakt (Nasenwurzel, nicht direkt in das Auge), ein Lächeln und ein leichtes Kopfnicken.

Diese Dreierkombination ist ein sehr wirkungsmächtiges, wertschätzendes Stilmittel, baut eine emotionale Brücke auf und ist ein guter Start für ein gelingendes Gespräch.

## KOMMUNIKATION, DIE WIRKT.

Rhetorik ist mehr als schöne Worte. Sie schafft Verbindung, Verständnis und Vertrauen. Mit Achtsamkeit, Empathie und Klarheit gelingt Kommunikation – im Beruf wie im Alltag.



## Rhetorik

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. 590009**

Di, 13.10.2026, 18:30 - 21:30 Uhr, 1 x

**Kurs-Nr. 590010**

Di, 02.02.2027, 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. 590011**

Mo, 09.11.2026, 18:30 - 21:30 Uhr, 1 x

**Kurs-Nr. 590012**

Mi, 27.01.2027, 18:30 - 21:30 Uhr, 1 x

68,00 €, Matthias Dahms

## Schlagfertigkeitstraining

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. 590013**

Do, 08.10.2026, 18:30 - 21:30 Uhr, 1 x

**Kurs-Nr. 590014**

Di, 26.01.2027, 18:30 - 21:30 Uhr, 1 x

73,00 €, Matthias Dahms

## Stärke, Selbstvertrauen, Überzeugungskraft und Durchsetzungsvermögen

In diesem Seminar entdecken Sie, wie Sie die drei Kompetenzen gezielt entwickeln und miteinander verbinden. Sie lernen, Ihre innere Stärke sichtbar zu machen, klar Position zu beziehen und dabei Respekt und Akzeptanz zu bewahren.

Online-Kurs

**Kurs-Nr. 590015**

Mo, 05.10.2026, 18:30 - 21:30 Uhr, 1 x

**Kurs-Nr. 590016**

Do, 28.01.2027, 18:30 - 21:30 Uhr, 1 x

73,00 €, Matthias Dahms

## QUALITÄTSMANAGEMENT

### Revision ISO 9001:2026 kompakt

ISO 9001:2026: Die Änderungen der ISO9001:2026 verstehen und pragmatisch im bestehenden QM-System umsetzen - dieses 3-stündige Seminar vermittelt praxisnah die wesentlichen Neuerungen und deren effiziente Implementierung.

Online-Seminar

**Kurs-Nr. 590001**

Do, 17.09.2026, 08:30 - 12:00 Uhr, 1 x

**Kurs-Nr. 590002**

Di, 27.10.2026, 08:30 - 12:00 Uhr, 1 x

**Kurs-Nr. 590003**

Di, 08.12.2026, 08:30 - 12:00 Uhr, 1 x  
135,00 €, inkl. Seminarunterlagen, Maximilian Cerny-Probst, Fachwirt IHK

### Qualitätsmanagement nach ISO 9001:2026

Die ISO 9001 pragmatisch und praxisorientiert umsetzen zu können ist das Ziel dieses Seminars.

Online-Seminar

**Kurs-Nr. 590017**

Di, 06.10.2026, 18:00 - 21:15 Uhr, 4 x

149,00 €, inkl. Seminarunterlagen, Maximilian Cerny-Probst, Fachwirt IHK



VHS KURS-  
Tipp

## KOMMUNIKATION KENNT VIELE WEGE

Entdecken Sie die Grundlagen der Deutschen Gebärdensprache und lernen Sie, wie bereits wenige Gebärden den Austausch im Alltag bereichern können.

## GEBÄRDENSPRACHE

### Wortlos verstehen - Einstieg in die Gebärdensprache

Praxisnaher Einstieg in die Deutsche Gebärdensprache (DGS): Kultur, Fingeralphabet, erste Gebärden, Grammatik sowie einfache Dialoge und visuelle Kommunikation für Alltagssituationen.

Dieser Kurs richtet sich an alle, die eine Einführung in die Gebärdensprache erhalten wollen und noch über keinerlei Vorkenntnisse verfügen. In der deutschen Gebärdensprache spielt neben den typischen Gebärdenzeichen auch die mimisch-körpersprachliche Kommunikation eine wichtige Rolle.

Inhalt dieses Kurses ist das Erlernen eines Grundwortschatzes der deutschen Gebärdensprache. Stellen Sie sich offen und ohne Hemmungen dieser neuen Herausforderung! Sie erhöhen Ihre Sozialkompetenz und entwickeln ein größeres Verständnis für Gehörlose und deren ganz eigene Kultur.

Passau, Nikolastraße 18

**Kurs-Nr. 580002**

Do, 17.09.2026, 18:30 - 20:00 Uhr, 5 x  
129,00 €, Vanessa Wagner





## FAHR- UND HEBETECHNIK

In Kooperation mit C. Beutlhauser Kommunal- und Fördertechnik GmbH & Co KG  
Tittlinger Str. 39, 94034 Passau

### 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. Arbeitskleidung, Sicherheitsschuhe

#### Kurs-Nr. 530005

Mo - Mi, 14.09.2026 - 16.09.2026  
08:00 - 16:00 Uhr, 3 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. Arbeitskleidung, Sicherheitsschuhe

#### Kurs-Nr. 530002

Mo, 21.09.2026, 08:00 - 16:00 Uhr, 1 x

#### Kurs-Nr. 530006

Mo, 02.11.2026, 08:00 - 16:00 Uhr, 1 x  
279,65 €

### Brücken- und Portalkrane

Diese Schulung vermittelt praxisnahes Wissen zur sicheren Bedienung von Portal- und Brückenkranen - für mehr Sicherheit, Effizienz und rechtskonformes Arbeiten. Arbeitskleidung, Sicherheitsschuhe

#### Kurs-Nr. 530003

Fr, 25.09.2026, 08:00 - 16:00 Uhr, 1 x

#### Kurs-Nr. 530007

Fr, 06.11.2026, 08:00 - 16:00 Uhr, 1 x  
279,65 €

### Anschläger Schulung: Sicheres Anschlagen von Lasten

Aufgaben und Pflichten des Anschlägers, rechtliche Grundlagen, Auswahl und Prüfung von Anschlagmitteln, Tragfähigkeit, sichere Lastaufnahme, Kommunikation und Handzeichen. Arbeitskleidung, Sicherheitsschuhe

#### Kurs-Nr. 530004

Fr, 09.10.2026, 08:00 - 16:00 Uhr, 1 x  
279,65 €

**Hinweis:** Das Tragen von geeigneter Arbeitskleidung und Sicherheitsschuhen ist bei der Teilnahme erforderlich.

Anzeige

## NICHTS MEHR VERPASSEN!

Erfahrt als Erste die neuesten  
Kurstrends, lernt unsere  
Dozentinnen und Dozenten besser  
kennen und bleibt immer nah am  
vhs-Geschehen.

FOLGT UNS AUF

# Social Media!



Abonniert uns  
auf Instagram



Abonniert uns  
auf Facebook



Abonniert den  
vhs Newsletter

# MENZ PASSAU MALERMEISTER

## Malerarbeiten - Innenausbau Bodenlegearbeiten

### Telefon 0851 / 81096

### Mobil 0170 / 9911118

### thomas.menz@t-online.de





# Landkreis

|                      |     |                       |     |
|----------------------|-----|-----------------------|-----|
| <b>Aidenbach</b>     | 78  | • Thyrnau             | 105 |
| • Aldersbach         | 80  | • Tiefenbach          | 106 |
| <b>Bad Griesbach</b> | 83  | <b>Ortenburg</b>      | 107 |
| <b>Eging am See</b>  | 91  | <b>Pocking</b>        | 112 |
| • Fürstenstein       | 94  | • Bad Füssing         | 116 |
| <b>Fürstenzell</b>   | 95  | • Neuhaus am Inn      | 116 |
| <b>Hauzenberg</b>    | 97  | • Schärding           | 117 |
| • Obernzell          | 100 | • Tettenweis          | 118 |
| • Untergriesbach     | 101 | <b>Rotthalmünster</b> | 119 |
| • Wegscheid          | 101 | • Kirchham            | 121 |
| <b>Hutthurm</b>      | 102 | <b>Tittling</b>       | 121 |
| • Büchlberg          | 103 | <b>Vilshofen</b>      | 122 |
| • Ruderting          | 103 | • Hofkirchen-Garham   | 128 |
| • Salzweg            | 104 | • Windorf             | 128 |



# AIDENBACH

## ANMELDUNG & KONTAKT

**vhs Außenstelle Aidenbach**  
Marktplatz 18 (im Rathaus)  
94501 Aidenbach



**Stephanie Müller**

☎ 08543 / 9603-34

✉ info-vilshofen@vhs-passau.de

## WEITERE KURSORTE

- Aldersbach

Anmeldung  
& Info in  
**AIDENBACH**

## ÖFFNUNGSZEITEN

Di: 08:30-12:00 Uhr

Fr, 06.11.2026, 19:00 - 20:15 Uhr, 2 x  
**Kurs-Nr. 292403**  
Do, 14.01.2027, 19:00 - 20:15 Uhr, 2 x  
35,00 €

## Salsa/Bachata Basics mit Figuren

Lernen der Grundschriffe mit einfachen Figuren.

**Kurs-Nr. 292404**  
Do, 08.10.2026, 19:00 - 20:15 Uhr, 2 x  
**Kurs-Nr. 292405**  
Fr, 23.10.2026, 19:00 - 20:15 Uhr, 2 x  
35,00 €

## ENTSPANNUNG

## QiGong für Anfänger & fortgeschrittene Anfänger

**Neu!**

Qigong ist eine meditative Bewegungsform aus China. Durch bewusste, langsame und achtsame Bewegungen werden Gesundheit und Lebenskraft gestärkt. Gemeinsam lernen wir die ersten Übungen der BAFANHUANGONG („Achtfache Rückkehr“) kennen und starten mit Nieren-Qi stärendem Gehen kraftvoll ins Wochenende. Für Schwangere ist der Kurs nicht geeignet. Bitte Gymnastikmatte, Sitzunterlage, Turnschuhe und Getränk mitbringen.

Aidenbach, Bürgerhaus, OG, Vereinsraum 3, Krankenhausstr. 12  
**Kurs-Nr. 314400**  
Do, 17.09.2026, 18:30 - 20:00 Uhr, 4 x, 65,00 €  
**Kurs-Nr. 314401**  
Do, 26.11.2026, 18:30 - 20:00 Uhr, 3 x, 48,00 €  
**Kurs-Nr. 314402**  
Do, 18.02.2027, 18:30 - 20:00 Uhr, 4 x, 65,00 €  
Julia Marie Hofer, Yogalehrerin YSS

## Kraftvoll mit QiGong ins neue Jahr

**Neu!**

Wir lernen und üben die schöne Bewegungsform TAIYUANMINGONG („Ursprung des Lichts“) und erwärmen uns innerlich mit unserem Ursprungslicht in der kalten Jahreszeit. So können wir strahlend in das neue Jahr starten. Auch Nieren Qi stärendes Gehen wird uns in dieser Jahreszeit unterstützen. Für Schwangere ist der Kurs nicht geeignet. Bitte Gymnastikmatte, Sitzunterlage, Turnschuhe und Getränk mitbringen.

Aidenbach, Bürgerhaus, OG, Vereinsraum 3, Krankenhausstr. 12  
**Kurs-Nr. 314403**  
Do, 14.01.2027, 18:30 - 20:00 Uhr, 4 x  
65,00 €, Julia Marie Hofer, Yogalehrerin YSS

Mehr Informationen  
erhalten Sie unter:  
[www.vhs-passau.de](http://www.vhs-passau.de)



## AIDENBACH

Jetzt **ONLINE** anmelden:  
[www.vhs-passau.de/aidenbach](http://www.vhs-passau.de/aidenbach)



das Einfädeln. Am Ende erhalten sie einen eigenen Nähmaschinenführerschein und ein selbstgemachtes Nähprojekt, wie z.B. ein kleines Plüschtier, Herzkissen oder Beutel. Nähmaschinen werden gestellt.

**Kurs-Nr. 263400 – ab 6 Jahren**  
Sa, 10.10.2026, 13:00 - 15:30 Uhr, 1 x  
29,00 €, zzgl. 20,00 € Materialkosten

## Folgekurs - Kindernähparty

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. Stolz nehmen sie ihr Werk mit nach Hause und erleben, wie viel Freude das Nähen schenkt!

**Kurs-Nr. 263401 – ab 7 Jahren**  
Sa, 17.10.2026, 14:00 - 17:30 Uhr, 1 x  
38,00 €, zzgl. 35,00 € Materialkosten

## TANZ

Bitte zu folgenden Tanzkursen paarweise anmelden.

**Kursort:** Aidenbach, Bürgerhaus, OG, Vereinsraum 1 oder 2 (Aushang vor Ort)  
**Kursleitung:** Andrea Berger, Tanzlehrerin

## Crashkurs für Einsteiger / Fit für den Ball / Brautpaare und Hochzeitsgäste

Lernen der Grundschriffe mit einfachen Figuren bei Langsamem Walzer, Wiener Walzer und Discofox.

**Kurs-Nr. 292400**  
Fr, 25.09.2026, 19:00 - 20:15 Uhr, 2 x, 35,00 €  
**Kurs-Nr. 292401**  
Fr, 15.01.2027, 19:00 - 20:15 Uhr, 2 x, 35,00 €

## Discofox Figuren

Grundschrift Voraussetzung. Wiederholen der Grundschriffe und neue Figuren lernen.

**Kurs-Nr. 292402**

## MALEN

## Pastellmalerei **Neu!**

Diese besondere Technik eignet sich hervorragend für Anfänger. Die intensive Farbigkeit der Pastellkreiden, sowie die exzellente Lichtwirkung geben den Malereien einen zauberhaften, einzigartigen Charme. Sie lernen Grundlagen über die Technik und erarbeiten ein Gemälde, passend zur Jahreszeit. Das Material wird von der Dozentin gestellt und ist im Kurs bar zu bezahlen.

Aidenbach, Bürgerhaus, OG, Vereinsraum 3, Krankenhausstr. 12

**Kurs-Nr. 252401 – Motiv: Sonnenblume**

Di, 29.09.2026, 19:00 - 21:00 Uhr, 1 x

**Kurs-Nr. 252402 – Weihnachtsmotiv**

Di, 17.11.2026, 19:00 - 21:00 Uhr, 1 x

19,00 €, zzgl. 5,00 € Materialkosten,

Christine Schuldhaus

## NÄHEN – KIDS

**Kursort:** Aidenbach, Bürgerhaus, OG, Vereinsraum 4, Krankenhausstr. 12

**Kursleitung:** Tina Califano, Schneiderin, Montessoripädagogin

Das Material für ein Nähprojekt wird gestellt und ist bar im Kurs zu bezahlen. Getränk mitnehmen - lange Haare zusammenbinden.

## Nähmaschinenführerschein-Party

Einstieg für die "Kindernähparty". Die Kinder lernen durch eine Mitmachgeschichte





## Zumba Bambinis und Dance Kids (4 - 10 Jahre)

Mit Kreativität, Musik und tänzerischen Übungen werden die Kinder motiviert und die Experimentierfreude, sowie das Körper- und Rhythmusgefühl gefördert. Die Kids erlernen kleine Choreographien und coole Moves zu HipHop Beats. Bitte bequeme Kleidung und ein Getränk mitbringen.

Aidenbach, Bürgerhaus, OG, Vereinsraum 1, Krankenhausstr. 12

Kurs-Nr. 323400

Fr, 18.09.2026, 14:00 - 14:45 Uhr, 5 x  
42,00 €, Simone White, Official ZUMBA®  
Instructorin

## Mutter - Kind - Turnen

Für Kinder ab Laufalter bis 5 Jahre. Spaß und Freude an Bewegung und Spiel für die Allerkleinsten und ihre Geschwister! Fördern Sie die Entwicklung von Körper und Geist Ihres Kindes, seine Geschicklichkeit, Balance, Körpererfahrung und sein Selbstvertrauen. Bitte bequeme Kleidung und Turnschuhe mitbringen. Großgruppe bis 30 Teilnehmer

Aidenbach, Mittelschule Turnhalle,  
Schulstraße 9

Kurs-Nr. 325401

Mo, 09.11.2026, 15:30 - 17:00 Uhr, 5 x

Kurs-Nr. 325402

Mo, 11.01.2027, 15:30 - 17:00 Uhr, 5 x  
30,00 € für 1 Erwachsenen & max. 2 Kinder,  
Sabine Sinnhoefer, Trainer C Breitensport



Dieser Vortrag findet im Rahmen der Aktion Gesunde Gemeinde Aidenbach statt und ist kostenlos, eine Anmeldung ist jedoch erforderlich.

**Gesunde Gemeinde  
AIDENBACH**

## Naturheilkunde – von der ersten Periode bis zu den Wechseljahren

Naturmedizin begleitet den weiblichen Zyklus ganzheitlich. Sie berücksichtigt Hormone, Emotionen, Stress und Umwelt, setzt auf Vorbeugung, individuelle Therapie und sanfte, nebenwirkungsarme Methoden. Bitte Schreibmaterial mitbringen.

Aidenbach, Bürgerhaus, OG, Vereinsraum 3, Krankenhausstr. 12

Kurs-Nr. 342400

Do, 29.10.2026, 19:30 - 21:00 Uhr, 1 x

Günther Lang, Heilpraktiker



## VORTRAGSREIHE "NATÜRLICH GESUND IM ALLTAG"

**Kursort:** Aidenbach, Bürgerhaus, OG, Vereinsraum 3, Krankenhausstr. 12

**Kursleitung:** Alexandra Bauer, Heilpraktikerin; **Kursgebühr:** 15,00 €, zzgl. 7,00 € für Skript, bar an Dozentin. **Bitte mitbringen:** Schreibmaterial.

### Natürliche Hausapotheke – was wirklich hilft

Sie lernen wichtige Heilpflanzen und natürliche Anwendungen für den Alltag kennen. Erfahren Sie, was bei Erkältungen, Schlaf- und Verdauungsbeschwerden sowie kleinen Verletzungen helfen kann. Nahrungsergänzung und naturheilkundliche Ansätze werden vorgestellt. Ziel ist es, mehr Sicherheit im Umgang mit natürlichen Mitteln zu gewinnen und eine eigene Hausapotheke aufzubauen.

Kurs-Nr. 342401

Mi, 16.09.2026, 19:00 - 20:30 Uhr, 1 x

### Immunsystem stärken – gut durch Herbst und Winter

Ein stabiles Immunsystem ist die beste Grundlage, um gesund durch die kalte Jahreszeit zu kommen. Dieser Vortrag zeigt Ihnen, wie Sie Ihre Abwehrkräfte gezielt unterstützen können - mit Heilpflanzen, ausgewählten Mikronährstoffen und einfachen Maßnahmen für den Alltag.

Kurs-Nr. 342402

Mi, 14.10.2026, 19:00 - 20:30 Uhr, 1 x

### Erschöpft und müde? Natürliche Wege zu mehr Energie

Müdigkeit und Erschöpfung belasten viele Menschen. In diesem Vortrag lernen Sie mögliche Ursachen kennen und erfahren, wie Sie Ihre Energie auf natürliche Weise stärken können. Im Mittelpunkt stehen Heilpflanzen, wichtige Nährstoffe und alltagstaugliche Strategien für mehr Kraft, Stabilität und Lebensqualität.

Kurs-Nr. 342403

Mi, 13.01.2027, 19:00 - 20:30 Uhr, 1 x

## Verdauung, Darm & Wohlbefinden – die unterschätzte Basis

Der Darm spielt eine wichtige Rolle für Gesundheit und Wohlbefinden. Erfahren Sie, wie Verdauung, Immunsystem und Energie zusammenhängen und wie Sie Ihre Darmgesundheit unterstützen können. Vorgestellt werden bewährte Heilpflanzen, Bitterstoffe und alltagstaugliche Maßnahmen für mehr Wohlbefinden von innen heraus.

Kurs-Nr. 342404

Mi, 24.02.2027, 19:00 - 20:30 Uhr, 1 x



## Aromatherapie für hormonelle Balance – Sanft durch die Wechseljahre

Sie lernen die Grundlagen der Aromatherapie kennen und erfahren, wie ätherische Öle gezielt bei typischen Beschwerden wie Hitzewallungen, Schlafstörungen, Stimmungsschwankungen oder innerer Unruhe eingesetzt werden können. Neben fundiertem Wissen erwartet Sie eine entspannende Duftreise mit ausgewählten ätherischen Ölen. Zudem stellen Sie Ihren persönlichen Aroma-Roll-on her. Bitte Schreibmaterial mitbringen.

Aidenbach, Bürgerhaus, OG, Vereinsraum 3, Krankenhausstr. 12

Kurs-Nr. 342405

Mo, 12.10.2026, 18:30 - 20:00 Uhr, 1 x

18,00 €, Andrea Zitzlsperger, Heilpraktikerin

## Aromatherapie für Babys & Kinder – Sanfte Helfer für kleine Seelen

Sie erhalten einen Einstieg in die Aromatherapie und lernen, wie natürliche Düfte Kinder bei Themen wie Schlaf, Unruhe, Konzentration, Bauchweh oder Erkältungen unterstützen können. Neben Wissen zur sicheren Anwendung bei Babys und Kindern erleben Sie eine Duftreise mit kindgerechten ätherischen Ölen und stellen einen persönlichen Aroma-Roll-on her. Bitte Schreibmaterial mitbringen.

Aidenbach, Bürgerhaus, OG, Vereinsraum 3, Krankenhausstr. 12

Kurs-Nr. 342406

Mo, 15.02.2027, 18:30 - 20:00 Uhr, 1 x

18,00 €, Andrea Zitzlsperger, Heilpraktikerin



**ALDESBACH**Jetzt **ONLINE** anmelden:[www.vhs-passau.de/aidenbach](http://www.vhs-passau.de/aidenbach)**HEIMAT & GESCHICHTE** Neu!**Die hochmittelalterlichen Erdställe im Altlandkreis Vilshofen**

Erdställe sind eines der größten historischen Rätsel des Hochmittelalters in unserer Gegend. Warum wurden sie errichtet, zu Kultzwecken oder als Zufluchtsstätten? Auf welchen Zeitraum kann man ihre Entstehung datieren? Warum und wann wurden sie schließlich aufgegeben?

Aldersbach, Freiherr-von-Aretin-Platz 2, Bräuseum, 1. OG

Kurs-Nr. 111420 - Vortrag v. Nikolaus Arndt

Do, 29.10.2026, 19:00 - 20:30 Uhr, 1 x

5,00 €, Nikolaus Arndt

**TRADITION UND MODERNE IN DER BIERREGION**

*Die Veranstaltungen finden in Kooperation mit der Brauerei Aldersbach und der Markt-gemeinde Aldersbach statt.*

**Infos & Anmeldung:** TouristinfoAldersbach  
Klosterplatz 6, 94501 Aldersbach  
Tel.: 08543 9604-988

E-Mail: [touristinfo@aidersbach.de](mailto:touristinfo@aidersbach.de)  
[www.touristinfo.aidersbach.de](http://www.touristinfo.aidersbach.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 Orange): Individuelle Gruppenführungen ab 10 Personen auf Anfrage.

Alle Führungen inklusive einer frisch gezapften Stübermaß bzw. der gleichen Menge an alkoholfreien Getränken.

Besuch Bräumuseum: 3,00€ / Person  
Zugang über den Klosterladen

**PHILOSOPHIE****Innere Meisterschaft – Ein theatralischer Abend** Neu!

Innere Meisterschaft - eine Welt aus Wille und Vorstellung; eine Philosophie der Autonomie; ein Plädoyer für die Freiheit. Artur Krämer, Gründer des Konzepts der Inneren Meister-

schaft, präsentiert auf seine eigene Weise Wege zur Annäherung an das Selbst. Ein besonderer theatralischer Abend: eigenartig, eindringlich und bewegend.

Aldersbach, Freiherr-von-Aretin-Platz 2, Bräuseum Kloster, 1. OG, Prunkzimmer  
Kurs-Nr. 211420

Do, 22.10.2026, 19:00 - 21:00 Uhr, 1 x  
10,00 €, Artur Krämer

**KREATIVITÄT & MUSIK****Buchschnitt-Malerei: Gestalte Deinen Farbschnitt selbst** Neu!

Das macht Ihr Lieblingsbuch zum besonderen Kunstwerk. 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.

Aldersbach, Freiherr-von-Aretin-Platz 2, Bräuseum, 1. OG

Kurs-Nr. 252420

Sa, 30.01.2027, 11:00 - 15:00 Uhr, 1 x, 45,00 €  
Carmen Knorr, Journalistin, Künstlerin

**Cajon-Workshop**

Das Cajon - die kleine Rhythmuskiste mit großem Sound! Sie lernen 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 mitbringen oder Leihinstrument bei Anmeldung anfordern. Leihgebühr: 5,00 €, ist vor Ort bar zu bezahlen.

Aldersbach, Freiherr-von-Aretin-Platz 2, Bräuseum, 1. OG

Kurs-Nr. 281420

So, 28.02.2027, 10:00 - 13:00 Uhr, 1 x, 45,00 €  
Reinhold Bauer, Musiker, Percussionist

**Handpan-Workshop**

Die Handpan vereint Rhythmus und Melodie. Ihr sanfter Klang entsteht durch angeschlagene Klangfelder. Sie lernen, einfache Techniken, Melodien und Rhythmen zu kombinieren. Tauchen Sie in die meditative Welt der Handpan ein - intuitiv, kreativ und entspannend. Bitte eigenes Handpan mitbringen, auf die Stimmung achten: 440 Htz und D-Moll Celtic Minor/Amara. Oder Leihinstrument bei Anmeldung anfordern. Leihgebühr: 20,00 €, ist vor Ort bar zu bezahlen.

Aldersbach, Freiherr-von-Aretin-Platz 2, Bräuseum, 1. OG

Kurs-Nr. 281421

So, 28.02.2027, 14:00 - 17:00 Uhr, 1 x, 45,00 €  
Reinhold Bauer, Musiker, Percussionist

**ENTSPANNUNG & PRÄVENTION****Hatha Yoga - Anfänger & Geübte**

Nervosität, Unruhe, Anspannung, alltäglicher Stress: Yoga kann Stress abbauen. 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, 30.09.2026, 09:15 - 10:30 Uhr, 8 x, 125,00 €

Kurs-Nr. 313421

Mi, 13.01.2027, 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, 23.09.2026, 17:30 - 18:30 Uhr, 10 x

Kurs-Nr. 322420A

Mi, 23.09.2026, 18:45 - 19:45 Uhr, 10 x

Kurs-Nr. 322421

Mi, 13.01.2027, 17:30 - 18:30 Uhr, 10 x

Kurs-Nr. 322421A

Mi, 13.01.2027, 18:45 - 19:45 Uhr, 10 x

120,00 €, Irina Schneider, Pilates Trainerin



**Qualitätssiegel für Präventionskurse**



Präventionskurse werden bis zu 100 % bezuschusst. Bitte erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse!



JETZT  
Neu

## AUSBILDUNGEN IM GESUNDHEITSBEREICH

**Schulungsort:** Aldersbach, Freiherr-von-Aretin-Platz 2, Bräuseum, 1. OG  
**Leitung:** Deutsche Akademie für Waldbaden & Gesundheit



Für mehr Infos  
jetzt scannen!



### Stressprävention und Achtsamkeit im Böhmerwald und Bayerischen Wald – Bildungsurlaub

Der Böhmerwald (Šumava) und der Bayerische Wald bilden das größte zusammenhängende Waldgebiet Mitteleuropas. Diese beeindruckende Naturlandschaft bietet den idealen Rahmen, um Abstand vom Alltag zu gewinnen, neue Kraft zu schöpfen und die eigene Resilienz zu stärken.

In diesem fünftägigen Bildungsurlaub verbinden sich fundierte Seminarinhalte mit Naturerlebnissen, Wanderungen und Waldbaden. Die Einheiten finden sowohl im Seminarraum als auch direkt in der Natur statt.

#### Schwerpunkte

- Stressbewältigung und Stressprävention
- Achtsamkeit im beruflichen Alltag
- Resilienz und innere Balance stärken
- Waldbaden in Theorie und Praxis
- Naturerleben im Bayerischen Wald und Nationalpark Šumava

#### Besondere Programmpunkte

- Wanderungen in den Nationalparks Bayerischer Wald und Šumava
- Waldbaden und Achtsamkeitsübungen in der Natur.
- Reflexion und Transfer in den Berufsalltag

#### Für wen?

Der Bildungsurlaub richtet sich an Menschen die im Beruf hohe psychische Belastungen und Anforderungen haben, z.B. in gesundheitsfördernden, sozialen, medizinischen, therapeutischen, pädagogischen und beratenden Berufen und an Menschen in leitenden Positionen zur Weitergabe an ihre Mitarbeiter:innen.

#### Gut zu wissen

Im Rahmen des Bildungsurlaubs findet ein zertifizierter Präventionskurs statt, der von vielen Krankenkassen bezuschusst wird.

**Dauer:** 5 Tage

**Kurs-Nr.** 380420

Mo - Fr, 28.09.2026 - 02.10.2026, 09:00 - 16:00 Uhr,  
420,00 €

### Kursleiter:in für Waldbaden – Achtsamkeit in der Natur

Waldbaden („Shinrin Yoku“) stammt aus Japan und bedeutet so viel wie „Baden in der Waldluft“. Der achtsame Aufenthalt im Wald fördert Entspannung, Regeneration und Wohlbefinden und kann sich positiv auf Körper und Psyche auswirken.

In dieser praxisorientierten Ausbildung erleben Sie die heilsame Wirkung des Waldes selbst und lernen, Gruppen professionell anzuleiten. Ziel ist es, Menschen den Wald als Kraftquelle näherzubringen und sie durch Achtsamkeits- und Wahrnehmungsübungen bei Stressabbau und Entschleunigung zu unterstützen.

#### Inhalte der Ausbildung

- Wirkung des Waldes auf Körper und Psyche
- Stressprävention und Gesundheitsförderung
- Achtsamkeits- und Wahrnehmungsübungen
- Atem-, Bewegungs- und Entspannungsübungen
- Gruppen anleiten und Kurse gestalten
- Grundlagen zu Recht, Marketing und Kursorganisation

#### Für wen?

Naturinteressierte Erwachsene sowie Fachkräfte aus den Bereichen Gesundheit, Pädagogik, Coaching, Entspannung und Naturbildung.

#### Perspektive

Als Kursleiter für Waldbaden können Sie Waldbaden-Kurse, Naturseminare und Erlebnisangebote beispielsweise für Volkshochschulen, Unternehmen, Tourismusverbände, Reha-Einrichtungen oder Bildungsträger durchführen.

#### Ihr Abschluss

Nach erfolgreicher Projektarbeit erhalten Sie das Zertifikat der Deutschen Akademie für Waldbaden und Gesundheit.

**Dauer:** 6 Tage

**Kurs-Nr.** 380421

Mo - Sa, 05.10.2026 - 10.10.2026, 09:00 - 16:00 Uhr,  
998,00 €



## Natur- und Achtsamkeitstrainer:in

Achtsamkeit bewusst erleben, im Alltag verankern und an andere Menschen weitergeben: In dieser Ausbildung lernen Sie die Grundlagen der Achtsamkeit kennen und erfahren, wie Naturerleben, Wahrnehmung und Selbstfürsorge zu mehr innerer Ruhe, Gelassenheit und Wohlbefinden beitragen können.

Die Ausbildung verbindet wissenschaftliche Erkenntnisse mit zahlreichen praktischen Übungen und vermittelt Kompetenzen für die Arbeit mit unterschiedlichen Zielgruppen.

### Inhalte der Ausbildung

- Die fünf Grundlagen der Achtsamkeit
- Atemübungen und Atemheilgymnastik
- Meditation in Stille und Bewegung
- Neurobiologische und wissenschaftliche Grundlagen
- Selbstmitgefühl, Resilienz und innere Stabilität
- Sinnes- und Wahrnehmungsschulung in der Natur
- Achtsame Kommunikation, Beziehungs- und Konfliktgestaltung
- Sanfte Körperübungen mit Qigong
- Naturerleben, Genusstraining und Selbstreflexion
- Medizinische Aspekte Mensch & Natur
- Rechtliche Grundlagen im Outdoorbereich
- Gruppen anleiten, Marketing und Positionierung am Markt

### Für wen?

Für Erwachsene, die Achtsamkeit vertiefen, ihre persönliche Entwicklung fördern oder Natur- und Achtsamkeitsangebote professionell begleiten möchten.

### Ihr Abschluss

Die Teilnahme beinhaltet Prüfung, Skript und Zertifikat.

**Dauer:** 3 Tage

**Kurs-Nr. 380422**

Fr - So, 16.10.2026 - 18.10.2026, 09:00 - 16:00 Uhr, 499,00 €



Ausführliche Infos  
zu den Kursen



## Zertifizierte:r Kursleiter:in für Autogenes Training in der Natur

Autogenes Training zählt zu den bekanntesten und wissenschaftlich anerkannten Entspannungsverfahren zur Vorbeugung und Reduzierung stressbedingter Belastungen. In dieser Ausbildung lernen Sie, Menschen professionell zu mehr Ruhe, Gelassenheit und innerer Balance zu begleiten – eingebettet in die besondere Atmosphäre der Natur.

Neben den Grundlagen des Autogenen Trainings erwerben Sie umfassende Kenntnisse zu Stress, Entspannung, gesundheitlicher Prävention sowie zur Wirkung von Natur auf Körper, Geist und Seele. Ein hoher Praxisanteil ermöglicht es Ihnen, die Übungen selbst zu erleben und sicher anzuleiten.

### Inhalte der Ausbildung

- Stressreaktionen und ihre Auswirkungen auf Körper und Psyche
- Psychologische und physiologische Grundlagen von Entspannung
- Autogenes Training in Theorie und Praxis
- Wirkung und Einsatz von Entspannungsverfahren in der Natur
- Kursaufbau, Lehrkompetenz und Gruppenanleitung
- Transfer in den Alltag und Rückfallprävention
- Präventionskurse nach § 20 SGB V
- Einführung in das ZPP-zertifizierte 8-Wochen-Kurskonzept

### Ihre Vorteile

- Hoher Praxisanteil mit Lehrprobe
- Anerkanntes und zertifiziertes Ausbildungskonzept
- Fertiges Präventionskurs-Konzept zur direkten Nutzung
- Vereinfachter Einstieg in Durchführung v. Krankenkassenkursen
- Sofort anwendbares Wissen für eigene Kursangebote

### Für wen?

Für Erwachsene ab 18 Jahren mit Interesse an Entspannung, Gesundheitsförderung und Kursleitung. Eigene Erfahrungen mit Autogenem Training sind von Vorteil.

### Abschluss

Lehrprobe während des Seminars und Zertifikat „Kursleiter für Autogenes Training in der Natur“ mit Gütesiegel.

**Dauer:** 3 Tage

**Kurs-Nr. 380423**

Fr - So, 23.10.2026 - 25.10.2026, 09:00 - 16:00 Uhr, 499,00 €

## 4 AUSBILDUNGEN WELCHE PASST ZU IHNEN?

### Raus aus dem Stress – rein in die Natur?

Der Bildungsurlaub im Bayerischen Wald verbindet Naturerleben, Resilienz und wirksame Strategien für den Berufsalltag.

### Menschen in der Natur begleiten?

Als Kursleiter:in für Waldbaden lernen Sie, die heilsame Wirkung des Waldes professionell zu vermitteln.

### Mehr Achtsamkeit weitergeben?

Die Ausbildung zum/zur Natur- und Achtsamkeitstrainer:in vermittelt praxisnahe Methoden für mehr Gelassenheit und Selbstfürsorge.

### Entspannung professionell anleiten?

Werden Sie Kursleiter:in für Autogenes Training in der Natur und begleiten Sie Menschen auf ihrem Weg zu mehr innerer Ruhe.

STARTE  
jetzt  
DURCH





# 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!**

## ÖFFNUNGSZEITEN

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

meinsamer Kaffeepause. Eine gelungene Kombination aus Kultur, Geselligkeit und Genuss.

**Kurs-Nr. 201519**

Do, 12.11.2026, 08:00 - 19:00 Uhr, 1 x

**Kurs-Nr. 201520**

Mi, 18.11.2026, 08:00 - 19:00 Uhr, 1 x

## Weihnachtsmarkt Rosenheim

Besuch des traditionsreichen Rosenheimer Christkindlmarkts. Sie erwarten liebevolle Geschenkideen, kunsthandwerkliche Produkte sowie herzhaft und süße Schmankerl. Ein festlich-romantischer Ausklang des Ausflugsjahres.

**Kurs-Nr. 201521**

Do, 03.12.2026, 12:00 - 20:00 Uhr, 1 x

**Kurs-Nr. 201522**

Mi, 09.12.2026, 12:00 - 20:00 Uhr, 1 x

## BAD GRIESBACH

Jetzt **ONLINE** anmelden:

[www.vhs-passau.de/bad-griesbach](http://www.vhs-passau.de/bad-griesbach)



## VORSORGEVOLLMACHT

### Vorsorgeverfügungen und Testamente rechtssicher erstellen

Überblick über die wichtigsten Vorsorgemaßnahmen. Dieses umfasst Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung, Patientenverfügung, Sorgerechtsverfügung sowie Testament. Der Vortrag befähigt Sie, Ihr individuelles Regelungsbedürfnis abzuschätzen und zeigt Ihnen den Weg für eine rechtssichere Gestaltung.

Bad Griesbach, Hauptstr. 24, vhs

**Kurs-Nr. 103501**

Mi, 04.11.2026, 18:00 - 19:30 Uhr, 1 x

15,00 €, Dr. Elisabeth Gottwald,  
Rechtsanwältin

### 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.

Bad Griesbach, Hauptstr. 24, vhs

**Kurs-Nr. 103502**

Mi, 03.02.2027, 18:00 - 19:30 Uhr, 1 x

15,00 €, Dr. Elisabeth Gottwald,  
Rechtsanwältin

## KULTUR- U. AUSFLUGSFAHRTEN

Das ausführliche Fahrtenprogramm erhalten Sie im vhs-Büro. Veranstalter im Sinne des Reiserechtes: Busunternehmen: Altmannsbacher, Bad Griesbach. Abfahrt ist in Bad Griesbach-Alttadt, Parkplatz-Nord, Zugsteigmöglichkeiten: Bad Griesbach-Therme, Karpfham, Rothalmünster und Malching.

### Gnadenalm & Bio-Hofkäserei Fürstenhof

Unser Ausflug beginnt in Kuchl mit einer Führung durch die Bio-Hofkäserei Fürstenhof und einer feinen Käseverkostung. Anschließend geht es zur Gnadenalm, wo ein köstliches Mittagessen und ein entspannter Aufenthalt in idyllischer Natur auf Sie warten.

**Kurs-Nr. 201515**

Do, 17.09.2026, 07:00 - 20:00 Uhr, 1 x

**Kurs-Nr. 201516**

Mi, 23.09.2026, 07:00 - 20:00 Uhr, 1 x

### St. Englmar, Waldwipfelweg & Glashütte Weinfurtnern

Über Deggendorf erreichen wir den Waldwipfelweg St. Englmar mit beeindruckendem Blick über den Bayerischen Wald. Danach erleben wir den „Bayerwaldflieger“. Nach dem Mittagessen besuchen wir die Glashütte Weinfurtnern mit informativem Aufenthalt und Kaffeepause.“

**Kurs-Nr. 201517**

Do, 15.10.2026, 07:00 - 20:00 Uhr, 1 x

**Kurs-Nr. 201518**

Mi, 21.10.2026, 07:00 - 20:00 Uhr, 1 x

### Kloster Metten und Straubing – Kultur und Genuss in Niederbayern

Erleben Sie das Kloster Metten mit Führung durch die beeindruckende Bibliothek und das Stift. Nach dem Mittagessen geht es weiter nach Straubing mit Zeit zur freien Verfügung und ge-

## MUSIK

### DÜRFEN WIR VORSTELLEN?

#### Alfons Hasenknopf



Alfons Hasenknopf begeistert seit vielen Jahren seine Fans mit seinen in Mundart geschriebenen Songs und seinen Urjodelkursen weit über die Grenzen Bayerns hinaus.

Schon als Siebenjähriger stand er im legendären Münchner Platzl mit dem Jodekönig Franzl Lang auf der Bühne und etablierte sich in der Volksmusik als international gefragter Kinderjodelstar.

Später war er musikalisch in unterschiedlichen Genres unterwegs, bis er 2005 die erste CD „Hoamkemma“ in Bayrisch veröffentlichte. In vielen seiner Songs finden sich Jodel-Elemente, sein Markenzeichen und für ihn „ein ureigener Ausdruck der Kraft und der Lebensfreude“.

Seit 14 Jahren gibt er Atem- & Jodelkurse. Sein wichtigster Ansatz ist, den Teilnehmern die Kraft ihrer Stimme und somit ihrer Persönlichkeit einen kraftvollen Ausdruck zu verleihen.

### Jodelkurs mit Alfons Hasenknopf

„Jodeln is, wenn im Innern die Sunn aufgeht!“ Im Workshop mit Musiker Alfons Hasenknopf lernen Sie Atemtechnik, Stimmstütze 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, 21.11.2026, 10:00 - 16:00 Uhr, 1 x  
150,00 €, Alfons Hasenknopf, Musiker



## KULTURELLE VORTRÄGE

Die folgenden Vorträge finden in Bad Griesbach Therme, im Kleinen Saal, Am Brunnenplatz 1, statt. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Mindestteilnehmerzahl: 5 20:00 - 21:30 Uhr, 10 €, ermäßigte Gebühr 9 € bei Vorlage einer Kur- und Gästekarte.

### Eine Frau, ein Fahrrad und die Entscheidung, einfach loszufahren

**Neu!**

Pegah Tavakkolkhah erzählt in ihrem Reisevortrag von mutigen Entscheidungen, besonderen Begegnungen und der Kraft, einfach aufzubrechen. Mit eindrucksvollen Bildern zeigt sie, wie aus Unsicherheit Vertrauen und aus einem kleinen Schritt eine lebensverändernde Erfahrung werden kann. Eine inspirierende Geschichte über Mut, Freiheit und Selbstvertrauen.

**Kurs-Nr. 232501**

Di, 13.10.2026, 20:00 - 21:30 Uhr, 1 x  
Pegah Tavakkolkhah

### Planet der Pyramiden

Hört man von Pyramiden, denkt man in erster Linie an Ägypten. Tatsächlich aber ziehen sich diese rätselhaften Konstruktionen aus geheimnisvoller Vorzeit einem „Pyramidengürtel“ gleich um die Erde. Kommen Sie mit auf eine Reise auf Pyramiden Spuren rund um die Welt!

**Kurs-Nr. 232502**

Di, 15.09.2026, 20:00 - 21:30 Uhr, 1 x  
Hartwig Hausdorf, Forscher & Bestsellerautor

### Nahtod – Jenseits – Wiedergeburt

Woher kommen wir - und wohin gehen wir? Ist der Tod nicht das Ende, sondern der Beginn einer neuen Existenz? In diesem fesselnden Diavortrag werden solche tiefgründigen Fragen ergründet, die mit den bekannten Naturgesetzen kaum zu erklären sind.

**Kurs-Nr. 232503**

Di, 10.11.2026, 20:00 - 21:30 Uhr, 1 x  
Hartwig Hausdorf, Forscher & Bestsellerautor

### Unglaubliches und Bizarres

Bilder aus 30 Jahren weltweiter Forschung - Funktionierende Modellflieger, deren Vorlage 4000 Jahre alte Miniaturen aus Peru sind - Geoglyphen in der chilenischen Wüste - Orte, an denen runde Dinge bergauf rollen u.v.m.

**Kurs-Nr. 232504**

Di, 15.12.2026, 20:00 - 21:30 Uhr, 1 x  
Hartwig Hausdorf, Forscher & Bestsellerautor

Mehr Informationen  
erhalten Sie unter:  
[www.vhs-passau.de](http://www.vhs-passau.de)



### Megalitische Wunder Europas – Mysterien der Steinzeit

Die Steinzeit hinterließ unfassbare Bauten in Europa. Wie das berühmte Stonehenge, das voll astronomischen Wissens steckt. Ein unbestreitbarer Höhepunkt des Diavortrags ist ein Phänomen auf Sardinien: Eine regelrechte "Laser-Show" aus der Steinzeit!

**Kurs-Nr. 232505**

Do, 21.01.2027, 20:00 - 21:30 Uhr, 1 x  
Hartwig Hausdorf, Forscher & Bestsellerautor

### Namibia – Land, Leute, Rätsel

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“.

**Kurs-Nr. 232506**

Do, 25.02.2027, 20:00 - 21:30 Uhr, 1 x  
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, 15.10.2026, 17:30 - 19:30 Uhr, 6 x, 84,00 €  
**Kurs-Nr. 252502**

Di, 19.01.2027, 10:00 - 12:00 Uhr, 4 x, 56,00 €  
**Kurs-Nr. 252503**

Do, 21.01.2027, 17:30 - 19:30 Uhr, 6 x, 84,00 €  
**Kurs-Nr. 252504**

Do, 26.11.2026, 17:30 - 19:30 Uhr, 4 x, 56,00 €  
Elizabeth Schulze

### Schnitzkurs

Gestalten Sie Ihre eigenen Kunstwerke! In diesem Kurs schnitzen Sie Figuren für die Weihnachtskrippe oder nach Wunsch auch andere Skulpturen. Egal ob Anfänger oder Fortgeschrittene - hier sind alle willkommen, die mit Kreativität und Freude Hand anlegen möchten. Bitte Schnitzwerkzeug mitbringen.

Bad Griesbach, Seilerberg 16,  
Grund- u. Mittelschule, Werkraum 2

**Kurs-Nr. 261501**

Do, 01.10.2026, 19:00 - 21:00 Uhr, 10 x  
90,00 €, Viktor Voos

### Erzählfiguren selbst gestalten – Kreativität zum Leben erwecken

Es entstehen individuelle Erzählfiguren mit Persönlichkeit und Ausdruck. Schritt für Schritt lernen Sie Techniken und Materialien kennen, um eigene Figuren für Geschichten, Märchen oder pädagogische Arbeit zu gestalten.

Bad Griesbach, Hauptstr.24, vhs

**Kurs-Nr. 263500 - Infoabend**

Fr, 30.10.2026, 19:00 - 20:00 Uhr, kostenlos

**Kurs-Nr. 263501**

Fr, 04.12.2026, 15:00 - 18:00 Uhr

Sa, 05.12.2026, 10:00 - 16:00 Uhr

130,00 €, zzgl. 20,00 € Materialkosten,  
Monika Lampe

## NÄHEN - KIDS

**Kursort:** Bad Griesbach, Hauptstr. 24, vhs

**Kursleitung:** Tina Califano, Schneiderin,  
Montessoripädagogin.

Das Material für ein Nähprojekt wird gestellt und ist bar im Kurs zu bezahlen. Getränk mitnehmen, lange Haare zusammenbinden. Nähmaschinen werden gestellt.

### Nähmaschinenführerschein-Party - ab 6 Jahre

Einstieg für die „Kindernähparty“. Die Kinder lernen durch eine Mitmachgeschichte das Einfädeln. Am Ende erhalten sie einen eigenen Nähmaschinenführerschein und ein selbstgemachtes Nähprojekt, wie z.B. ein kleines Plüschtier, Herzkissen oder Beutel.

**Kurs-Nr. 263505 – ab 6 Jahren**

Sa, 14.11.2026, 10:00 - 12:30 Uhr, 1 x  
30,00 €, zzgl. 20,00 €

### Kindernähparty Folgekurs

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. Stolz nehmen sie ihr Werk mit nach Hause und erleben, wie viel Freude das Nähen schenkt!

**Kurs-Nr. 263506 – ab 7 Jahren**

Sa, 21.11.2026, 10:00 - 13:30 Uhr, 1 x  
39,00 €, zzgl. 35,00 €



## TRADITION

### Schafkopf lernen - bayerische Tradition spielerisch entdecken! **Neu!**

Schafkopf ist mehr als ein Kartenspiel - es ist bayerische Tradition, Geselligkeit und spannende Taktik. Hier lernst du Schritt für Schritt Kartenwerte, Spielarten und erste Tricks - ganz ohne Vorkenntnisse. Ein Kurs, der Wissen und Strategie, aber auch Geselligkeit und bayerische Lebensart auf charmante Weise verbindet.

Bad Griesbach, Hauptstr. 24, vhs

**Kurs-Nr. 264501**

Mo, 16.11.2026, 19:00 - 21:00 Uhr, 5 x

**Kurs-Nr. 264502**

Mo, 25.01.2027, 19:00 - 21:00 Uhr, 5 x

55,00 €, Ralf Brandmeier

### Arbeitsgemeinschaft der Goldhaubenfrauen

Besuchen Sie: [www.goldhauben-badgriesbach.de](http://www.goldhauben-badgriesbach.de) | Kostenlos, Gertrud Sigl

## TANZ

### Discofox für Einsteiger

Discofox begeistert mit seinem einfachen Schrittmuster und bietet durch vielfältige Wickelfiguren jede Menge Abwechslung. Dieser Tanz bringt Schwung auf die Tanzfläche und sorgt für Spaß und Bewegung zu mitreißender Musik!

Bad Griesbach, Hauptstr. 24, vhs

**Kurs-Nr. 292501**

Fr, 16.10.2026, 19:00 - 20:00 Uhr, 3 x

40,00 €, Linsmeier Tanzschule

### Blitztanzkurs für Einsteiger

In diesem Kurs lernen Sie die wichtigsten Tänze wie Langsamer Walzer, Wiener Walzer, Foxtrott, Discofox und Blues. Schritt für Schritt bringen wir Sie sicher und elegant auf's Parkett - für unvergessliche Tanzmomente und jede Menge Spaß!

Bad Griesbach, Hauptstr. 24, vhs

**Kurs-Nr. 292502**

Fr, 16.10.2026, 20:15 - 21:40 Uhr, 3 x

70,00 €, Linsmeier Tanzschule

### Hip Hop - Jugend (10 - 16 Jahre)

Cooler Moves, fette Beats und jede Menge Spaß!! Du lernst grundlegende Schrittkombinationen und einfache Choreos. Dabei trainierst du Ausdrucksdruck, Körperspannung und Taktgefühl. Perfekt, um deinen Style zu finden und dich zu bewegen! Monatlicher Kurs, Schnupperstunde möglich!

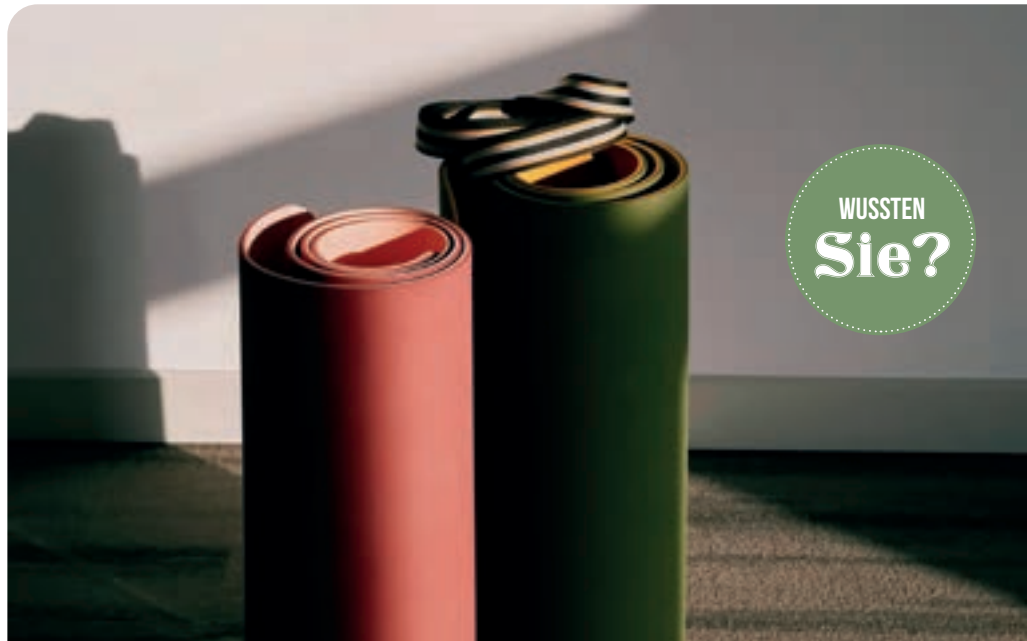
Bad Griesbach, Seilerberg 16, Grund- und Mittelschule, Turnhalle

**Kurs-Nr. 292510**

ab Do, 17.09.2026 immer donnerstags,

17:15 - 18:00 Uhr, 10,50 € pro Termin,

Simone White, Official ZUMBA® Instructorin



WUSSTEN  
Sie?

### SNUPPERANGEBOT:

Sie sind sich nicht sicher, ob es der richtige Kurs für Sie ist?

Bei vielen Gesundheits-Kursen können Sie eine Schnupperstunde besuchen und sich dann entscheiden.

### PRÄVENTIONSKURSE

Wussten Sie, dass Präventionskurse von Krankenkassen **bis zu 100 %** bezuschusst werden?



Zertifizierte Präventionskurse erkennen Sie an der Markierung.

## MEDITATION

### Zen-Meditation – Stille erleben

In Stille ankommen, achtsam sein und den Augenblick bewusst erleben: Meditation schenkt innere Ruhe, Stabilität und Weite. Sanfte Körperübungen in Achtsamkeit bereiten auf Meditation im Sitzen und Gehen vor. Die Einheiten werden individuell angepasst - für eine wohltuende Erfahrung ohne Überforderung. Bitte Meditationskissen oder Bänckchen mitbringen, falls vorhanden. Bitte bei der Anmeldung angeben.

Bad Griesbach, Hauptstr. 24, vhs

**Kurs-Nr. 311501**

Sa, 14.11.2026, 14:00 - 16:00 Uhr, 1 x

25,00 €, Gerlinde Müller, Kursleiterin für

Bewegung und Zen-Meditation

## FELDENKRAIS

### 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.

Bad Griesbach, Hauptstr. 24, vhs

**Kurs-Nr. 312501**

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

**Kurs-Nr. 312502**

Sa, 17.10.2026, 14:00 - 17:00 Uhr, 1 x

30,00 €, Beatrix Hermuth, Feldenkrais-Lehrerin

### Feldenkrais® Wochenend-Workshop

Die Feldenkrais®-Methode lädt ein, den eigenen Körper bewusst zu erleben. Im Wochenendworkshop erforschen Sie Bewegungs- und Verhaltensmuster, entdecken die Verbindung von Psyche und Bewegung und lösen Stress durch achtsame Selbstwahrnehmung. So gewinnen Sie neue Handlungsspielräume und mehr Leichtigkeit für den Alltag. Bitte bequeme Kleidung, warme Socken, Kissen, Decke und Matte mitbringen.

Bad Griesbach, Hauptstr. 24, vhs

**Kurs-Nr. 312503**

Sa, 07.11.2026, 14:00 - 18:00 Uhr

So, 08.11.2026, 11:00 - 15:00 Uhr

70,00 €, Beatrix Hermuth, Feldenkrais-Lehrerin





## 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.

## YOGA

### Hatha-Yoga

Für alle, die nach einem stressigen Arbeitstag abschalten und neue Energie tanken möchten. Mit Yoga-Übungen, Atemtechniken, Meditation und Entspannung lösen Sie Stress, stärken den Körper und finden innere Ruhe. Kurze Vorträge vermitteln spannende Impulse für mehr Gelassenheit im Alltag. Bitte Matte und Kissen mitbringen.

Bad Griesbach, Hauptstr. 24, vhs  
**Für Anfänger und Wiedereinsteiger:**

**Kurs-Nr. 313501**

Di, 06.10.2026, 16:00 - 17:30 Uhr, 10 x  
160,00 €

**Kurs-Nr. 313505**

Di, 06.10.2026, 19:15 - 20:45 Uhr, 10 x  
160,00 €

**Kurs-Nr. 313502**

Di, 26.01.2027, 16:00 - 17:30 Uhr, 12 x  
192,00 €

**Kurs-Nr. 313506**

Di, 26.01.2027, 19:15 - 20:45 Uhr, 12 x  
192,00 €

### Für Fortgeschrittene:

**Kurs-Nr. 313503**

Di, 06.10.2026, 17:35 - 19:05 Uhr, 10 x  
160,00 €

**Kurs-Nr. 313504**

Di, 26.01.2027, 17:35 - 19:05 Uhr, 12 x  
192,00 €

Doris Wießmeier, Yogalehrerin BYV

### 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 Start in den Tag. Bitte Matte und Kissen mitbringen.

Bad Griesbach, Hauptstr. 24, vhs

**Kurs-Nr. 313507**

Mi, 21.10.2026, 10:00 - 11:30 Uhr, 8 x  
128,00 €, Doris Wießmeier, Yogalehrerin BYV

### Starke kleine Yogis: Bewegung – Ruhe – Fantasie



**Neu!**

Mit Spiel, Spaß und viel Fantasie entdecken Kinder ihren Körper und lernen, auf ihre Gefühle und Bedürfnisse zu achten. Durch kindgerechte Yogaübungen, Bewegungsgeschichten und spannende Momente werden Körperbewusstsein, Selbstvertrauen und innere Stärke gefördert. Liebevoll begleitet entwickeln die kleinen Yogis mehr Resilienz, Gelassenheit und Balance für ihren Alltag. Monatlicher Kurs, Schnupperstunde möglich. Bitte bequeme Kleidung, Matte und Getränk mitbringen.

Bad Griesbach, Hauptstr. 24, vhs

**Kurs-Nr. 313531 – (3 – 4 Jahre)**

ab Mo, 05.10.2026, immer montags,  
15:00 - 15:45 Uhr, 10,50 € pro Termin

**Kurs-Nr. 313541 – (5 – 7 Jahre)**

ab Mo, 05.10.2026, immer montags,  
16:00 - 17:00 Uhr, 11,25 € pro Termin  
Hannah Karg, Erzieherin, Kids Yoga Teacher

## TAI CHI & QIGONG

### 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, 13.10.2026, 17:30 - 18:15 Uhr, 8 x  
65,00 €, Hui Chmielorz, Tai Chi-Lehrerin

### Qigong Abend

Schenke dir selbst einen besonderen Abend voller Herzenswärme und innerer Strahlkraft. Mit einer liebevollen Herzübung, geführter Meditation und berührender Musik öffnen wir gemeinsam den Raum für Selbstliebe – ganz ohne Vorkenntnisse. Bitte Sitzunterlage, Kissen und Decke mitbringen!

Bad Griesbach, Hauptstr. 24, vhs

**Kurs-Nr. 314510**

Mi, 16.09.2026, 18:30 - 20:00 Uhr, 1 x

**Kurs-Nr. 314511**

Mi, 16.12.2026, 18:30 - 20:00 Uhr, 1 x

**Kurs-Nr. 314512**

Mi, 13.01.2027, 18:30 - 20:00 Uhr, 1 x

**Kurs-Nr. 314513**

Mi, 10.02.2027, 18:30 - 20:00 Uhr, 1 x

20,00 €, Julia Marie Hofer, Yogalehrerin YSS

### Qigong – Anfänger & fortg. Anfänger

Qigong lädt dazu ein, Körper und Geist in Einklang zu bringen und neue Kraft zu schöpfen. Mit sanften Übungen fördern wir den Fluss der Lebensenergie (Qi), stärken unsere Gesundheit und finden innere Balance. Das Nieren-Qi stärkende Gehen begleitet uns. Bitte Turnschuhe, Sitzunterlage und Getränk mitbringen!

Bad Griesbach, Hauptstr. 24, vhs

**Kurs-Nr. 314516**

Mi, 21.10.2026, 18:30 - 20:00 Uhr, 5 x

75,00 €, Julia Marie Hofer, Yogalehrerin YSS

## RÜCKEN & WIRBELSÄULE

### Präventive Rückenschule

Kräftigen, mobilisieren und dehnen Sie die Rumpfmuskulatur, um die Wirbelsäule zu stabilisieren und entlasten. Lernen Sie, wie eine bewusste Körperhaltung den Alltag erleichtert und Rückenschmerzen vorbeugt. Für mehr Beweglichkeit und Lebensqualität. Bitte Decke oder Matte und ein kleines Kissen mitbringen.

Bad Griesbach, Hauptstr. 24, vhs

**Kurs-Nr. 321501**

Mi, 30.09.2026, 17:00 - 18:00 Uhr, 10 x

**Kurs-Nr. 321502**

Mi, 20.01.2027, 17:00 - 18:00 Uhr, 10 x  
120,00 €, Moritz Vetterlein, Physiotherapeut



## Mobility Flow

Verbessern Sie Ihre Mobilität und lösen Sie Verspannungen für eine aufrechte, gesunde Körperhaltung. Fließende, rhythmische und harmonische Übungskombinationen fördern die aktive Beweglichkeit der Gelenke. Für alle Fitnesslevels! Bitte Matte & Handtuch mitbringen.

Bad Griesbach, Hauptstr. 24, vhs

**Kurs-Nr. 321503**

Sa, 17.10.2026, 08:15 - 09:00 Uhr, 7 x, 49,00 €

**Kurs-Nr. 321504**

Sa, 16.01.2027, 08:15 - 09:00 Uhr, 8 x, 56,00 €

Bianca Gerstl, Pilates Instructorin

## 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, 17.10.2026, 10:00 - 11:00 Uhr, 7 x, 63,00 €

**Kurs-Nr. 321511**

Sa, 16.01.2027, 10:00 - 11:00 Uhr, 8 x, 72,00 €

Bianca Gerstl, Pilates Instructorin

## 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. 322500**

Do, 17.09.2026, 17:30 - 18:30 Uhr, 4 x, 36,00 €

**Kurs-Nr. 322501**

Do, 15.10.2026, 17:30 - 18:30 Uhr, 6 x, 54,00 €

**Kurs-Nr. 322502**

Do, 21.01.2027, 17:30 - 18:30 Uhr, 6 x, 54,00 €

**Kurs-Nr. 322503**

Sa, 17.10.2026, 09:00 - 10:00 Uhr, 7 x, 63,00 €

**Kurs-Nr. 322504**

Sa, 16.01.2027, 09:00 - 10:00 Uhr, 8 x, 72,00 €

Bianca Gerstl, Pilates Instructorin

## SELBSTBEWUSSTSEIN & PSYCHE

### Entfalte deine Flügel!

### Lebe dein Potenzial.

Entdecken Sie Ihre inneren Ressourcen: In tiefer Entspannung lernen Sie, Ihre persönlichen Stärken und Fähigkeiten wahrzunehmen. Mit inneren Bildern und kreativer Imagination entdecken Sie neue Impulse, lösen persönliche Themen

und finden mehr Balance und Wohlbefinden im Alltag. Bitte Schreibmaterial, Decke oder Matte und Kissen mitnehmen.

Bad Griesbach, Hauptstr. 24, vhs

**Kurs-Nr. 343510**

Mi, 23.09.2026, 18:00 - 19:30 Uhr, 4 x

95,00 €, Karin Korsiger, Dipl. Psychologin

## MUSIKALISCHE TANZFRÜHFÖRDERUNG

### SiMBaa (1 – 3 J., 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, Schnupperstunde möglich!

Bad Griesbach, Hauptstr. 24, vhs

**Kurs-Nr. 323520**

ab Do, 17.09.2026 immer donnerstags,

14:50 - 15:30 Uhr | 10,50 € pro Termin

Simone White, Official ZUMBA® Instructorin

## ZUMBA – KIDS & ERWACHSENE

**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! Monatlicher Kurs, Schnupperstunde möglich. Bitte bequeme Kleidung und ein Getränk mitbringen!

**Kurs-Nr. 323530**

ab Do, 17.09.2026 immer donnerstags,

15:45 Uhr - 16:30 Uhr | 10,50 € pro Termin

### Zumba Dance Kids (8 – 12 Jahre)

Cooler Moves zu mitreißenden HipHop-Beats - hier lernen die Kids spielerisch angesagte Choreografien und verbessern dabei ihr Körpergefühl. Kleine Kräftigungsübungen sorgen dafür, dass die Moves sicher und mit Spaß, Rhythmus und Power ausgeführt werden. Monatlicher Kurs, Schnupperstunde möglich. Bitte bequeme Kleidung und ein Getränk mitbringen!

**Kurs-Nr. 323540**

ab Do, 17.09.2026 immer donnerstags,

16:30 - 17:15 Uhr | 10,50 € pro Termin

## Zumba®Gold & Fitness

Dieser Kurs verbindet schwungvolle Bewegung mit gezieltem Muskeltraining und wohltuender Entspannung. Mit einer abwechslungsreichen Kombination aus Zumba®Gold, Zumba®Fitness, Kräftigungsübungen sowie Mobilitäts- und Atemeinheiten wird der ganze Körper aktiviert und gleichzeitig das Wohlbefinden gefördert.

Ein Kurs für alle, die Freude an Musik und Bewegung haben und gleichzeitig Kraft, Beweglichkeit und innere Balance fördern möchten. Keine Vorkenntnisse erforderlich. Monatlicher Kurs, Schnupperstunde möglich! Bitte bequeme Kleidung, Matte und Handtuch mitbringen.

**Kurs-Nr. 323550**

ab Do, 17.09.2026 immer donnerstags,

18:00 - 19:00 Uhr | 10,00 € pro Termin

## FITNESS & FIGUR

### Body Workout

Bringen Sie Ihren Körper in Schwung! Das abwechslungsreiche Ganzkörper-Workout kombiniert Kraft und Ausdauer, stärkt die Muskulatur und formt den Körper. Motivierende Musik sorgt für Spaß und Energie. Entspannende Stretching- und Dehnübungen runden das Training ab. Bitte Getränk, Handtuch und feste Turnschuhe mitnehmen.

Bad Griesbach, Hauptstr. 24, vhs

**Kurs-Nr. 323560**

Do, 15.10.2026, 09:45 - 10:45 Uhr, 6 x

**Kurs-Nr. 323561**

Do, 28.01.2027, 09:45 - 10:45 Uhr, 6 x

48,00 €, Brigitte Kohlweiß,

Übungsleiterin

### Fit und beweglich im Alter!

Auch im Alter aktiv bleiben und Freude an Bewegung erleben! Die sanfte Stuhlgymnastik bietet ein gelenkschonendes Training im Sitzen oder mit Unterstützung des Stuhls. Gezielte Übungen fördern Beweglichkeit, Kraft, Koordination und Wohlbefinden - für mehr Sicherheit, Vitalität und Mobilität im Alltag. Bitte Turnschuhe und Getränk mitbringen.

Bad Griesbach, Hauptstr. 24, vhs

**Kurs-Nr. 323570**

Do, 15.10.2026, 10:45 - 11:35 Uhr, 6 x

**Kurs-Nr. 323571**

Do, 28.01.2027, 10:45 - 11:35 Uhr, 6 x

40,00 €, Brigitte Kohlweiß,

Übungsleiterin

Mehr Informationen  
erhalten Sie unter:  
[www.vhs-passau.de](http://www.vhs-passau.de)





## Marina Haas

### BALANCE SWING®

Was begeistert Sie an „Balance Swing“?

Balance Swing orientiert sich an den fünf Elementen der TCM und macht dadurch das Fitnesstraining abwechslungsreich. Gleichzeitig schafft man somit einen optimalen Ausgleich zwischen Anspannung und Entspannung durch das Schwingen auf dem Mini-Trampolin nach einem stressigen Arbeitsalltag.

Warum lohnt es sich, das auszuprobieren?

Balance Swing ist mehr als Fitnesstraining: Es ist ein Geschenk an den eigenen Körper mit ganzheitlicher, nachhaltiger Wirkung – psychisch und energetisch. Durch das sanfte und beständige Auf- und Abspringen werden Glückshormone produziert und der Energiefluss angeregt. So erhält jeder mehr Energie für den Alltag.

Welche drei Worte beschreiben Sie?

Aufgeschlossen, energiegeladen, begeisterungsfähig.



### Balance Swing® – Fitness auf dem Minitrampolin Neu!

Das ganzheitliche Training auf dem Mini-Trampolin stärkt sanft Muskeln, Gelenke, Sehnen und Bänder. Es verbessert Balance, Koordination und Körpergefühl, gleicht muskuläre Dysbalancen aus und unterstützt Osteoporoseprävention sowie Beckenbodentraining. Es wird nicht gesprungen, sondern gelenkschonend geschwungen. Trampoline werden zur Verfügung gestellt! Bitte Gymnastikmatte, bequeme Kleidung und Getränk mitbringen.

Bad Griesbach, Hauptstr.24, vhs

Kurs-Nr. 324510

Mo, 28.09.2026, 09:00 - 10:00 Uhr, 6 x

Kurs-Nr. 324511

Mo, 25.01.2027, 09:00 - 10:00 Uhr, 6 x

Kurs-Nr. 324512

Mi, 21.10.2026, 18:15 - 19:15 Uhr, 6 x

Kurs-Nr. 324513

Mi, 27.01.2027, 18:15 - 19:15 Uhr, 6 x

60,00 €, Marina Haas

## Iris Slaghuis

### POUND® ROCKOUT

Was begeistert Sie am „Pound“ Training?

Mich begeistert der einzigartige Teamspirit, die mitreißende Energie und dass POUND für Menschen jeden Alters und Fitnesslevels zugänglich ist.

Warum lohnt es sich, das auszuprobieren?

POUND sollte man ausprobieren, weil es Bewegung, Musik und Spaß verbindet und jede Stunde voller Energie, Gemeinschaft und guter Laune steckt.

Welche drei Worte beschreiben Sie?

Begeisterungsfähig, motivierend & neugierig.

### Pound® Rockout Workout – Neu! Fitness, die rockt!

Mit speziellen Drumsticks wird dein Training zum energiegeladenen Erlebnis. POUND® verbindet Cardio, Kraft, Ausdauer sowie Elemente aus Yoga und Pilates. Stärke deine Muskulatur, verbrenne Kalorien und baue Stress ab - ein motivierendes Workout voller Rhythmus, Spaß und guter Laune für alle Fitnesslevel! Die Drumsticks werden zur Verfügung gestellt. Bitte Gymnastikmatte, Sportkleidung und Getränk mitbringen.

Bad Griesbach, Hauptstr. 24, vhs

Kurs-Nr. 324520

Mo, 28.09.2026, 18:15 - 19:15 Uhr, 5 x

Kurs-Nr. 324521

Mo, 09.11.2026, 18:15 - 19:15 Uhr, 5 x

Kurs-Nr. 324522

Mo, 25.01.2027, 18:15 - 19:15 Uhr, 5 x

40,00 €, Iris Slaghuis, Pound® Pro /

Pound® Instructor

## Aerobic Mix

Ein abwechslungsreiches Workout, das Aerobic und Ausdauertraining schwungvoll kombiniert. Ergänzt wird das Training durch gezielte Übungen für Bauch, Beine und Po - für mehr Kraft, Ausdauer und eine straffe Silhouette. Spaß, Power und effektives Ganzkörpertraining in einem! Bitte Getränk, Handtuch und feste Turnschuhe mitnehmen.

Bad Griesbach, Hauptstr. 24, vhs

Kurs-Nr. 323580

Do, 17.09.2026, 18:30 - 19:30 Uhr, 4x, 36,00€

Kurs-Nr. 323581

Do, 15.10.2026, 18:30 - 19:30 Uhr, 6x, 48,00€

Kurs-Nr. 323582

Do, 21.01.2027, 18:30 - 19:30 Uhr, 6x, 48,00€

Kurs-Nr. 323583

Sa, 17.10.2026, 11:00 - 12:00 Uhr, 7x, 63,00€

Kurs-Nr. 323584

Sa, 16.01.2027, 11:00 - 12:00 Uhr, 8x, 72,00€

Bianca Gerstl, Pilates Instructorin, Yoga-, Hiitup-Trainerin, Ernährungsberaterin

## Fit für den Alltag – 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

Mo, 21.09.2026, 18:15 - 19:15 Uhr, 8 x

Kurs-Nr. 324502

Mo, 18.01.2027, 18:15 - 19:15 Uhr, 8 x

80,00 €, 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

Teilnahme kostenlos, für die Rückfahrt per Bus wird eine geringe Gebühr erhoben. Mit Christa Schapfl, Zert. Wanderführerin und Bernhard Jander, Zert. Wanderführer

### Nordic Walking – Bad Griesbach Neu!

Ein effektives Ganzkörpertraining mit speziellen Stöcken – stärkt die Muskulatur, trainiert Herz und Kreislauf, kann den Blutdruck positiv beeinflussen und fördert einen erhöhten Kalorienverbrauch. Gelenkschonend, abwechslungsreich und ideal für mehr Fitness im Alltag. Bitte Stöcke, Getränk & wettergerechte Kleidung mitbringen.

Bad Griesbach, Hauptstr.24, vhs

**Kurs-Nr. 327501**

Do, 15.10.2026, 11:45 - 12:45 Uhr, 6 x

**Kurs-Nr. 327502**

Do, 28.01.2027, 11:45 - 12:45 Uhr, 6 x

48,00 €, Brigitte Kohlweiß, Übungsleiterin

## KOSMETIK

### Seife sieden

Gemeinsam aus natürlichen Zutaten wie Kokosöl, Rapsöl und Kakaobutter einzigartige Seifen sieden! Kreativ verzieren wir sie mit Blüten oder veredeln sie mit Kaffeesatz für einen belebenden Peeling-Effekt. Perfekt zum Selbsterwöhnen oder als liebevolles, individuelles Geschenk! Bitte leere Frischkäsebecher, Quarkbecher, ect. als Seifenform mitbringen.

Bad Griesbach, Hauptstr. 24, vhs

**Kurs-Nr. 352550**

Sa, 07.11.2026, 14:00 - 17:00 Uhr, 1 x

55,00 €, inklusive Materialkosten,

Sonja Urlberger, Kosmetikerin

## KOCHEN

### Fermentieren Neu!

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

Bad Griesbach, Hauptstr. 24, vhs

**Kurs-Nr. 371501**

Mi, 25.11.2026, 18:00 - 21:00 Uhr, 1 x

**Kurs-Nr. 371502**

Mi, 24.02.2027, 18:00 - 21:00 Uhr, 1 x

45,00 €, zzgl. Kosten für Lebensmittel und Weck-Gläser, Lena Fischl

## GESUNDHEITSVORTRÄGE

### Wechseljahre verstehen und aktiv gestalten

Dieser Vortrag vermittelt Wissen über hormonelle Veränderungen dieser natürlichen Lebensphase und zeigt Wege, Beschwerden wie Hitzewallungen, Schlafstörungen oder Stimmungsschwankungen besser zu verstehen. Mit Impulsen zu Ernährung, Bewegung und Stressmanagement.

Bad Griesbach, Hauptstr.24, vhs

**Kurs-Nr. 342503**

Do, 10.12.2026, 19:00 - 20:30 Uhr, 1 x

12,00 €, Renata Al Bdour, Fachärztin für

Neurologie, Aromatherapeutin

### Funktionieren kann ich – aber wie geht eigentlich Pause?

Sie geben viel, sind für andere da und vergessen dabei sich selbst? Dieser Abend lädt zum Innehalten ein. Entdecken Sie, warum eigene Bedürfnisse oft zu kurz kommen und wie Sie mit mehr Achtsamkeit, Ruhe und Wertschätzung gut für sich sorgen können.

Bad Griesbach, Hauptstr.24, vhs

**Kurs-Nr. 343506**

Do, 01.10.2026, 19:00 - 20:30 Uhr, 1 x

12,00 €, Monika Resch, Psychologin,

Systemische Therapeutin, Supervisorin

Die folgenden Vorträge finden in Bad Griesbach Therme, im Kleinen Saal, Am Brunnenplatz 1, statt.

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Mindestteilnehmerzahl: 5 20:00 - 21:30 Uhr, Gebühr: 10,00 €, ermäßigte Gebühr: 9,00 € bei Vorlage einer Kur- und Gästekarte.

### Raus aus dem Dauerstress – 3 Werkzeuge, die sofort helfen!

Der Kopf hört nicht auf, der Akku ist leer und echte Erholung fühlt sich weit weg an. In diesem interaktiven Vortrag erklärt Susanne Drexel verständlich und mit Humor, wie Stress entsteht, wie man ihn erkennt und wie drei konkrete Werkzeuge sofort helfen. Mit digitalem Workbook zum ausdrucken.

**Kurs-Nr. 343501**

Do, 08.10.2026, 20:00 - 21:30 Uhr, 1 x

Susanne Drexel, Mentaltrainerin für Antistress-coaching, Fachkraft Stressmanagement IHK, Achtsamkeitslehrerin nach Maren Schneider

### Dein inneres Kind – der Schlüssel zu deiner Lebensfreude

In jedem Menschen lebt ein „inneres Kind“ – mit Gefühlen, Sehnsüchten, Verletzungen und Lebensfreude. Der Vortrag zeigt, wie Kindheits-erfahrungen wirken und wie wir durch Selbstmitgefühl, Achtsamkeit und Selbstliebe mehr innere

Freiheit und Lebensfreude entwickeln können.

**Kurs-Nr. 343502**

Di, 27.10.2026, 20:00 - 21:30 Uhr, 1 x

Christiane Skrebsky, Kinesiologin, Transformationstherapeutin n. Robert Betz

### Wasser ist Leben – wie wir unsere Trinkwasserqualität erhalten können

Unser Trinkwasser wird zunehmend durch Rückstände wie Medikamente, Mikroplastik, Pestizide und Chemikalien belastet. Der Vortrag zeigt Ursachen, Auswirkungen und Möglichkeiten, Wasser bewusster zu schützen und die saubere Wasserqualität langfristig zu erhalten.

**Kurs-Nr. 342501**

Di, 24.11.2026, 20:00 - 21:30 Uhr, 1 x

Tobias Obermeier, Heilpraktiker

### Die Kraft der Gedanken - Einfluss auf Gesundheit und Körper!

Gedanken und Emotionen beeinflussen die biochemischen Prozesse unseres Körpers – Körper, Geist und Seele wirken untrennbar zusammen. Erfahren Sie die neuesten Erkenntnisse und erhalten Sie praktische Tipps, um Stress loszulassen und Gesundheit, Vitalität und Wohlbefinden zu fördern.

**Kurs-Nr. 343503**

Do, 03.12.2026, 20:00 - 21:30 Uhr, 1 x

Ela Köppel

### Glücklich und entspannt statt ausgebrannt!

Viele Menschen fühlen sich erschöpft, unter Druck und verlieren den Kontakt zu sich selbst. Der Vortrag zeigt, welche inneren Muster und Glaubenssätze hinter Überforderung stehen können und wie mehr Ruhe, Selbstfürsorge, Balance und Lebensfreude entstehen.

**Kurs-Nr. 343504**

Di, 12.01.2027, 20:00 - 21:30 Uhr, 1 x

Christiane Skrebsky, Kinesiologin, Transformationstherapeutin n. Robert Betz

### Omega-Fettsäuren – Kleine Bausteine mit großer Wirkung

Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren sind wichtig für Herz, Gehirn, Zellen und Entzündungsprozesse. Der Vortrag zeigt, warum das richtige Verhältnis entscheidend ist, welche Folgen ein Ungleichgewicht haben kann und wie eine bewusste Ernährung die Gesundheit unterstützt.

**Kurs-Nr. 342502**

Do, 04.02.2027, 20:00 - 21:30 Uhr, 1 x

Tobias Obermeier, Heilpraktiker

Mehr Informationen erhalten Sie unter:

[www.vhs-passau.de](http://www.vhs-passau.de)





## VORTAGSREIHE *Neu!* „NATÜRLICH GESUND IM ALLTAG“

Die folgenden Vorträge finden in der vhs Bad Griesbach, Hauptstr. 24, statt. Gebühr: 15,00 €, zzgl. 7,00 € für Skript, bar an Dozentin, Alexandra Bauer, Heilpraktikerin. Bitte Schreibmaterial mitbringen.

### Besser schlafen – natürliche Unterstützung für erholsame Nächte

Schlafprobleme können viele Ursachen haben und wirken sich stark auf das Wohlbefinden aus. Hier lernen Sie, wie Sie Ihren Schlaf auf natürliche Weise verbessern können. Vorgestellt werden bewährte Heilpflanzen, ausgewählte Mikronährstoffe und einfache Abendroutinen, die zur Ruhe führen. Ziel ist es, leichter einzuschlafen und erholt aufzuwachen.

Kurs-Nr. 342520

Mi, 21.10.2026, 19:00 - 20:30 Uhr, 1 x

### Verdauungsbeschwerden natürlich behandeln – was dem Bauch gut tut

Blähungen, Völlegefühl oder eine träge Verdauung sind weit verbreitet. Dieser Vortrag zeigt Ihnen, wie Sie typische Verdauungsbeschwerden mit natürlichen Mitteln gezielt unterstützen können. Sie lernen hilfreiche Heilpflanzen, einfache Anwendungen und ergänzende Maßnahmen kennen, die den Magen-Darm-Bereich stärken und das Wohlbefinden verbessern.

Kurs-Nr. 342521

Di, 10.11.2026, 19:00 - 20:30 Uhr, 1 x

### Die Schilddrüse – Kleines Organ – große Bedeutung!

Ständige Müdigkeit, Gewichtszunahme, Konzentrationsprobleme oder Herzklopfen - steckt die Schilddrüse dahinter? Der Vortrag erklärt die Funktion der Schilddrüse, wichtige Laborwerte wie TSH, fT3 und fT4 sowie Erkrankungen wie Hashimoto. Zudem erhalten Sie Einblicke in naturheilkundliche Begleitmöglichkeiten aus Ernährung, Mikronährstoffen und Naturheilkunde.

Kurs-Nr. 342522

Mi, 27.01.2027, 19:00 - 20:30 Uhr, 1 x

### Frauenbeschwerden natürlich begleiten – sanfte Unterstützung im Alltag

Viele Frauen erleben Beschwerden im Zusammenhang mit Zyklus oder hormonellen Veränderungen. In diesem Vortrag lernen Sie, wie Sie Ihren Körper mit natürlichen Mitteln gezielt unterstützen können. Vorgestellt werden bewährte Heilpflanzen, ausgewählte Nährstoffe und einfache Maßnahmen, die helfen können, das Gleichgewicht zu stabilisieren und das Wohlbefinden zu verbessern.

Kurs-Nr. 342523

Mi, 17.02.2027, 19:00 - 20:30 Uhr, 1 x

## ERSTE HILFE BEI KINDERN

### Erste-Hilfe bei Kindernotfällen

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

Mi, 02.12.2026, 16:00 - 19:00 Uhr, 1 x

Kurs-Nr. 351502

Fr, 26.02.2027, 16:00 - 19:00 Uhr, 1 x

40,00 €, Alexandra Knippel, Exam.

Gesundheits- u. Kinderkrankenpflegerin

## 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, 09.10.2026, 18:00 - 19:30 Uhr, 10 x, 85,00 €

## ENGLISCH

### Englisch B1 - Refresherkurs

In diesem Kurs wiederholen wir Wortschatz und Grammatik und frischen so Ihre Kenntnisse wieder auf. Unterrichtsbuch wird am Kursbeginn festgelegt und ist nicht im Kurspreis enthalten.

Bad Griesbach, Hauptstr. 24, vhs

Kurs-Nr. 406501

Do, 08.10.2026, 18:15 - 19:45 Uhr, 10 x, 89,00 €

Kurs-Nr. 406502

Do, 14.01.2027, 18:15 - 19:45 Uhr, 8 x, 72,00 €

Gudrun Wimmer, EUROLTA-Sprachtrainerin

### Englisch B1 Conversation

Dieser Kurs hilft Ihnen, Sprechfertigkeiten in verschiedenen Situationen zu verbessern und dadurch Hemmschwellen abzubauen. Hör- und Leseverstehen werden geschult und wichtige grammatikalische Regeln wiederholt. Es wird kein Unterrichtsbuch verwendet.

Bad Griesbach, Hauptstr. 24, vhs

Kurs-Nr. 406510

Di, 06.10.2026, 18:00 - 19:30 Uhr, 10 x, 89,00 €

Kurs-Nr. 406511

Di, 12.01.2027, 18:00 - 19:30 Uhr, 8 x, 72,00 €

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, 08.10.2026, 16:30 - 18:00 Uhr, 10 x, 89,00 €

Kurs-Nr. 406521

Do, 14.01.2027, 16:30 - 18:00 Uhr, 8 x, 72,00 €

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

Do, 08.10.2026, 17:00 - 18:30 Uhr, 10 x

89,00 €, Monica Mosquera Javier de Fuchs,

EUROLTA Sprachtrainerin





# EGING AM SEE

## ANMELDUNG & KONTAKT

**vhs Außenstelle Eging am See**

Marktplatz 1  
94535 Eging am See



**Karin Schätzl**

☎ 0851 95980-27

✉ [schaetzl@vhs-passau.de](mailto:schaetzl@vhs-passau.de)

## ÖFFNUNGSZEITEN

Mo & Di: 13:30 - 15:00 Uhr  
Fr: 08:00 - 12:00 Uhr

## DIE „ROLLENDE VHS“

**Aicha vorm Wald:**

Rathaus, Hofmarkstraße 2  
Mi: 09:00 – 12:00 Uhr

**Fürstenstein:**

Gemeinde, Vilshofener Straße 9  
Do: 09:00 – 12:00 Uhr

**Jetzt  
ANMELDEN!**



## EGING AM SEE

Jetzt **ONLINE** anmelden:

[www.vhs-passau.de/eging-am-see](http://www.vhs-passau.de/eging-am-see)



## Herzlich willkommen IN DER NEUEN AUSSENSTELLE!

Die vhs Eging am See startet mit frischem Schwung ins neue Semester: Neue Kursräume im Alten Rathaus, ein Büro im Neuen Rathaus und mit Karin Schätzl eine feste Ansprechpartnerin direkt vor Ort. Im Interview erzählt sie, was ihr für die Bildungsarbeit in Eging besonders am Herzen liegt und welche Ideen sie für die Zukunft mitbringt.

### Du bist unser neues Gesicht der vhs in Eging am See. Erzähl uns doch ein bisschen von dir.

Sehr gerne! Ich lebe seit vier Jahren mit meinem Mann in Eging am See und fühle mich hier inzwischen richtig zuhause – obwohl ich ursprünglich eine „Zuagroaste“ bin. Die Menschen haben mich von Anfang an herzlich aufgenommen. Deshalb war es immer mein Wunsch, auch beruflich hier tätig zu sein.

### Wie sah dein beruflicher Weg aus?

Ich bin gelernte Verwaltungsfachangestellte. Nach meinem Umzug wollte ich mich noch einmal neu orientieren und absolvierte an der Landwirtschaftsschule Passau die Weiterbildung zur Fachkraft für Ernährung und Haushaltsführung. Als ich von der neuen vhs-Außenstelle in Eging erfahren habe, wusste ich sofort: Das passt perfekt zu mir.

### Was sind deine Aufgaben und Pläne für die Außenstelle?

Ich organisiere das Kursprogramm, betreue unsere Dozentinnen und Dozenten und bin die erste Ansprechpartnerin für alle Fragen rund um die vhs. Besonders wichtig ist mir, ein Angebot zu schaffen, das sich an den Wünschen der Menschen vor Ort orientiert.

### Welche Schwerpunkte möchtest du setzen?

Mir ist wichtig, dass die vhs das bestehende Angebot in Eging sinnvoll ergänzt und keine Konkurrenz zu Vereinen oder Fitnessstudios ist. Geplant ist ein vielfältiges Programm aus den Bereichen Gesundheit, Bewegung, Kreativität, Gesellschaft und Sprachen. Besonders am Herzen liegen mir Angebote für Seniorinnen und Senioren – etwa zu Bewegung, gesunder Ernährung oder Themen wie Demenz und Pflege.

### Nicht nur in Eging unterwegs?

Genau! Als Teil der „Rollenden vhs“ betreue ich außerdem die Gemeinden Fürstenstein und Aicha vorm Wald. Auch dort bin ich regelmäßig zu festen Sprechzeiten in den Rathäusern anzutreffen.

## NOTFALLVORSORGE

### Notfallvorsorge – Gut vorbereitet in Krisensituationen

Stromausfall, Blackout oder der Ausfall von Wasser und Heizung – in diesem praxisnahen Kurs lernen Sie, wie Sie sich sinnvoll vorbereiten und handlungsfähig bleiben - angelehnt an die Empfehlungen des Bundesamtes für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe (BBK), mit vielen Tipps und praktischen Beispielen.

Eging am See, Prof.-Reiter-Str. 2,  
Altes Rathaus, vhs-Raum

**Kurs-Nr. 104740**

Sa, 19.09.2026, 13:00 - 17:00 Uhr, 1 x  
60,00 €, Christian Nennhuber

## KREATIVITÄT

### Farben entdecken: Aquarell, Acryl...

Lust auf kreative Auszeiten? Entdecken Sie die vielseitigen Möglichkeiten der Aquarell- und Acrylmalerei. Lernen Sie Schritt für Schritt verschiedene Techniken kennen, experimentieren Sie mit Farben und Mischtechniken und entwickeln Sie Ihren eigenen künstlerischen Ausdruck. Bitte einen Malkittel und eigenes Material (Farben, Pinsel und Papier oder Leinwand) mitbringen.

Eging am See, Prof.-Reiter-Str. 2,  
Altes Rathaus, vhs-Raum

**Kurs-Nr. 252740**

Sa, 31.10.2026, 15:00 - 17:00 Uhr, 4 x  
60,00 €, Gertraud Ragaller, Künstlerin





## Kreativ mit Ton – Töpfern

Mit den Händen gestalten, abschalten und kreativ werden. In entspannter Atmosphäre töpfen Sie Ihr persönliches Lieblingsstück und lernen grundlegende Techniken kennen. Beim zweiten Termin wird glasiert und veredelt. Vorkenntnisse nicht erforderlich. Bitte mitbringen: Schürze, Fensterleder, Nudelholz und Getränke.

Eging am See, Prof.-Reiter-Str. 2,  
Altes Rathaus, vhs-Raum

**Kurs-Nr. 261740 - für Erwachsene**

Do, 01.10.2026, 18:00 - 21:00 Uhr, 2 x  
68,00 €, zzgl. 6,00 € Materialkosten pro kg  
gebranntes Werkstück, Christine Ames

## TÖPFERN – KIDS

### Kreativ mit Ton - Töpfern ab 6 Jahren

Ton kneten, formen und gestalten macht Spaß! Ob Traumhaus, Tier, Dinosaurier oder Baumschmetterling - der Fantasie sind kaum Grenzen gesetzt. Im ersten Termin wird getöpft, im zweiten bemalen wir die Kunstwerke. Bitte mitbringen: Schürze, ein Nudelholz (Kindergröße), ein Fensterleder, Getränke etc.

Eging am See, Prof.-Reiter-Str. 2,  
Altes Rathaus, vhs-Raum

**Kurs-Nr. 261741**

So, 04.10.2026, 10:00 - 13:00 Uhr, 2 x  
68,00 €, zzgl. 6,00 € Materialkosten pro kg  
gebranntes Werkstück, Christine Ames

## NÄHEN – KIDS

**Kursort:** Eging am See, Prof.-Reiter-Str. 2,  
Altes Rathaus, vhs-Raum

**Kursleitung:** Tina Califano, Schneiderin,  
Montessoripädagogin

Das Material für ein Nähprojekt wird gestellt und ist bar im Kurs zu bezahlen. Getränk mitnehmen - lange Haare zusammenbinden.

### Nähmaschinenführerschein-Party

Einstieg für die "Kindernähparty". Die Kinder lernen durch eine Mitmachgeschichte das Einfädeln. Am Ende erhalten die Kinder einen eigenen Nähmaschinenführerschein und ein selbstgemachtes Nähprojekt, wie z.B. ein kleines Plüschtier, Herzkissen oder Beutel.

**Kurs-Nr. 263740 - ab 6 Jahren**

Sa, 05.09.2026, 10:00 - 12:30 Uhr, 1 x  
31,00 €, zzgl. 20,00 € Materialkosten

### Folgekurs – Kindernähparty

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.

**Kurs-Nr. 263741 – ab 7 Jahren**

Sa, 12.09.2026, 10:00 - 13:30 Uhr, 1 x  
40,00 €, zzgl. 35,00 € Materialkosten



## Line Dance für Beginner

Ob Country, Rock, Pop oder Oldies - wir tanzen zu allem, was Spaß macht! Mit einfachen Basisschritten und Choreographien kann jeder mitmachen, ganz ohne Vorkenntnisse, egal welches Alter oder Fitnesslevel. Bitte Freizeitkleidung und bequeme Schuhe mitbringen!

Eging am See, Prof.-Reiter-Str. 2,  
Altes Rathaus, vhs-Raum

**Kurs-Nr. 292740A**

Mi, 23.09.2026, 18:00 - 19:00 Uhr, 6 x

**Kurs-Nr. 292740B**

Mi, 04.11.2026, 18:00 - 19:00 Uhr, 6 x

**Kurs-Nr. 292740C**

Mi, 13.01.2027, 18:00 - 19:00 Uhr, 6 x  
48,00 €, Sonja Bothe, Tanzsport-Trainerin,  
Seniorentanz, Boogie-Woogie

## Tanz einfach mit - Erlebnistanz 60+

Tanzen Sie in geselliger Runde Tänze aus aller Welt - von Folklore über Swing bis Pop. In Kreis-, Paar- und Gruppenformationen stehen Freude, Gemeinschaft und Bewegung im Mittelpunkt. Ganz nebenbei trainieren Sie Koordination, Konzentration und Gedächtnis. Für Singles und Paare, ohne Vorkenntnisse.

Eging am See, Prof.-Reiter-Str. 2,  
Altes Rathaus, vhs-Raum

**Kurs-Nr. 292741A**

Di, 19.01.2027, 15:00 - 16:30 Uhr, 4 x

**Kurs-Nr. 292741B**

Di, 15.09.2026, 15:00 - 16:30 Uhr, 4 x  
20,00 €, Sonja Bothe, Tanzsport-Trainerin,  
Seniorentanz, Boogie-Woogie

## Orientalischer Tanz

Die fließenden Bewegungen des orientalischen Tanzes fördern Beweglichkeit, Koordination und Körperwahrnehmung. Das sanfte Ganzkörpertraining stärkt die Muskulatur, gleicht einseitige Belastungen aus und unterstützt das körperliche und seelische Wohlbefinden. Für jedes Alter geeignet. Bitte Gymnastikschuhe oder Socken und ein Tuch für die Hüfte mitbringen.

Eging am See, Prof.-Reiter-Str. 2,  
Altes Rathaus, vhs-Raum

**Kurs-Nr. 292742A**

Do, 01.10.2026, 09:30 - 10:30 Uhr, 5 x, 49,00 €

**Kurs-Nr. 292742B**

Do, 12.11.2026, 09:30 - 10:30 Uhr, 5 x, 49,00 €

**Kurs-Nr. 292742C**

Do, 14.01.2027, 09:30 - 10:30 Uhr, 4 x, 39,00 €

**Kurs-Nr. 292743A**

Fr, 02.10.2026, 18:00 - 19:00 Uhr, 5 x, 49,00 €

**Kurs-Nr. 292743B**

Fr, 13.11.2026, 18:00 - 19:00 Uhr, 5 x, 49,00 €

**Kurs-Nr. 292743C**

Fr, 15.01.2027, 18:00 - 19:00 Uhr, 4 x, 39,00 €  
Manuela Reichel, Dozentin für  
Orientalische Tänze



## Kraftquelle Wald – Zeit für dich, Zeit zum Atmen

Erleben Sie den Wald als Ort der Ruhe und Regeneration. Mit achtsamen Übungen, bewusster Sinneswahrnehmung und Naturbeobachtungen bauen Sie Stress ab, stärken Ihr Wohlbefinden und entdecken die wohltuende Wirkung des Waldes. Bitte wetterfeste Kleidung anziehen sowie Sitzkissen und Getränk mitbringen.

Eging, Sonnen-Therme, Mühlbergstr. 5

**Kurs-Nr. 311740**

Sa, 26.09.2026, 09:00 - 10:30 Uhr, 1 x

**Kurs-Nr. 311741**

Sa, 10.10.2026, 09:00 - 10:30 Uhr, 1 x

**Kurs-Nr. 311742**

Sa, 16.01.2027, 09:00 - 10:30 Uhr, 1 x

**Kurs-Nr. 311743**

Sa, 13.02.2027, 09:00 - 10:30 Uhr, 1 x  
19,00 €, Evi Mannhart

Mehr Informationen  
erhalten Sie unter:  
[www.vhs-passau.de](http://www.vhs-passau.de)



## Hatha Yoga für Anfänger und leichte Mittelstufe

Bringen Sie Körper und Geist in Einklang. Mit sanften Körperhaltungen, Atemübungen und Entspannungstechniken stärken Sie Ihre Muskulatur, fördern Ihre Beweglichkeit und finden zu mehr innerer Ruhe. Ideal zum Stressabbau, für mehr Konzentration und nachhaltige Entspannung. Bitte bringen Sie eine Yogamatte, Yoga- bzw. Sitzkissen und eine Decke mit.

Eging am See, Prof.-Reiter-Str. 2,  
Altes Rathaus, vhs-Raum

**Kurs-Nr. 313740**

Mo, 28.09.2026, 17:00 - 18:00 Uhr, 5 x, 40,00 €

**Kurs-Nr. 313741**

Mo, 09.11.2026, 17:00 - 18:00 Uhr, 6 x, 48,00 €

**Kurs-Nr. 313742**

Mo, 11.01.2027, 17:00 - 18:00 Uhr, 6 x, 48,00 €  
Franziska Brunner, Yogalehrerin

## Qigong

Entdecken Sie die wohltuenden Bewegungen der „Acht Brokate“. Langsame, achtsame Übungen stärken Ihre Lebenskraft, fördern Ihr Wohlbefinden und bringen Ihre Energie ins Fließen. Meditation und Musik begleiten Sie auf diesem Weg zu mehr innerer Balance.

Eging, Andreas-Seider-Str.11,  
Katharina-von-Bora Haus

**Kurs-Nr. 314740**

Do, 15.10.2026, 15:30 - 16:30 Uhr, 5 x  
55,00 €, Ronny Wax, Qigong Übungsleiterin



## RÜCKENTRAINING & FITNESS

### Rückenfit - Rückenkräftigung

Der Rücken steht im Mittelpunkt von Haltung und Bewegung. Durch spezielle Übungen wird die Muskulatur gekräftigt, gedehnt und mobilisiert. Bitte bringen Sie eine Matte, feste Turnschuhe und dicke Socken mit.

Eging am See, Prof.-Reiter-Str. 2,  
Altes Rathaus, vhs-Raum  
Kurs-Nr. 321740

Do, 24.09.2026, 08:00 - 09:00 Uhr, 8 x  
90,00 €, Anna Schaller, Sporttherapeutin

### Step-Aerobic-Mix

Lernen Sie mit schwungvoller Musik einfache Choreografien auf dem Stepbrett. Das Ganzkörpertraining kombiniert Ausdauer und Muskelaufbau, unterstützt die Fettreduktion und verbessert Koordination sowie Kondition - motivierend, effektiv und mit viel Spaß an der Bewegung. Bitte eine Matte, feste Turnschuhe, Handtuch und ggf. ein Getränk mitbringen.

Eging am See, Prof.-Reiter-Str. 2,  
Altes Rathaus, vhs-Raum  
Kurs-Nr. 322740

Sa, 10.10.2026, 09:00 - 10:00 Uhr, 4 x  
Kurs-Nr. 322741

Sa, 14.11.2026, 09:00 - 10:00 Uhr, 4 x  
36,00 €, Nicole Kriegl, Trainerin mit  
Übungsleiter C-Lizenz für Allround-Fitness



**Qualitätssiegel  
für Präventionskurse**



Präventionskurse werden bis zu  
100 % bezuschusst. Bitte erkundigen  
Sie sich bei Ihrer Krankenkasse!

### Fit für den Alltag – Ganzkörperkräftigung mit Pilates

Dieses Ganzkörpertraining kombiniert Atemtechnik, Kraftübungen, Koordination und Konzentration. Dabei ist das "Powerhouse", die zentrierte Kraft der Körpermitte, die Grundlage. Pilates kräftigt und entspannt die Tiefenmuskulatur auf sanfte Weise. Die Bewegungen werden bewusst und konzentriert ausgeführt.

Eging am See, Prof.-Reiter-Str. 2,  
Altes Rathaus, vhs-Raum  
Kurs-Nr. 322742

Di, 22.09.2026, 09:00 - 10:00 Uhr, 8 x  
90,00 €, Anna Schaller, Sporttherapeutin

### Fit und entspannt durch die Schwangerschaft

Genießen Sie Bewegung, die auf die besonderen Bedürfnisse in der Schwangerschaft abgestimmt ist. Kräftigende und schonende Übungen fördern Ihr Wohlbefinden, können Beschwerden lindern und stärken die Verbindung zu Ihrem Baby. Für eine bewusste und aktive Schwangerschaft ab der 13. Woche.

Eging am See, Prof.-Reiter-Str. 2,  
Altes Rathaus, vhs-Raum  
Kurs-Nr. 325740

Di, 22.09.2026, 17:00 - 18:00 Uhr, 6 x  
45,00 €, Simone Anetsberger-Höller

## SELBSTVERTEIDIGUNG

### Krav Maga: Selbstverteidigung mit einfachen Techniken

Krav Maga ist ein praxisnahes Selbstverteidigungssystem, das sich in jedem Alter schnell erlernen lässt. Die effektiven Techniken basieren auf natürlichen Bewegungen und Reflexen und sind dadurch auch in Stresssituationen leicht abrufbar. Für mehr Sicherheit, Selbst-

vertrauen und Handlungskompetenz im Alltag. Bitte Turnschuhe, lange Trainingskleidung und ein Getränk mitbringen.

Eging am See, Prof.-Reiter-Str. 2,  
Altes Rathaus, vhs-Raum  
Kurs-Nr. 326740

Di, 22.09.2026, 18:45 - 20:45 Uhr, 6 x  
Kurs-Nr. 326741

Di, 10.11.2026, 18:45 - 20:45 Uhr, 6 x  
Kurs-Nr. 326742

Di, 12.01.2027, 18:45 - 20:45 Uhr, 6 x  
75,00 €, Helmut Standfuß, Krav Maga Trainer

## NATUR & TRADITION

### Räuchern mit heimischen Kräutern zur Weihnachtszeit

Die Tradition des Räucherns ist seit jeher bekannt und diente der Reinigung, dem Wohlbefinden und der Begleitung feierlicher Anlässe. Vorgestellt werden heimische Räucherpflanzen und verschiedene Räuchermethoden - mit Anregungen für Alltag, Weihnachtszeit und Rautenächte. Bitte Schreibzeug und dicke Socken oder Hausschuhe mitbringen.

Eging am See, Prof.-Reiter-Str. 2,  
Altes Rathaus, vhs-Raum  
Kurs-Nr. 342740

Mi, 18.11.2026, 19:00 - 21:00 Uhr, 1 x  
25,00 €, Anne Auberger, Psychologin, Beraterin für Räucherkunde und Ritualarbeit

### Die Welt der ätherischen Öle entdecken – Infoabend

Entdecken Sie die Welt ätherischer Öle! Erfahren Sie, was sie auszeichnet, wie sie wirken und worauf bei der sicheren Anwendung zu achten ist. Lernen Sie verschiedene Öle und ihre Einsatzmöglichkeiten für Entspannung und den Alltag kennen - mit praktischen Duftproben, Achtsamkeitsimpulsen sowie Zeit für Fragen und Austausch.

Eging am See, Prof.-Reiter-Str. 2,  
Altes Rathaus, vhs-Raum  
Kurs-Nr. 342742

Do, 03.09.2026, 18:00 - 20:00 Uhr, 1 x  
kostenloser Infoabend, Jessica Teichmann

### Die Welt der ätherischen Öle entdecken – Workshop

Entdecken Sie die Wirkung ätherischer Öle für Entspannung, Energie, Erdung oder Fokus. Nach einer kurzen Einführung stellen Sie Ihren persönlichen Roll-on passend zu Ihrem Wunschthema selbst her und erhalten praktische Anregungen für die Anwendung im Alltag.

Eging am See, Prof.-Reiter-Str. 2,  
Altes Rathaus, vhs-Raum  
Kurs-Nr. 342743

Do, 08.10.2026, 18:00 - 20:00 Uhr, 1 x  
15,00 €, zzgl. 10 € Materialkosten,  
Jessica Teichmann



**SONJA REITBERGER** absolvierte den einsemestrigen Studiengang „Fachkraft für Ernährung und Haushaltsführung“.

„HANDWERKLICHES ARBEITEN UND  
HAUSWIRTSCHAFT – DAS WAR SCHON IMMER  
MEINE LEIDENSCHAFT!“

## Die Wintermedizin der Hildegard von Bingen

Mit den Rezepten und Gesundheitstipps Hildegards von Bingen gut durch die kalte Jahreszeit: Lernen Sie traditionelle Zutaten, bewährte Anwendungen und schmackhafte Gerichte kennen, die das Wohlbefinden fördern und neue Impulse für eine ausgewogene Winterküche geben. Bitte bringen Sie zwei Flaschen, ca. 250 ml, und drei kleinere Gläser mit.

Eging am See, Prof.-Reiter-Str. 2,  
Altes Rathaus, vhs-Raum  
Kurs-Nr. 342744

Sa, 17.10.2026, 14:00 - 16:00 Uhr, 1 x  
30,00 €, zzgl. 5 € Materialkosten,  
Renate Weinzierl, Kräuterpädagogin

## Grüne Kosmetik – Kräuterwohltaten für den Alltag

Wir stellen selbst Deo, Lippenbalsam, Duschgel 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. 352740

Sa, 14.11.2026, 14:00 - 16:00 Uhr, 1 x  
30,00 €, zzgl. 15,00 € Materialkosten,  
Renate Weinzierl, Kräuterpädagogin

## Fermentieren

Obst und Gemüse haltbar machen ganz ohne erhitzen oder einfrieren. In diesem Kurs werden interessante Infos über den Prozess der Fermentation, die Arbeitsschritte und

## Erster eigener Haushalt – das 1x1 für den Alltag

Was braucht man wirklich für den ersten eigenen Haushalt? In diesem Kurs erhältst du praktische Tipps zu Reinigung, Wäsche, Küche, Einkauf und Vorratshaltung. So sparst du Geld, vermeidest Lebensmittelverschwendung und meisterst den Alltag souverän.

Eging am See, Prof.-Reiter-Str. 2,  
Altes Rathaus, vhs-Raum  
Kurs-Nr. 384740

Mo, 21.09.2026, 18:30 - 21:00 Uhr, 1 x  
Kurs-Nr. 384741

Mo, 19.10.2026, 18:30 - 21:00 Uhr, 1 x  
Kurs-Nr. 384742

Mo, 09.11.2026, 18:30 - 21:00 Uhr, 1 x  
23,00 €, Sonja Reitberger, Fachkraft für  
Ernährung und Haushaltsführung

gesundheitlichen Vorteile der fermentierten Lebensmittel gelehrt und das Wissen auch gleich gemeinsam angewendet.

Eging am See, Prof.-Reiter-Str. 2,  
Altes Rathaus, vhs-Raum  
Kurs-Nr. 371740

Fr, 13.11.2026, 15:00 - 17:30 Uhr, 1 x  
Kurs-Nr. 371741

Fr, 22.01.2027, 15:00 - 17:30 Uhr, 1 x  
27,00 €, zzgl. Kosten für Lebensmittel und  
Weck-Gläser, Lena Fischl

## WEIN & GETRÄNKE

### Aromen im Glas – Wein bewusst verkosten

**Neu!**

Wein mit allen Sinnen entdecken: Lernen Sie die Grundlagen der Weinverkostung kennen und erfahren Sie, wie Weine betrachtet, gerochen und geschmeckt werden. Entdecken Sie typische Aromen, Unterschiede zwischen Weinstilen und die Kunst harmonischer Wein-Speisen-Kombinationen - verständlich, genussvoll und ohne Vorkenntnisse.

Eging am See, Prof.-Reiter-Str. 2,  
Altes Rathaus, vhs-Raum  
Kurs-Nr. 374740

So, 27.09.2026, 16:00 - 18:30 Uhr, 1 x  
Kurs-Nr. 374741

So, 15.11.2026, 16:00 - 18:30 Uhr, 1 x  
Kurs-Nr. 374742

So, 17.01.2027, 16:00 - 18:30 Uhr, 1 x  
Kurs-Nr. 374743

So, 21.02.2027, 16:00 - 18:30 Uhr, 1 x  
25,00 €, zzgl. 15,00 € für Wein und Lebensmit-  
tel, Katja Herrnberger, Wein- und Genussmit-  
telexpertin, Hotelfachfrau, Restaurantleiterin

## SONJA'S Tipps

### 1. TIPP: HALTBAR-MACHEN

Lebensmittel kann man durch einfache Handgriffe haltbar machen. Zum Beispiel könnt ihr eine Knoblauchpaste machen (Knoblauch, Öl und Salz vermengen), die im Kühlschrank bis zu 6 Monaten haltbar ist. 1TL Paste entspricht einer Knoblauchzehe und kann entsprechend verwendet werden kann.

### 2. TIPP: FLECKENBEHANDLUNG

Behandelt Flecken immer **vor** dem Waschen. Das ist das A&O. Sobald man eine befleckte Klamotte einmal wäscht, lässt sich nämlich der Fleck nur noch schwer oder gar nicht mehr entfernen.

### 3. TIPP: BAUMWOLLTÜCHER

Ein altbewährter Klassiker: Baumwolltücher sind vielseitig einsetzbar. Viele Verbraucher wissen das oftmals nicht, aber man kann sie zum Fensterreinigen, Herdplatte streifenfrei reinigen, zum Geschirrtrocknen, Besteckpolieren oder aber auch zum Staubwischen verwenden.

**Jetzt gleich zu Hause testen  
& im Kurs mehr erfahren!**

## FÜRSTENSTEIN

Jetzt **ONLINE** anmelden:

[www.vhs-passau.de/eging-am-see](http://www.vhs-passau.de/eging-am-see)



## GESUNDHEIT

### Tinnitus verstehen. Wege zur Stille

Millionen Menschen leben mit Tinnitus. Doch wie entstehen die Ohrgeräusche und welche Möglichkeiten gibt es, damit umzugehen? Der Vortrag informiert über Ursachen, aktuelle Forschungserkenntnisse und moderne Behandlungsansätze. Ein besonderer Fokus liegt auf dem somatischen Tinnitus.

Fürstenstein, Gasthaus Kerber,  
Dreiburgenstr. 30  
Kurs-Nr. 342741

Do, 22.10.2026, 18:00 - 19:00 Uhr, 1 x  
kostenlos, Klaus Gröbl





# FÜRSTENZELL

## ANMELDUNG & KONTAKT

Die Anmeldung erfolgt derzeit über unser vhs Hauptbüro in Passau.

Nikolastraße 18  
94032 Passau



**Ingrid Ziegler**

☎ 0851 95980-44

✉ ziegler@vhs-passau.de

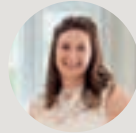
## ÖFFNUNGSZEITEN

Mo, Di, Do: 08:30 - 12:30 Uhr

13:30 - 16:00 Uhr

Mi, Fr: 08:30 - 13:00 Uhr

## KURSPLANUNG



**Anna Silbereisen**

☎ 0851 95980-26

✉ silbereisen@vhs-passau.de

**Jetzt ANMELDEN!**

## FITNESS & FIGUR

### 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,  
Heimvolksschule Turnhalle  
**Kurs-Nr. 323450**

Di, 15.09.2026, 18:00 - 19:00 Uhr, 7 x

**Kurs-Nr. 323451**

Di, 03.11.2026, 18:00 - 19:00 Uhr, 7 x

**Kurs-Nr. 323452**

Di, 12.01.2027, 18:00 - 19:00 Uhr, 7 x

56,00 €, Julia Gavrilina, Group-u.

Fitnesstrainerin

## FÜRSTENZELL

Jetzt **ONLINE** anmelden:

[www.vhs-passau.de/fuerstenzell](http://www.vhs-passau.de/fuerstenzell)



## ENTSPANNUNG & PRÄVENTION

### Klangschalenmeditation **Neu!**

Du erlebst, wie harmonische Klänge und sanfte Schwingungen Körper, Geist und Seele in Einklang bringen. Ziel ist es, durch bewusstes Hören und Spüren, tiefe Entspannung zu erfahren, den Geist zur Ruhe kommen zu lassen und neue Energie zu schöpfen.

Fürstenzell, Hofgasse 8, Praxis Lacalma  
**Kurs-Nr. 311450**

Mo, 21.09.2026, 18:00 - 19:00 Uhr, 4 x  
60,00 €, Heidi Gottwald, Entspannungspädagogin, Psychologische Beraterin, Kunst- und Kreativtherapeutin

### Hatha Yoga

Schenken Sie sich mit diesem Yogakurs Ihre ganz persönliche Auszeit. Dieser Kurs ist darauf ausgerichtet, den Körper zu mobilisieren und wieder in die Kraft zu kommen. Ein weiterer Fokus ist die Wahrnehmung und Vertiefung des Atems. Wir wollen Stabilität, Achtsamkeit aber auch Ruhe und Gelassenheit für den Alltag gewinnen. Bitte bequeme Kleidung, dicke Socken, Decke und eine Gymnastikmatte mitbringen.

Fürstenzell, Passauer Str. 19,  
Heimvolksschule Turnhalle  
**Kurs-Nr. 313450**

Mi, 07.10.2026, 19:30 - 20:30 Uhr, 8 x

**Kurs-Nr. 313451**

Mi, 13.01.2027, 19:30 - 20:30 Uhr, 8 x

125,00 €, Veronika Schmid, Yogalehrerin

### Die Neue Rückenschule 1

Kräftigung, Mobilisierung, Dehnung der Rumpfmuskulatur zur Stabilisierung bzw. Entlastung der Wirbelsäule. Erlernen der richtigen Körperhaltung im täglichen Leben. Bitte Matte und bequeme Kleidung mitbringen.

Fürstenzell, Passauer Str. 19,  
Heimvolksschule Turnhalle  
**Kurs-Nr. 321450**

Mo, 28.09.2026, 18:00 - 19:00 Uhr, 10 x

**Kurs-Nr. 321452**

Mo, 11.01.2027, 18:00 - 19:00 Uhr, 10 x

120,00 €, Moritz Vetterlein, Physiotherapeut

### Die Neue Rückenschule 2

Kräftigung, Mobilisierung, Dehnung der Rumpfmuskulatur zur Stabilisierung bzw. Entlastung der Wirbelsäule. Erlernen der richtigen Körperhaltung im täglichen Leben. Bitte Matte und bequeme Kleidung mitbringen.

Fürstenzell, Passauer Str. 19,  
Heimvolksschule Turnhalle  
**Kurs-Nr. 321451**

Mo, 28.09.2026, 19:00 - 20:00 Uhr, 10 x

**Kurs-Nr. 321453**

Mo, 11.01.2027, 19:00 - 20:00 Uhr, 10 x

120,00 €, Moritz Vetterlein, Physiotherapeut

### Fit für den Alltag –

### Ganzkörperkräftigung

Senioren-gymnastik: Mit vielfältigen Kräftigungs- und Dehnungsübungen und Lockerung sowie Körperwahrnehmung und Entspannung, lernen Sie verschiedene Möglichkeiten kennen Bewegungsmangel, Rückenbeschwerden, Muskelverspannungen und -schwäche vorzubeugen.

Fürstenzell, Passauer Str. 19,  
Heimvolksschule Turnhalle  
**Kurs-Nr. 324455**

Fr, 25.09.2026, 16:00 - 17:00 Uhr, 10 x

**Kurs-Nr. 324456**

Fr, 25.09.2026, 17:00 - 18:00 Uhr, 10 x

100,00 €, Olga Ziga, Diplomsportlehrerin

### 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.

Fürstenzell, Passauer Str. 19,  
Heimvolksschule Turnhalle  
**Kurs-Nr. 324450**

Mi, 16.09.2026, 17:30 - 18:30 Uhr, 12 x

**Kurs-Nr. 324451**

Mi, 13.01.2027, 17:30 - 18:30 Uhr, 12 x

84,00 €, Corinna Stuhlmann-Czeike, Lehrerin

### Bodystyling

Training und Workout für eine sportliche Figur. Beim Bodystyling geht es vornehmlich darum, seine Figur zu verbessern und die Ausdauer der Muskeln zu stärken. Vorrangiges Ziel des Trainings ist es, die Form der Muskeln und das gesamte Erscheinungsbild zu verbessern. Die bekannten Problemzonen Bauch, Beine und Po werden in zahlreichen Übungen trainiert, ebenso wie die Arme mit Hilfe von Kleingeräten wie Hanteln, Tubes und Bällen.

Fürstenzell, Passauer Str. 19,  
Heimvolksschule Turnhalle  
**Kurs-Nr. 324452**

Di, 15.09.2026, 19:00 - 20:00 Uhr, 7 x

**Kurs-Nr. 324453**

Di, 03.11.2026, 19:00 - 20:00 Uhr, 7 x

**Kurs-Nr. 324454**

Di, 12.01.2027, 19:00 - 20:00 Uhr, 7 x

56,00 €, Julia Gavrilina,  
Group-u. Fitnesstrainerin



**Qualitätssiegel  
für Präventionskurse**



Präventionskurse werden bis zu 100 % bezuschusst. Bitte erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse!



# WERDEN SIE KURSLEITUNG AN DER VHS!

## WARUM?

### 1. WISSEN WEITERGEBEN

Begeistern Sie andere Menschen für Ihr Thema und teilen Sie Ihre Erfahrungen mit motivierten Teilnehmerinnen und Teilnehmern.

### 2. MENSCHEN BEWEGEN

Ob Gesundheit, Sprache, Kultur oder Beruf – Sie unterstützen Menschen dabei, sich persönlich und beruflich weiterzuentwickeln.

### 3. IDEEN VERWIRKLICHEN

Gestalten Sie Ihr Kursangebot nach Ihren Stärken und bringen Sie Ihre Themen und Erfahrungen in die Erwachsenenbildung ein.



## ACHTSAMKEIT

### Achtsamkeits-Journaling – Selbstfürsorge durch Selbstreflexion

Dieser Kurs schenkt dir Raum für dich selbst. Durch kreatives Schreiben, sanfte Selbstreflexion und ganzheitliche Impulse stärkst du dein inneres Gleichgewicht. Du lernst, Achtsamkeit bewusst in deinen Alltag zu integrieren, dich selbst besser zu verstehen und neue Kraft zu schöpfen. Dein individuell gestaltetes Achtsamkeitsbuch wird dabei zu einem wertvollen Begleiter für mehr Klarheit, Selbstfürsorge und innere Ruhe.

Fürstenzell, Hofgasse 8, Praxis Lacalma  
Kurs-Nr. 343450

Fr, 23.10.2026, 17:00 - 20:00 Uhr, 1 x  
75,00 €, zzgl. 12 € Materialkosten, Heidi Gottwald, Entspannungspädagogin, Psychologische Beraterin, Kunst- und Kreativtherapeutin

### Visionboard fürs neue Jahr

In diesem Kreativkurs gestaltest du dein persönliches Visionboard - eine kreative und inspirierende Möglichkeit, deine Wünsche, Ziele und Visionen sichtbar zu machen und bewusst auszurichten. Ein Visionboard ist weit mehr als eine Collage. Durch Bilder, Worte und Symbole visualisierst du deine Herzensziele und entwickelst ein klares Bild davon, was du in deinem Leben erreichen, fühlen oder verändern möchtest. Es basiert auf der Idee der Kraft der Anziehung: Indem du deine Wünsche bewusst wahrnimmst, stärkst du deine innere Haltung, Motivation und Ausrichtung. Der Kurs verbindet Kreativität, Reflexion und persönliche Weiterentwicklung.

Fürstenzell, Hofgasse 8, Praxis Lacalma  
Kurs-Nr. 343451

Sa, 16.01.2027, 18:00 - 20:00 Uhr, 1 x  
45,00 €, zzgl. 12 € Materialkosten, 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. 406450

Di, 15.09.2026, 18:00 - 19:30 Uhr, 10 x, 100,00 €

Kurs-Nr. 406451

Di, 12.01.2027, 18:00 - 19:30 Uhr, 9 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. Die Themen des Kurses richten sich nach dem aktuellen Zeitgeschehen und den Interessen der Teilnehmer.

Da dieser Kurs an kein Lehrwerk gebunden ist, kann er fortlaufend besucht werden.

Fürstenzell, Marienplatz 1 Raum 1

Kurs-Nr. 406452

Di, 15.09.2026, 18:00 - 19:30 Uhr, 10 x, 100,00 €

Kurs-Nr. 406453

Di, 12.01.2027, 18:00 - 19:30 Uhr, 9 x, 90,00 €

Dr. Jason Brooks

## ITALIENISCH

### Italienisch A2 "Con piacere nuovo A2"

Erlernen einfacher Grammatikstrukturen und Gesprächssituationen im Alltag. Lehrbuch: Con piacere nuovo A2 - Hybride Ausgabe allango, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-525209-7

Fürstenzell, Schulstr. 18, Gymnasium, Raum 103

Kurs-Nr. 409451 - Lekt. 3-5

Mo, 21.09.2026, 18:00 - 19:30 Uhr, 10 x

Kurs-Nr. 409452 - Lekt. 5-7

Mo, 11.01.2027, 18:00 - 19:30 Uhr, 10 x

90,00 €, Margit Staudinger, Gymnasiallehrerin für Deutsch, Sport und Italienisch

**Die angegebenen Lehrwerke sind nicht im Kurspreis enthalten!**

Bringen Sie bitte das entsprechende Lehrbuch am ersten Kurstag mit.



# HAUZENBERG

## ANMELDUNG & KONTAKT

### vhs Außenstelle Hauzenberg

Fritz-Weidinger-Str. 2  
94051 Hauzenberg



**Astrid Veit**

☎ 08586 5798

✉ info-hauzenberg@vhs-passau.de

## ÖFFNUNGSZEITEN

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

**Jetzt  
ANMELDEN!**

## DIE „ROLLENDE VHS“

### 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



## HAUZENBERG

Jetzt **ONLINE** anmelden:

[www.vhs-passau.de/hauzenberg](http://www.vhs-passau.de/hauzenberg)



## EHRENAMT **Neu!**

### Erfolgreiche Projekte im Ehrenamt - Projektmanagement & Fördermittel

Viele gute Ideen in Vereinen, Initiativen oder im Ehrenamt scheitern nicht am Engagement, sondern an fehlender Zeit, unklarer Organisation oder Unsicherheit bei Finanzierungsmöglichkeiten. Sie lernen, wie kleine und größere Vorhaben übersichtlich geplant, organisiert und erfolgreich umgesetzt werden können. Zusätzlich gibt es einen verständlichen Einstieg in Fördermittel und Finanzierungsmöglichkeiten.

Hauzenberg, Fritz-Weidinger-Str. 2

Kurs-Nr. 102200

Mo, 25.01.2027, 18:00 - 20:00 Uhr, 4 x

99,00 €, Vanessa Lallinger, Rechtsanwältin

## VORSORGE & SICHERHEIT **Neu!**

### Vorsorgeverfügungen und Testamente rechtssicher erstellen

Sie erhalten einen Überblick über die wichtigsten Vorsorgemaßnahmen - das "Vorsorge-Paket". Dieses umfasst Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung, Patientenverfügung, Sorgerechtsverfügung sowie Testament. Der Kurs zeigt den Weg für eine rechtssichere Gestaltung.

Hauzenberg, Fritz-Weidinger-Str. 2

Kurs-Nr. 103200

Do, 26.11.2026, 18:00 - 19:30 Uhr, 1 x

15,00 €, Dr. Elisabeth Gottwald, Rechtsanwältin

### 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.

Hauzenberg, Fritz-Weidinger-Str. 2

Kurs-Nr. 103201

Mo, 18.01.2027, 18:00 - 19:30 Uhr, 1 x

15,00 €, Dr. Elisabeth Gottwald, Rechtsanwältin

## 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, 20.10.2026, 18:30 - 20:30 Uhr, 7 x

Kurs-Nr. 203201

Di, 12.01.2027, 18:30 - 20:30 Uhr, 7 x

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

## MALEN

### Malen mit Acryl – Workshop

Nehmen Sie Ihren persönlichen Bildfundus zu diesem Workshop mit, z.B. Notizen, Skizzen. Dadurch wird der Auftakt gestaltet und hilft bei der Suche nach Motivfindung, Inspiration. Tauchen Sie ein in die Welt der Komposition und arbeiten daran, die eigenen Gefühle und Gedanken umzusetzen. Die Materialliste wird nach Anmeldung zugeschickt.

Hauzenberg, Fritz-Weidinger-Str. 2

Kurs-Nr. 252202

Sa, 14.11.2026, 10:00 - 16:00 Uhr, 1 x

Kurs-Nr. 252203

Sa, 23.01.2027, 10:00 - 16:00 Uhr, 1 x

48,00 €, Anne-Bé Talirz

### Acrylworkshop für Kinder (6-12 Jahre)



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, 13.11.2026, 15:00 - 18:00 Uhr, 1 x

Kurs-Nr. 252201

Fr, 22.01.2027, 15:00 - 18:00 Uhr, 1 x

27,00 €, zzgl. 15,00 € Materialkosten, direkt an die Dozentin zu zahlen, Anne-Bé Talirz

## 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

ab Di, 15.09.2026, 14:30 - 16:00 Uhr

Kurs-Nr. 292202

ab Di, 15.09.2026, 16:30 - 18:00 Uhr

Gebühr pro Termin 5,00 €,

Maria Heindl, Seniorentanzleiterin

Verschenken Sie **Bildung** mit unseren

**GESCHENKGUTSCHEINEN!**







## 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, 30.09.2026, 19:00 - 22:00 Uhr, 5 x, 90,00 €  
Kurs-Nr. 263201

Mi, 11.11.2026, 19:00 - 22:00 Uhr, 5 x, 90,00 €  
Kurs-Nr. 263202

Mi, 13.01.2027, 19:00 - 22:00 Uhr, 4 x, 72,00 €  
Kurs-Nr. 263203

Mi, 17.02.2027, 19:00 - 22:00 Uhr, 5 x, 90,00 €  
Maria Firnys, Damenschneidermeisterin

### Nähmaschinenführerschein-Party



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.

Hauzenberg, Fritz-Weidinger-Str. 2

Kurs-Nr. 263204 - ab 6 Jahren

Sa, 05.12.2026, 10:00 - 12:30 Uhr, 1 x

Kurs-Nr. 263204A - ab 6 Jahren

Sa, 05.12.2026, 13:30 - 16:00 Uhr, 1 x  
29,00 €, zzgl. 20,00 € Materialkosten, Tina  
Califano, Schneiderin, Montessoripädagogin

### Folgekurs - Kindernähparty

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

Hauzenberg, Fritz-Weidinger-Str. 2

Kurs-Nr. 263205 - ab 6 Jahren

Sa, 12.12.2026, 10:00 - 13:30 Uhr, 1 x

Kurs-Nr. 263205A - ab 6 Jahren

Sa, 12.12.2026, 14:30 - 17:00 Uhr, 1 x  
38,00 €, zzgl. 35,00 € Materialkosten, Tina  
Califano, Schneiderin, Montessoripädagogin

### Filz-Werkstatt: Wärmflaschenhülle

Aus bunter Filzwolle, Wasser, Seife und mit Kreativität entsteht eine kuschelige Hülle für Ihre Wärmflasche an kalten Wintertagen. Bitte Schüssel, Handtücher & Wärmflasche mitbringen.

Hauzenberg, Fritz-Weidinger-Str. 2

Kurs-Nr. 263208

Fr, 20.11.2026, 18:00 - 22:00 Uhr, 1 x

35,00 €, zzgl. 10,00 € Materialkosten,  
Petra Niekrawitz, Lehrerin

### Filzwerkstatt: Nuno-Filzen

"Nuno" kommt aus dem Japanischen und bedeutet "Gewebe". Bei der Nuno-Filztechnik werden Wolle und dünne, locker gewebte Stoffe (z. Bsp. Seide) verbunden. Dabei entstehen raffinierte Falten- und Kringeefekte. So wird aus einem einfachen Seidenschal ein einmaliges Schultertuch für Sommerabende. Bitte 2 Handtücher & größere Schüssel mitbringen!

Hauzenberg, Fritz-Weidinger-Str. 2

Kurs-Nr. 263209

Do, 21.01.2027, 18:00 - 21:30 Uhr, 1 x

27,00 €, zzgl. ca. 18,00 € Materialgeld,  
Petra Niekrawitz, Lehrerin

## GESUNDHEIT & FITNESS

### Funktionelle Gymnastik

Training des gesamten Körpers unter Beachtung sportmedizinischer-orthopädischer Aspekte. Training aller Muskelgruppen zur Verbesserung der Beweglichkeit. Entspannungsübungen aus den Bereichen Yoga, Pilates und Jakobson. Bitte Matte, großes Handtuch und kleines Kissen mitbringen. Ganzjähriger Kurs (außerhalb der Ferien), Einstieg jederzeit möglich zu anteiliger Kursgebühr.

Hauzenberg, Eckmühlstr. 22, Realschule

Kurs-Nr. 321202

Mo, 28.09.2026, 18:30 - 20:00 Uhr, 10 x, 70,00 €

Kurs-Nr. 321203

Mo, 11.01.2027, 18:30 - 20:00 Uhr, 6 x, 42,00 €

Dr. Gabriele Hansen, Sportlehrerin

### Rückenfit - Rückenkräftigung

Der Rücken steht im Mittelpunkt von Haltung und Bewegung. Durch spezielle Übungen wird die Muskulatur gekräftigt, gedehnt und mobilisiert. Bitte Matte, feste Turnschuhe und dicke Socken mitbringen.

Hauzenberg, Eckmühlstr. 22, Realschule  
Turnhalle

Kurs-Nr. 321200

Do, 08.10.2026, 17:30 - 18:30 Uhr, 8 x

Kurs-Nr. 321201

Do, 14.01.2027, 17:30 - 18:30 Uhr, 8 x

90,00 €, Anna Schaller, Sporttherapeutin

### Step-Aerobic Powertraining

Für alle, die ihren Körper fit halten und formen wollen. Ideal für Muskelaufbau und Training von Hüften, Gesäß und Oberschenkel. Gelenkschonendes Herz-Kreislauftraining mit viel Bewegung, Rhythmus und einer Menge Spaß. Bitte feste Turnschuhe und Matte mitbringen.

Hauzenberg, Eckmühlstr. 8,  
Sport-Mittelschule Turnhalle

Kurs-Nr. 322200

Mi, 07.10.2026, 18:30 - 19:45 Uhr, 10 x, 75,00 €

Kurs-Nr. 322201

Mi, 20.01.2027, 18:30 - 19:45 Uhr, 8 x

45,00 €, Astrid Marold, Übungsleiterin

### Fit für den Alltag – Ganzkörperkräftigung mit Pilates

Das Ganzkörpertraining kombiniert Atemtechnik, Kraftübungen, Koordination und Konzentration. Dabei ist das "Powerhouse", die zentrierte Kraft der Körpermitte, die Grundlage. Pilates kräftigt und entspannt die Tiefenmuskulatur. Bitte Matte und feste Turnschuhe mitbringen.

Hauzenberg, Eckmühlstr. 22, Realschule

Kurs-Nr. 322202

Do, 08.10.2026, 18:30 - 19:30 Uhr, 8 x

Kurs-Nr. 322203

Do, 14.01.2027, 18:30 - 19:30 Uhr, 8 x

90,00 €, Anna Schaller, Sporttherapeutin



## Fatburner Workout

Das abwechslungsreiche Workout ist für jeden, der gern Sport macht und sich körperlich noch ein wenig fitter machen will. Egal ob mit Hiit, Cardio oder Zirkel. Bitte Hallenschuhe, evtl. Getränk, Handtuch und Matte mitnehmen.

Hauzenberg, Eckmühlstr. 22, Realschule Turnhalle

**Kurs-Nr. 324200**

Mi, 30.09.2026, 17:45 - 18:45 Uhr, 5 x

**Kurs-Nr. 324201**

Mi, 11.11.2026, 17:45 - 18:45 Uhr, 5 x

40,00 €, Nadine Raitner, Übungsleiterin

## Bauch - Beine - Po

Auspowern in der Gruppe - genau der richtige Kurs! Die Übungen kann jeder in seiner individuellen Intensität durchführen. Inkl. Entspannungspausen und abschließendes Stretching. Bitte Hallenschuhe, evtl. Getränk, Handtuch und Matte mitnehmen.

Hauzenberg, Eckmühlstr. 22, Realschule Turnhalle

**Kurs-Nr. 324202**

Mi, 30.09.2026, 19:00 - 20:00 Uhr, 5 x

**Kurs-Nr. 324203**

Mi, 11.11.2026, 19:00 - 20:00 Uhr, 5 x

40,00 €, Nadine Raitner, Übungsleiterin

## Fatburner Workout

Das abwechslungsreiche Workout ist für jeden, der gern Sport macht und sich körperlich noch ein wenig fitter machen will. Egal ob mit Hiit, Cardio oder Zirkel. Bitte Hallenschuhe, evtl. Getränk, Handtuch und Matte mitnehmen.

Hauzenberg, Eckmühlstr. 22, Realschule Turnhalle

**Kurs-Nr. 324204**

Mi, 13.01.2027, 17:45 - 18:45 Uhr, 6 x

48,00 €, Nadine Raitner, Übungsleiterin

## Bauch - Beine - Po

Auspowern in der Gruppe - genau der richtige Kurs! Die Übungen kann jeder in seiner individuellen Intensität durchführen. Inkl. Entspannungspausen und abschließendes Stretching. Bitte Hallenschuhe, evtl. Getränk, Handtuch und Matte mitnehmen.

Hauzenberg, Eckmühlstr. 22, Realschule Turnhalle

**Kurs-Nr. 324205**

Mi, 13.01.2027, 19:00 - 20:00 Uhr, 6 x

48,00 €, Nadine Raitner, Übungsleiterin



**Qualitätssiegel  
für Präventionskurse**



Präventionskurse werden bis zu 100 % bezuschusst. Bitte erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse!

## VORTRÄGE & WORKSHOPS Neu!

### Ganzheitliches Frausein

Dieser Kurs lädt dazu ein, die eigene Weiblichkeit bewusst und ganzheitlich zu erleben. Im Mittelpunkt stehen Themen wie Selbstfürsorge, innere Balance, Körperwahrnehmung und persönliche Entwicklung. Durch Impulse, Austausch und praktische Übungen entdecken Sie neue Zugänge zu Ihren eigenen Bedürfnissen und stärken Ihre Ressourcen für den Alltag.

Hauzenberg, Fritz-Weidinger-Str. 2

**Kurs-Nr. 331202**

Fr, 30.10.2026, 18:00 - 19:30 Uhr, 5 x

125,00 €, Elisabeth Niekrawitz

### Mehr Resilienz im Alltag – Stressregulation mit HRV

Sie lernen, wie Stress, vegetatives Nervensystem und Gesundheit zusammenhängen und welche Rolle Resilienz und Herzratenvariabilität (HRV) spielen. Mit speziellen Atemübungen und Biofeedback werden Techniken zur Stressregulation vermittelt, die leicht im Alltag anwendbar sind und Belastbarkeit, Konzentration und emotionale Stabilität fördern.

Hauzenberg, Fritz-Weidinger-Str. 2

**Kurs-Nr. 342201**

Do, 24.09.2026, 18:00 - 20:00 Uhr, 2 x

37,00 €, Helena Pöhlmann, Gesundheitswissenschaftlerin & Heilpraktikerin

### Zuckerfreie Ernährung

Sie erhalten einen verständlichen Überblick über versteckte Zuckerquellen, lernen Alternativen kennen und erfahren, wie eine zuckerarme Ernährung ohne Verzicht gelingen kann.

Hauzenberg, Fritz-Weidinger-Str. 2

**Kurs-Nr. 331200**

Fr, 16.10.2026, 18:00 - 19:30 Uhr, 1 x

25,00 €, Elisabeth Niekrawitz

### Frauenheilkräuter

Einblick in ausgewählte Pflanzen, die Frauen in verschiedenen Lebensphasen unterstützen können - von der Pubertät über den Zyklus bis hin zu den Wechseljahren. Praktische Tipps für den Alltag sowie Hinweise zur sicheren Verwendung.

Hauzenberg, Fritz-Weidinger-Str. 2

**Kurs-Nr. 331201**

Sa, 17.10.2026, 18:00 - 19:30 Uhr, 1 x

25,00 €, Elisabeth Niekrawitz

### Personalisierte Krebstherapie heute – Moderne Tumordiagnostik

Der Vortrag gibt einen Überblick über moderne Ansätze der personalisierten Krebstherapie. Vorgestellt werden aktuelle Methoden der individuellen Tumordiagnostik, darunter molekularbiologische Analysen und zirkulierende

Tumorzellen. Zudem werden Möglichkeiten und Grenzen personalisierter Therapieansätze im Rahmen integrativer Medizin erläutert.

Hauzenberg, Fritz-Weidinger-Str. 2

**Kurs-Nr. 342202**

Do, 05.11.2026, 18:00 - 19:30 Uhr, 1 x

15,00 €, Helena Pöhlmann, Gesundheitswissenschaftlerin & Heilpraktikerin

### Wie schützt man sich vor Osteoporose

Ein erhöhtes Osteoporose-Risiko haben vor allem die Frauen. Die Zuhörer erfahren, welche Einflussfaktoren es gibt, welche Ernährungsweise bei dieser Erkrankung eine Rolle spielt und wie man die Entstehung der Osteoporose verhindern kann.

Hauzenberg, Fritz-Weidinger-Str. 2

**Kurs-Nr. 343200**

Mi, 04.11.2026, 18:00 - 19:30 Uhr, 1 x

15,00 €, Dr. habil. oec. troph. Gülin Tunali, Vitalstofftherapeutin

### Bewusste Atmung

Bewusste Atmung ist ein wirkungsvolles Werkzeug, um Stress abzubauen, die körperliche Leistungsfähigkeit zu steigern und das allgemeine Wohlbefinden im Alltag zu verbessern. Durch gezielte Techniken kann das vegetative Nervensystem reguliert und ein gesundes Atemmuster gefördert werden. Vorstellung einiger Atemtechniken und die Anatomie der Atmung.

Hauzenberg, Fritz-Weidinger-Str. 2

**Kurs-Nr. 343201**

Do, 10.12.2026, 18:30 - 20:00 Uhr, 1 x

15,00 €, Iris Graf, Gesundheitscoach Prävention

### Wechseljahre leicht erklärt

Die Wechseljahre (Klimakterium) sind eine natürliche hormonelle Umbruchphase, meist zwischen dem 45. und 55. Lebensjahr. Was passiert im Wechsel? Der sinkende Östrogenspiegel löst oft Begleitsymptome wie Hitzewallungen, Schlafstörungen oder Stimmungsschwankungen aus. Ein angepasster Lebensstil, regelmäßige Bewegung und Entspannung helfen, diese Phase gelassen zu meistern.

Hauzenberg, Fritz-Weidinger-Str. 2

**Kurs-Nr. 343202**

Di, 01.12.2026, 18:30 - 20:00 Uhr, 1 x

15,00 €, Iris Graf, Gesundheitscoach Prävention

### Verklebte Faszien

Verklebte Faszien (Bindegewebe) machen sich meist durch ein Gefühl von Steifigkeit, eingeschränkte Beweglichkeit und ziehende, brennende Schmerzen bemerkbar. Typisch sind hartnäckige Verspannungen, oft im Nacken, Rücken oder Oberschenkel.

Hauzenberg, Fritz-Weidinger-Str. 2

**Kurs-Nr. 343204**

Do, 18.02.2027, 18:30 - 20:00 Uhr, 1 x

15,00 €, Iris Graf, Gesundheitscoach Prävention



## PARFUM-TASTING

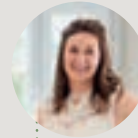
### Die Welt exklusiver Nischendüfte entdecken

Tauchen Sie ein in die Welt exklusiver Nischendüfte. In diesem Parfum-Tasting lernen Sie außergewöhnliche Duftkompositionen internationaler Parfums kennen und erfahren, was sie von klassischen Designerparfums unterscheidet. Sie entdecken verschiedene Duftfamilien, hochwertige Rohstoffe und testen ausgewählte Damen-, Herren- und Unisexdüfte – ein stilvolles Erlebnis für alle, die Parfum bewusster erleben möchten.

Hauzenberg, Windpassing 1,  
Bex - Be Exclusive Duftatelier  
Kurs-Nr. 352200

Sa, 07.11.2026, 14:00 - 18:00 Uhr, 1 x  
Kurs-Nr. 352201

Sa, 30.01.2027, 14:00 - 18:00 Uhr, 1 x  
89,00 €, Marco Ritzinger



REDAKTIONS-  
**Tipp**

### ANNA SILBEREISEN

fragt sich, ob man seiner Nase  
trauen kann...

Nicht immer ist der bekannteste oder teuerste Duft auch der, der am besten zu einem passt. Ein Parfum-Tasting schärft die eigene Wahrnehmung und vermittelt, wie Düfte aufgebaut sind und warum sie von jedem Menschen unterschiedlich empfunden werden. Wer versteht, wie die eigene Nase „arbeitet“, trifft Duftentscheidungen künftig bewusster und entdeckt vielleicht ganz neue Favoriten.

## 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, 28.09.2026, 18:00 - 19:30 Uhr, 1 x  
20,00 €, Sonja Urlberger, Kräuterpädagogin

## ENGLISCH

### Englisch A1 "Fit für den Urlaub" Anfängerkurs 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, Café 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, 05.10.2026, 09:30 - 11:00 Uhr, 10 x  
Kurs-Nr. 406201

Mo, 05.10.2026, 16:45 - 18:15 Uhr, 10 x  
129,00 €, Gebühr ab 8 TN 89,00 €  
(bei Vollzahlern), Monika Schmid

**Neu!**

## ITALIENISCH

### Italienisch für Anfänger – Passo dopo passo PLUS A1 ab Lekt. 1

In diesem Kurs machen wir die ersten unterhaltsamen Schritte in der italienischen Sprache und 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 Verlag, ISBN 978-3-19-249599-1

Hauzenberg, Fritz-Weidinger-Str. 2  
Kurs-Nr. 409200

Di, 06.10.2026, 17:30 - 19:00 Uhr, 10 x  
129,00 €, Gebühr ab 8 TN 53,40 €  
(bei Vollzahlern), Petra Renzi

### Italienisch Fortsetzungskurs – Passo dopo passo PLUS A1 ab Lekt. 6

Ein Kurs für die Vertiefung und Erweiterung der Italienisch-Kenntnisse. Sie sollen sich problemlos und entspannt im Urlaub verständigen können. Lernen bzw. wiederholen Sie mit Spaß und in lockerer Atmosphäre. Lehrbuch: Passo dopo passo PLUS A1, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-249599-1

Hauzenberg, Fritz-Weidinger-Str. 2  
Kurs-Nr. 409201

Fr, 25.09.2026, 17:30 - 19:00 Uhr, 6 x  
77,40 €, Gebühr ab 8 TN 53,40 €  
(bei Vollzahlern), Petra Renzi

## OBERNZELL

Jetzt **ONLINE** anmelden:  
[www.vhs-passau.de/hauzenberg](http://www.vhs-passau.de/hauzenberg)



## TANZ

### Tanz mit – bleib fit

Wenn Sie Freude an Tanz und Bewegung haben, gern etwas für Ihre Gesundheit tun, tänzerisch Ihr Gedächtnis trainieren wollen und gern mit netten Menschen zusammen sind, dann tanzen Sie doch mit! Sie brauchen keinen Tanzpartner und es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Einstieg jederzeit möglich. 14-tägig

Obernzell, Nottau 16, Bürgerhaus, Turnhalle  
Kurs-Nr. 292260  
ab Do, 17.09.2026, 14:30 - 16:00 Uhr, 7 x, 35,00 €  
Kurs-Nr. 292261  
Do, 07.01.2027, 14:30 - 16:00 Uhr, 6 x, 30,00 €  
Maria Heindl, Seniorentanzleiterin

### Volkstanzkurs

Sie lernen zu mitreißender Musik bekannte Volkstänze sowie Polka, Zwiefache, Rheinländer und Ländler. Mit oder ohne Partner - alle sind willkommen. *In Kooperation mit dem Bayerischen Waldverein, Sektion Untergriesbach.*

Obernzell, Gasthof "Hotel zur Post"  
Kurs-Nr. 292262  
Fr, 25.09.2026, 19:30 - 21:30 Uhr, 6 x  
Gebühr pro Termin 3,00 €, Hedwig Ranamüller, Ludwig Ranamüller





## UNTERGRIESBACH

Jetzt **ONLINE** anmelden:  
[www.vhs-passau.de/hauzenberg](http://www.vhs-passau.de/hauzenberg)



## KULTUR

### 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, 29.09.2026, 19:00 - 22:00 Uhr, 5 x, 90,00 €

Kurs-Nr. 263301

Di, 10.11.2026, 19:00 - 22:00 Uhr, 5 x, 90,00 €

Kurs-Nr. 263302

Di, 12.01.2027, 19:00 - 22:00 Uhr, 4 x, 72,00 €

Kurs-Nr. 263303

Di, 16.02.2027, 19:00 - 22:00 Uhr, 5 x, 90,00 €

Maria Firnys, Damenschneidermeisterin

### Modern Dance

Modern Dance macht Spaß! Die Kurse vermitteln grundlegende Schrittkombinationen sowie choreographische Elemente. Kinder, die regelmäßig tanzen, haben eine bessere Körperhaltung, verbesserte Flexibilität, Ausdauer, stärkere Muskeln und Knochen.

Schaibing, Dorfstr. 30, Schulturnhalle

Kurs-Nr. 292301 - für Kinder ab 9 Jahren

Fr, 18.09.2026, 16:00 - 17:00 Uhr, 12 x, 72,00 €

Kurs-Nr. 292302 - für Kinder ab 13 Jahren

Fr, 18.09.2026, 17:00 - 18:00 Uhr, 12 x, 72,00 €

Kurs-Nr. 292303 - für Kinder ab 9 Jahren

Fr, 15.01.2027, 16:00 - 17:00 Uhr, 6 x, 36,00 €

Kurs-Nr. 292304 - für Kinder ab 13 Jahren

Fr, 15.01.2027, 17:00 - 18:00 Uhr, 6 x, 36,00 €

Anett Gyoeri-Szammer

## ENTSPANNUNG & KRÄFTIGUNG

### ZENbo® Balance

ZENbo® Balance vereint klassische Entspannungsverfahren mit Bewegungseinheiten aus Yoga, Qi Gong & Tai Chi. Die Beweglichkeit wird verbessert und auch Bauch und Rücken werden gekräftigt. Bitte bequeme Kleidung, zwei Decken und ein Kissen mitbringen.

Schaibing, Dorfstr. 30, Schulturnhalle

Kurs-Nr. 311300

Di, 12.01.2027, 18:00 - 19:00 Uhr, 4 x

32,00 €, Andrea Allmesberger, ZENbo®

Balance Trainerin

## FITNESS & PRÄVENTION

### 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, 01.10.2026, 17:00 - 18:00 Uhr, 8 x

Kurs-Nr. 321301

Do, 01.10.2026, 18:15 - 19:15 Uhr, 8 x

Kurs-Nr. 321302

Do, 14.01.2027, 17:00 - 18:00 Uhr, 8 x

Kurs-Nr. 321303

Do, 14.01.2027, 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, 16.09.2026, 17:30 - 18:30 Uhr, 11 x, 77,00 €

Kurs-Nr. 323301

Mi, 13.01.2027, 17:30 - 18:30 Uhr, 6 x, 42,00 €

Anett Gyoeri-Szammer

## WEGSCHEID

Jetzt **ONLINE** anmelden:

[www.vhs-passau.de/hauzenberg](http://www.vhs-passau.de/hauzenberg)



## KREATIVES GESTALTEN

### Kürbis mit herbstlicher Blumenfüllung

Bei diesem Workshop gestalten wir einen Blütenkürbis. Für diese florale Deko wird ein Kürbis ausgehöhlt, mit Steckschaum befüllt und mit frischen, saisonalen Schnittblumen gesteckt. Dieses Werkstück ist ein richtiger Hingucker! Das Material ist im Kurspreis enthalten.

Wegscheid, Bahnhofstr. 15 a, Gärtnerei

Breitenfellner

Kurs-Nr. 261340

Di, 01.09.2026, 15:00 - 17:00 Uhr, 1 x

50,00 €, Silke Simml-Breitenfellner

### Hortensien & Herbst: Türkranz binden

Wir binden aus Hortensien und verschiedenen getrockneten, sowie frischen Materialien einen wunderschönen Türkranz. Bei diesem Workshop steht deine Kreativität im Mittelpunkt, da du deinen Kranz nach deinen persönlichen Vorlieben gestalten kannst. Das Material ist im Kurspreis enthalten.

Wegscheid, Bahnhofstr. 15 a, Gärtnerei

Breitenfellner

Kurs-Nr. 261341

Di, 06.10.2026, 15:00 - 17:00 Uhr, 1 x

50,00 €, Silke Simml-Breitenfellner

### Duft & Achtsamkeit – Räucherungen binden

Hier lernst du, wie man aus heimischen Heilkräutern eigene Räucherbündel herstellt. Gemeinsam sprechen wir über die Wirkung und Bedeutung verschiedener Kräuter und binden daraus individuelle Räucherungen für Haus und Seele. Das Material ist im Kurspreis enthalten.

Wegscheid, Bahnhofstr. 15 a, Gärtnerei

Breitenfellner

Kurs-Nr. 261342

Di, 03.11.2026, 15:00 - 17:00 Uhr, 1 x

40,00 €, Silke Simml-Breitenfellner

### Adventskranz binden

Mit frischen, saisonalen Materialien, einer gemütlichen Atmosphäre und unter floristischer Anleitung gestalten wir gemeinsam wunderschöne Kränze - ganz nach deinem Stil. Das Material ist im Kurspreis enthalten.

Wegscheid, Bahnhofstr. 15 a, Gärtnerei

Breitenfellner

Kurs-Nr. 261343

Di, 17.11.2026, 15:00 - 17:00 Uhr, 1 x

Kurs-Nr. 261344

Di, 24.11.2026, 15:00 - 17:00 Uhr, 1 x

40,00 €, Silke Simml-Breitenfellner

### Festliche Deko zur Weihnachtszeit

Wir erstellen eine adventliche Dekoration mit einer Amaryllis. Im Mittelpunkt steht das Arrangieren der Amaryllis in einer Betonvase, sowie das Binden eines passenden Kränzchens aus Naturmaterialien, das die Vase noch richtig in Szene setzt. Am Ende entsteht ein stimmiges Tischarrangement für die Weihnachtszeit. Das Material ist im Kurspreis enthalten.

Wegscheid, Bahnhofstr. 15 a, Gärtnerei

Breitenfellner

Kurs-Nr. 261345

Di, 01.12.2026, 15:00 - 17:00 Uhr, 1 x

55,00 €, Silke Simml-Breitenfellner

Mehr Informationen  
erhalten Sie unter:  
[www.vhs-passau.de](http://www.vhs-passau.de)



**MALEN****Malen mit Acryl**

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, 31.10.2026, 10:00 - 16:00 Uhr, 1 x

Kurs-Nr. 252342

Sa, 30.01.2027, 10:00 - 16:00 Uhr, 1 x

55,00 €, Anne-Bé Talirz

**ENTSPANNUNG****In der Stille des Waldes - Achtsamkeit und Kraft aus der Natur**

Waldbaden ist achtsames Eintauchen in die Natur - langsam, still und mit allen Sinnen. Ohne Vorkenntnisse lernen Sie, im Wald zu entsleunigen, Stress abzubauen und neue Kraft zu schöpfen. Eine wohlthuende Auszeit vom Alltag für Körper, Geist und Seele. Bitte wetterfeste Kleidung und Getränk mitbringen.

Wegscheid, Eidenberg Parkplatz

Kurs-Nr. 311340

Sa, 26.09.2026, 11:00 - 13:00 Uhr, 1 x

Kurs-Nr. 311341

Sa, 24.10.2026, 11:00 - 13:00 Uhr, 1 x

13,00 €, Andrea Allmesberger, Kursleiterin in Waldbaden

**Hatha Yoga für Anfänger und Wiedereinsteiger**

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. Die Entspannungstechniken können Sie gezielt im Alltag anwenden. Für alle Altersgruppen.

Wegscheid, Kirchstr. 3, Pfarrheim

Kurs-Nr. 313341

Do, 08.10.2026, 18:30 - 20:00 Uhr, 8 x

Kurs-Nr. 313342

Do, 14.01.2027, 18:30 - 20:00 Uhr, 8 x

125,00 €, Lisa Fesl, Yogalehrerin



**Qualitätssiegel  
für Präventionskurse**

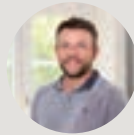


Präventionskurse werden bis zu 100 % bezuschusst. Bitte erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse!

**HUTTHURM****ANMELDUNG & KONTAKT**

vhs Außenstelle Hutthurm

Rathausplatz 1  
94116 Hutthurm



**Sebastian Weichselsdorfer**

08505 9001-34

info-hutthurm@vhs-passau.de

**WEITERE KURSORTE**

- Büchlberg
- Ruderting
- Salzweg
- Thyrnau
- Tiefenbach

Anmeldung  
& Info in  
**HUTTHURM**

**ÖFFNUNGSZEITEN**

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

**HUTTHURM**

Jetzt **ONLINE** anmelden:

[www.vhs-passau.de/hutthurm](http://www.vhs-passau.de/hutthurm)

**KINDERKURS****Zauberkurs für Kinder**

Die Kinder erarbeiten sich in Gruppenarbeit eigene Zauberkits, die dann am Ende des Kurses mit einer Vorführung den Eltern etc. vorgezeigt werden.

Hutthurm, Schulstr. 7, Schule Werkraum

Kurs-Nr. 263751

Di, 01.09.2026, 16:00 - 17:00 Uhr, 5 x

80,00 €, zzgl. Materialkosten,

Josef Hermann

**SENIORKURS****Tanz mit - bleib fit - Tanzvergnügen 60 plus**

Tanzen ist ein Garant für neue Energie und Lebensfreude. Gemeinsam in der Gruppe tanzen wir abwechslungsreiche Tanzformen und Musikstile aus aller Welt.

Im Vordergrund steht die Geselligkeit, der Spaß und das Miteinander. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte bequeme Schuhe und Getränk mitbringen.

Hutthurm, Kaltenecker Str. 8, Pfarrsaal  
gegenüber Sparkasse

Kurs-Nr. 292754

Mo, 07.09.2026, 15:00 - 16:30 Uhr, 8 x, 64,00 €

Kurs-Nr. 292754A

Mo, 02.11.2026, 15:00 - 16:30 Uhr, 7 x, 56,00 €

Kurs-Nr. 292754B

Mo, 11.01.2027, 15:00 - 16:30 Uhr, 7 x, 56,00 €

Ulrike König, Seniorentanzleiterin

**YOGA****Yoga – ein Weg zur Entspannung von Körper und Geist**

Bewegungsmangel vorbeugen, Kraft schöpfen, Gelassenheit und Ruhe finden mit sanften Yogaübungen in Verbundenheit mit dem Atem. Dieser Kurs ist auch für Personen geeignet, deren Bewegungsmöglichkeiten eingeschränkt sind. Bitte bequeme Kleidung, dicke Socken, Iso-Matte, ein kleines Kissen und eine warme Decke mitbringen.

Hutthurm, Schulstr. 7, Aula

Kurs-Nr. 313754

Di, 13.10.2026, 18:30 - 20:00 Uhr, 10 x

130,00 €, Helga Kernwein, Yoga-Lehrerin BDY

**Yoga – Dynamik & Entspannung**

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. 324752

Di, 20.10.2026, 20:00 - 21:15 Uhr, 8 x

100,00 €, Simone Espey, Personal-Trainerin

**FITNESS****Bodypump light – Ganzkörpertraining**

Ein einsteigerfreundliches Ganzkörpertraining zur Verbesserung von Fitness und Ausdauer. Mit Kräftigungsübungen unter Einsatz des eigenen Körpergewichts und einfacher Alltagsgegenstände werden Muskulatur, Koordination und Stabilität ohne Geräte trainiert. Für jedes Alter und jedes Fitnesslevel geeignet.

Hutthurm, Kalteneck, Schulweg 1,  
Ilztalschule Turnhalle

Kurs-Nr. 322751

Mo, 12.10.2026, 19:00 - 20:00 Uhr, 10 x, 80,00 €

Sarah Thoma, Fitnesstrainerin



## Zumba Fitness®

Hier kann jeder mitmachen, man muss nicht tanzen können. Das Wichtigste ist, sich zu den heißen lateinamerikanischen und exotischen Rhythmen zu bewegen und Spaß daran zu haben. Bitte bequeme Kleidung, Getränke und Handtuch mitbringen!

Hutthurm, Kalteneck, Schulweg 1, Ilztalschule Turnhalle

Kurs-Nr. 323750

Di, 15.09.2026, 19:00 - 20:00 Uhr, 7 x, 56,00 €

Kurs-Nr. 323750A

Di, 10.11.2026, 19:00 - 20:00 Uhr, 6 x, 48,00 €

Kurs-Nr. 323750B

Di, 12.01.2027, 19:00 - 20:00 Uhr, 6 x, 48,00 €

Janina Knon

## superMAMAFitness – Pilates

Durch abwechslungsreiche Stunden mit verschiedenen Kleingeräten wie Pilates Ball und Pilates Ring wird das Training vielseitig gestaltet und die Körperwahrnehmung gezielt gefördert. Der Kurs verbessert Haltung, Beweglichkeit, Kraft und Stabilität und eignet sich für Erwachsene jeden Fitnesslevels.

Hutthurm, Schulstr. 7, Schule / alte Turnhalle

Kurs-Nr. 324756

Di, 20.10.2026, 17:45 - 18:45 Uhr, 8 x

100,00 €, Simone Espey, Personal-Trainerin

## BodyWORK – Gesundheitsorientierte Ganzkörperkräftigung

In acht abwechslungsreichen Einheiten erlernen Sie grundlegende Übungen zur Kräftigung des gesamten Körpers, schulen eine gesunde Haltung und trainieren ein besseres Körperbewusstsein. Ergänzend werden einfache Methoden zur Pulskontrolle und Belastungssteuerung vermittelt, damit Sie Ihr Training individuell und gesundheitsorientiert gestalten können. Für jedes Fitnesslevel geeignet.

Hutthurm, Schulstr. 7, Schule / alte Turnhalle

Kurs-Nr. 324757

Di, 20.10.2026, 18:50 - 19:50 Uhr, 8 x

100,00 €, Simone Espey, Personal-Trainerin

## BÜCHLBERG

Jetzt **ONLINE** anmelden:

[www.vhs-passau.de/hutthurm](http://www.vhs-passau.de/hutthurm)



## GESUNDHEIT

### Yoga – ein Weg zur Entspannung von Körper und Geist

Durch achtsame Bewegung, bewusstes Wahrnehmen und das Spüren des eigenen Körpers zu mehr Ruhe und Entspannung mit gleichzeitiger Stärkung des Körpers und mehr Beweglichkeit mit Unterstützung des Atems. Bitte bequeme Kleidung, dicke Socken, Matte, ein kleines Kissen und eine warme Decke mitbringen.

Büchlberg, Schulweg 1, Schule, Aula

Kurs-Nr. 313756

Mo, 21.09.2026, 18:30 - 19:45 Uhr, 8 x

80,00 €, Anna Dichtleder, Yogalehrerin

### Kräuterwanderung – Fit in den Herbst

Während der Wanderung lernen wir die heimischen Kräuter Heilpflanzen mit allen Sinnen wahrzunehmen, zu erkennen, zu benennen und im Alltag einzusetzen. Stärkung mit Wildkräutern, Herstellung von Oxymel mit den gesammelten Kräutern und kleine Verkostung vor Ort. Kurs findet bei jeder Witterung statt. festes Schuhwerk und wetterfeste Kleidung, Veranstaltung im Freien

Büchlberg, Hauptstr. 5, Treffpunkt Rathaus Parkplatz

Kurs-Nr. 373751

Sa, 05.09.2026, 10:00 - 12 Uhr, 1 x

25,00 €, zzgl. 10 € Materialkosten, Stephanie Freund

## RUDERTING

Jetzt **ONLINE** anmelden:

[www.vhs-passau.de/hutthurm](http://www.vhs-passau.de/hutthurm)



## YOGA

### Hatha Yoga mit & auf dem Stuhl

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

Ruderting, Passauer Str. 24, Yoga & Klang

Kurs-Nr. 313751

Mi, 16.09.2026, 11:00 - 12:00 Uhr, 10 x

Kurs-Nr. 313751A

Mi, 13.01.2027, 11:00 - 12:00 Uhr, 10 x

90,00 €, Marion Bögner, Yogalehrerin BDY

### Kinder Yoga

Zur Vorbeugung von Stress werden im Kinder-yoga Mitmach-Bewegungsspiele gestaltet - der Atem wird spielerisch miteinbezogen - die Entspannung am Ende lädt zum Träumen ein.

Ruderting, Passauer Str. 24, Yoga & Klang

Kurs-Nr. 313751K - 14-tägig

Mi, 16.09.2026, 16:00 - 17:00 Uhr, 5 x

Kurs-Nr. 313751L - 14-tägig

Mi, 13.01.2027, 16:00 - 17:00 Uhr, 5 x

55,00 €, Marion Bögner, Yogalehrerin BDY

### Hatha Yoga – ICH-Zeit Yoga

"Yoga bringt unsere geistigen (Alltags-)Bewegung zur Ruhe", dies ist einer der berühmtesten Leitsätze der Yoga-Philosophie. Im Hatha Yoga üben wir mit unserem Körper in der Atem-Dynamik oder Atem-synchron. Yoga ist kein Sport!

Ruderting, Passauer Str. 24, Yoga & Klang

Kurs-Nr. 313752A

Di, 15.09.2026, 15:15 - 16:45 Uhr, 10 x

Kurs-Nr. 313752B

Di, 15.09.2026, 17:15 - 18:45 Uhr, 10 x

Kurs-Nr. 313752C

Mi, 16.09.2026, 09:00 - 10:30 Uhr, 10 x

Kurs-Nr. 313752D

Do, 17.09.2026, 17:15 - 18:45 Uhr, 10 x

Kurs-Nr. 313752E

Do, 17.09.2026, 19:00 - 20:30 Uhr, 10 x

Kurs-Nr. 313752F

Di, 12.01.2027, 15:15 - 16:45 Uhr, 10 x

Kurs-Nr. 313752G

Di, 12.01.2027, 17:15 - 18:45 Uhr, 10 x

Kurs-Nr. 313752H

Mi, 13.01.2027, 09:00 - 10:30 Uhr, 10 x

Kurs-Nr. 313752I

Do, 14.01.2027, 17:15 - 18:45 Uhr, 10 x

Kurs-Nr. 313752J

Do, 14.01.2027, 19:00 - 20:30 Uhr, 10 x

135,00 €, Marion Bögner, Yogalehrerin BDY







## FITNESS & GESUNDHEIT

### Ganzkörpertraining mit HIIT-Intervallen, Pilates & Yoga

Forme und kräftige gezielt Deinen Körper mit einem abwechslungsreichen Mix aus HIIT, Tabata, Pilates und Yoga. Im Fokus stehen Bauch, Beine, Po, Körperhaltung und eine stabile Körpermitte, kombiniert mit fließenden Bewegungen. Bitte Matte und Getränk mitbringen.

Ruderting, Schulstraße 3, Volksschule  
**Kurs-Nr. 324750**

Mo, 14.09.2026, 19:00 - 20:00 Uhr, 7 x

**Kurs-Nr. 324750A**

Mo, 02.11.2026, 19:00 - 20:00 Uhr, 7 x  
77,00 €

**Kurs-Nr. 324750B**

Mo, 11.01.2027, 19:00 - 20:00 Uhr, 10 x  
110,00 €, 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 mobilisiert. Bitte mitbringen: Matte, feste Turnschuhe und dicke Socken.

Ruderting, Passauer Str. 6, Pfarrheim

**Kurs-Nr. 324751B**

Mo, 21.09.2026, 08:30 - 09:30 Uhr, 8 x  
90,00 €, Anna Schaller, Sporttherapeutin

### Loaded Stretching – Beweglichkeit und Kraft für die Beine

Kombination aktiver Kräftigungsübungen mit gezielten Dehnungen, sodass die Muskeln gleichzeitig stärker und beweglicher werden. Fokus auf Beine, Hüfte und Wade – im eigenen Tempo. Bitte Matte, Getränke mitnehmen.

Ruderting, Passauer Str. 6, Pfarrheim

**Kurs-Nr. 324754**

Do, 24.09.2026, 07:30 - 08:30 Uhr, 6 x, 54,00 €

**Kurs-Nr. 324754A**

Do, 12.11.2026, 07:30 - 08:30 Uhr, 6 x, 54,00 €

**Kurs-Nr. 324754B**

Do, 14.01.2027, 07:30 - 08:30 Uhr, 4 x, 36,00 €  
Lilli Dometshäuser

### Nordic Walking in Fischhaus/Ruderting

Eine Reihe positiver Auswirkungen macht diese Sportart so effizient: Blutdruck senken, Muskulatur kräftigen, das Herz-Kreislauf-System trainieren und überdurchschnittlich Kalorien verbrennen. Kleidung: der Witterung entsprechend atmungsaktive Sportkleidung, Joggingsschuhe mit Profil oder Nordic Walking Schuhe!

Treffpunkt Liegewiese Ilz bei Fischhaus/  
Ruderting

**Kurs-Nr. 327754**

Mo, 21.09.2026, 09:45 - 10:45 Uhr, 8 x  
100,00 €, Anna Schaller, Sporttherapeutin

## SALZWEG

Jetzt **ONLINE** anmelden:

[www.vhs-passau.de/hutthurm](http://www.vhs-passau.de/hutthurm)



## ENTSPANNUNG

### Autogenes Training - Aufbaukurs

Für alle, die schon einen Grundkurs AT besucht haben. Eine einfach zu erlernende Entspannungsmethode. Regelmäßig in den Alltag integriert verbessert es die gesundheitliche Situation, Stress wird aufgelöst, die Kreativität gefördert und das Selbstvertrauen verbessert. Themen sind zudem u.a. Auswirkungen von Stress auf das Immun- und Nervensystem. Bitte Decke und warme Socken mitbringen.

Straßkirchen, Bayerwaldstr. 13,  
großer Veranstaltungssaal

**Kurs-Nr. 312272**

Do, 01.10.2026, 19:15 - 20:15 Uhr, 8 x

**Kurs-Nr. 312272**

Do, 18.02.2027, 19:15 - 20:15 Uhr, 8 x  
90,00 €, Christine Lohschmidt,  
Sozialpädagogin, Entspannungspädagogin

## 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, 30.09.2026, 19:00 - 20:00 Uhr, 8 x

**Kurs-Nr. 321270A**

Mi, 13.01.2027, 19:00 - 20:00 Uhr, 8 x  
90,00 €, Karin Schuster, Physiotherapeutin

### Smovey® Training mit Smoveyringen

Mit dem Smovey-Training kräftigen Sie das Herz-Kreislaufsystem, fördern den Stoffwechsel, entschlacken das Lymphsystem, stärken das Immunsystem und Ihr seelisches Gleichgewicht. Bitte Matte oder Decke mitbringen.

Straßkirchen, Bayerwaldstr. 13,  
großer Veranstaltungssaal

**Kurs-Nr. 324271**

Mi, 16.09.2026, 10:00 - 11:00 Uhr, 7 x, 56,00 €  
+ 14 € Leihgebühr f. Smovey-Ringe, bei Bedarf

**Kurs-Nr. 324271A**

Mi, 11.11.2026, 10:00 - 11:00 Uhr, 6 x, 48,00 €  
**Kurs-Nr. 324271B**

Mi, 13.01.2027, 10:00 - 11:00 Uhr, 6 x, 48,00 €  
+ 12 € Leihgebühr für Smovey-Ringe, bei Bedarf,  
Silvia Kinader, smoveyCoach

### Fit für den Alltag – Ganzkörperkräftigung

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

Straßkirchen, Bayerwaldstr. 13,  
großer Veranstaltungssaal

**Kurs-Nr. 324274**

Mi, 30.09.2026, 17:45 - 18:45 Uhr, 8 x

**Kurs-Nr. 324274A**

Mi, 13.01.2027, 17:45 - 18:45 Uhr, 8 x  
90,00 €, Karin Schuster, Rückenschullehrerin





## DÜRFEN WIR VORSTELLEN?

# Lilli Dometshauser

Ich bin Lilli. Nach meiner Ausbildung im pädagogischen Bereich habe ich meine Leidenschaft für Sport und Entspannung weiterverfolgt:

Als ausgebildete Fitnesstrainerin habe ich mich durch verschiedene Weiterbildungen zusätzlich auf die Bereiche Yin Yoga, Meditation und Klangtherapie spezialisiert.

Aus dieser Kombination ist dann mein Konzept entstanden:

IN MEINEN KURSEN GEHT ES MIR  
NICHT UM SPORTLICHE  
HÖCHSTLEISTUNGEN, SONDERN  
UM GESUNDES BEWEGEN IM  
EIGENEN TEMPO.

Kurse mit Lilli:  
Jetzt gleich buchen!



Daher bauen wir alle Übungen Schritt für Schritt gemeinsam auf. Mein Ziel ist es, dass du dich auf deiner Matte wohl und gut aufgehoben fühlst; ganz egal, ob du Einsteiger:in bist oder nach einer längeren Pause wieder durchstarten möchtest.

Ich freue mich sehr auf die gemeinsame Zeit im Kurs!

### Bodyweight Basics: Kraft & Flow für Anfänger



Grundlagentraining für einen starken und belastbaren Körper, ohne schwere Gewichte, dafür wird das eigene Körpergewicht genutzt um gezielt Kraft aufzubauen und die Beweglichkeit zu fördern. Um alle Muskelgruppen effektiv anzusprechen, liegt der Fokus in jeder Trainingseinheit auf einer anderen Körperpartie. Ideal für alle, die sicher und effektiv in das Krafttraining starten wollen - ohne schwere Gewichte, mit Fokus auf die richtige Ausführung. Bitte Matte, Getränke mitnehmen.

Straßkirchen, Bayerwaldstr. 13, großer Veranstaltungssaal

Kurs-Nr. 324753

Di, 22.09.2026, 17:00 - 18:00 Uhr, 6 x, 54,00 €  
Kurs-Nr. 324753A

Di, 10.11.2026, 17:00 - 18:00 Uhr, 6 x, 54,00 €  
Kurs-Nr. 324753B

Di, 12.01.2027, 17:00 - 18:00 Uhr, 4 x, 36,00 €  
Lilli Dometshauser

### Zeit für mich – Meditation für mehr Selbstliebe



Die Kursreihe lädt ein, die Aufmerksamkeit liebevoll nach innen zu richten und dir selbst mehr Wohlwollen zu begegnen. Durch sanfte Bewegungen sollen Anspannungen gelöst werden, die anschließende Meditation bietet einen geschützten Raum, um dir bewusst Zeit für dich zu nehmen und Kraft zu tanken. Keine Vorkenntnisse erforderlich. Bitte Matte, Getränke mitnehmen.

Straßkirchen, Bayerwaldstr. 13,  
großer Veranstaltungssaal

Kurs-Nr. 324755

Di, 22.09.2026, 18:15 - 19:15 Uhr, 6 x  
54,00 €, Lilli Dometshauser

### Abendmeditation zum Abschalten

Der bewusste Übergang vom hektischen Alltag in einen ruhigen Abend wird durch sanfte Mobilitätsübungen eingeleitet, damit der Körper behutsam gelockert wird und aufgestaute Energie losgelassen wird.

Die geführte Meditation bietet einen geschützten Raum um mit dem Tag friedvoll abzuschließen, tief durchzuatmen und mit neuer Ruhe in die Abend zu gehen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte Matte, Getränke mitnehmen.

Straßkirchen, Bayerwaldstr. 13,  
großer Veranstaltungssaal

Kurs-Nr. 324755A

Di, 10.11.2026, 18:15 - 19:15 Uhr, 6 x  
54,00 €, Lilli Dometshauser

### Innere Ruhe finden – Meditation zum Loslassen von Gedanken und Gefühlen

Von Emotionen überrollt und Gedankenschleifen. In diesem Kurs wird die Aufmerksamkeit ganz bewusst nach innen gerichtet. Dabei wird geübt, wie es sich anfühlt, Gedanken und Gefühle einfach nur zur Kenntnis zu nehmen, ohne sie sofort sortieren, lösen oder bewerten zu müssen.

Durch sanfte Körperübungen und anschließender Meditation wird eine Insel der Ruhe geschaffen um innerlich wieder durchzuatmen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte Matte, Getränke mitnehmen.

Straßkirchen, Bayerwaldstr. 13,  
großer Veranstaltungssaal

Kurs-Nr. 324755B

Di, 12.01.2027, 18:15 - 19:15 Uhr, 4 x  
36,00 €, Lilli Dometshauser

## THYRNAU

Jetzt **ONLINE** anmelden:

[www.vhs-passau.de/hutthurm](http://www.vhs-passau.de/hutthurm)



## FITNESS

### Fit für den Alltag – Ganzkörperkräftigung



Zur Vorbeugung von Bewegungsmangel, Rückenbeschwerden und Muskelverspannungen, durch Kräftigungs- und Dehnungsübungen. Bitte Handtuch, Getränk und feste Turnschuhe mitbringen!

Kellberg, Schulweg 4, Mehrzweckgebäude  
Kurs-Nr. 324291

Mo, 21.09.2026, 17:30 - 18:30 Uhr, 8 x  
Kurs-Nr. 324291A

Mo, 11.01.2027, 17:30 - 18:30 Uhr, 8 x  
90,00 €, Maria Gottinger, Ergotherapeutin

### Aerobic Mix

Sie erwartet eine bunte Mischung aus einem einfachen, aber effektiven Aerobic- und Ausdauertraining, gemixt mit einem Figur betonenden Training, bei dem Sie mit gezielten Übungen Bauch, Beine und Po richtig in Form bringen. Bitte Handtuch, Getränk und feste Turnschuhe mitbringen!

Kellberg, Schulweg 4, Mehrzweckgebäude  
Kurs-Nr. 324292

Mo, 28.09.2026, 18:30 - 19:30 Uhr, 10 x, 80,00 €  
Kurs-Nr. 324293

Mo, 18.01.2027, 18:30 - 19:30 Uhr, 5 x, 40,00 €  
Anett Gyoeri-Szammer

**TIEFENBACH**

Jetzt **ONLINE** anmelden:  
[www.vhs-passau.de/hutthurm](http://www.vhs-passau.de/hutthurm)

**FITNESS & GESUNDHEIT****Entspannungseinheiten mit  
Fantasiereise für Kinder**

Angeleitete Meditation mit (ent)spannenden Geschichten. Fantasiereisen fördern die Vorstellungskraft sowie die Kreativität. Durch die imaginäre Sinneswahrnehmung führt die Reise Entspannung herbei und sorgt für innere Balance. (Kinder im Alter zwischen 6 und 10 Jahren) Bitte Matte, bequeme Kleidung mitbringen.

Kursraum Tiefenbach, Geferting 2b

**Kurs-Nr. 312751**

Di, 17.11.2026, 16:00 - 17:00 Uhr, 1 x

**Kurs-Nr. 312751A**

Di, 08.12.2026, 16:00 - 17:00 Uhr, 1 x

**Kurs-Nr. 312751B**

Di, 12.01.2027, 16:00 - 17:00 Uhr, 1 x

**Kurs-Nr. 312751C**

Di, 23.02.2027, 16:00 - 17:00 Uhr, 1 x

26,00 €, Ramona Fakhreddine

**Workshop für Eltern: Entspannung  
und Stress bei Kindern**

Stress und Entspannung spielen besonders bei Kindern eine große Rolle. doch nicht nur das theoretische Hintergrundwissen ist relevant, um für mehr Balance im Alltag zu sorgen: Wir benötigen die richtigen Methoden und das passende Werkzeug. Bitte Matte, bequeme Kleidung mitbringen.

Kursraum Tiefenbach, Geferting 2b

**Kurs-Nr. 312752**

Sa, 12.12.2026, 10:00 - 12:00 Uhr, 1 x

**Kurs-Nr. 312752A**

Sa, 16.01.2027, 10:00 - 12:00 Uhr, 1 x

**Kurs-Nr. 312752B**

Sa, 27.02.2027, 10:00 - 12:00 Uhr, 1 x

46,00 €, Ramona Fakhreddine

**Ganzkörpertraining mit HIIT-Inter-  
vallen, Pilates und Yoga**

Forme und kräftige gezielt Deinen Körper mit einem abwechslungsreichen Mix aus HIIT, Tabata, Pilates und Yoga. Im Fokus stehen Bauch, Beine, Po, Körperhaltung und eine stabile Körpermitte, kombiniert mit fließenden Bewegungen. Bitte Matte und Getränk mitbringen.

Tiefenbach, Dietrich-Bonhoeffer-Str. 23,

Gsundhaus

**Kurs-Nr. 324751**

Mi, 09.09.2026, 09:00 - 10:00 Uhr, 8 x, 88,00 €

**Kurs-Nr. 324751A**

Mi, 04.11.2026, 09:00 - 10:00 Uhr, 7 x, 77,00 €

**Kurs-Nr. 324751C**

Mi, 13.01.2027, 09:00 - 10:00 Uhr, 10 x, 110,00 €

Tanja Ratzinger, Heilpraktikerin - Entspannungspädagogin - Fitnesstrainerin

**Beweglich bleiben –  
gesund älter werden!**

Mix aus Stuhl-Pilates-Yoga - Rückenstärkung & Gleichgewicht: Schonendes effektives Training, auch bei Einschränkungen, Förderung von Beweglichkeit und Lebensfreude, Gemeinschaft und Spaß in der Gruppe, individuell angepasst. Für alle Senioren, die aktiv bleiben möchten, auch ohne Vorkenntnisse. Bitte Matte und Getränk mitbringen.

Tiefenbach, Dietrich-Bonhoeffer-Str. 23,  
Gsundhaus

**Kurs-Nr. 324758**

Mi, 16.09.2026, 14:00 - 15:00 Uhr, 7 x

**Kurs-Nr. 324758A**

Mi, 13.01.2027, 14:00 - 15:00 Uhr, 7 x

77,00 €, Tanja Ratzinger, Heilpraktikerin -  
Entspannungspädagogin - Fitnesstrainerin

**VORTRÄGE****Räuchern mit Kräutern und Harzen**

Seit Jahrtausenden begleitet das Räuchern Menschen in Alltag, Brauchtum und Ritualen. Der Vortrag gibt einen Einblick in die Herkunft, Anwendung und traditionelle Bedeutung verschiedener Räucherstoffe. Bitte Schreibmaterial mitbringen!

Tiefenbach, Hindlbachstr. 10, Praxis Kräuter  
Geist und Seele, Maria Irlinger

**Kurs-Nr. 342805A**

Do, 19.11.2026, 18:30 - 20:00 Uhr, 1 x

20,00 €, Maria Irlinger

**ADHS Neurodivergenz aus natur-  
heilkundlicher Sicht**

Wie zeigt sich ADHS bei Kindern und Erwachsenen und was versteht man unter Neurodivergenz. Der Vortrag vermittelt grundlegende Kenntnisse über Symptome, Stärken und Herausforderungen sowie mögliche naturheilkundliche Ansätze zur ganzheitlichen Unterstützung. Bitte Schreibmaterial mitbringen!

Tiefenbach, Hindlbachstr. 10, Praxis Kräuter  
Geist und Seele, Maria Irlinger

**Kurs-Nr. 342805D**

Do, 10.12.2026, 18:30 - 20:00 Uhr, 1 x

20,00 €, Maria Irlinger

**Arthrose verstehen –  
Möglichkeiten der Naturheilkunde**

Was begünstigt Arthrose und welche Einflussmöglichkeiten gibt es? Der Vortrag gibt einen Überblick über Ursachen, Prävention und naturheilkundliche Therapiekonzepte bei Gelenkbeschwerden. Bitte Schreibmaterial mitbringen!

Tiefenbach, Hindlbachstr. 10, Praxis Kräuter  
Geist und Seele, Maria Irlinger

**Kurs-Nr. 342806**

Do, 17.09.2026, 18:30 - 20:00 Uhr, 1 x

**Kurs-Nr. 342806A**

Do, 21.01.2027, 18:30 - 20:00 Uhr, 1 x

20,00 €, Maria Irlinger

**Naturheilkundliche Umweltmedizin**

Der Vortrag informiert über mögliche Zusammenhänge zwischen Umweltbelastungen und chronischen Beschwerden aus naturheilkundlicher Sicht. Sie erhalten einen Überblick über Ursachen, Präventionsmöglichkeiten und begleitende naturheilkundliche Therapieansätze. Bitte Schreibmaterial mitbringen!

Tiefenbach, Hindlbachstr. 10, Praxis Kräuter  
Geist und Seele, Maria Irlinger

**Kurs-Nr. 342807**

Do, 01.10.2026, 18:30 - 20:00 Uhr, 1 x

**Kurs-Nr. 342807A**

Do, 18.02.2027, 18:30 - 20:00 Uhr, 1 x

20,00 €, Maria Irlinger







# ORTENBURG

## ANMELDUNG & KONTAKT

**vhs Außenstelle Ortenburg**

Vorderschloss 1  
94496 Ortenburg



**Rosemarie Berger**

+49 176 45684369

info-ortenburg@vhs-passau.de

**Jetzt  
ANMELDEN!**

## ÖFFNUNGSZEITEN

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

## ORTENBURG

Jetzt **ONLINE** anmelden:  
[www.vhs-passau.de/ortenburg](http://www.vhs-passau.de/ortenburg)



## VORTRÄGE

### Holzkirchen in alten Bildern - mit Werner Pletz und Karl Niederhofer

Ungewöhnliche Ansichten aus der dörflichen Vergangenheit: Mit historischen Fotos, Ansichtskarten und Dias aus den Sammlungen von Werner Pletz, Karl Niederhofer, Adelward Niederhofer, Fr. Enzler und anderen Fotografen entsteht ein lebendiges Bild von Holzkirchen und seiner Umgebung.

*In Kooperation mit dem Förderkreis Bereich Schloss Ortenburg und Dorfverein Holzkirchen*

Ortenburg, Kirchplatz 6, Dorfhaus  
Holzkirchen

**Kurs-Nr. 111950 - Bildvortrag**

Mo, 26.10.2026, 19:00 - 20:30 Uhr, 1 x

Eintritt frei - Spenden erbeten,  
Karl Niederhofer, Werner Pletz

### Ringwälle und Turmhügel des Mittelalters bei uns in der Umgebung

Ringwälle und Turmhügel sind Zeugen unserer mittelalterlichen Besiedlung. Insbesondere die großflächigen Ringwälle z.B. bei Forsthart, Eggldham, Aldersbach und Fürstenstein, aber auch gut erhaltenen Turmhügel bei Dorfbach, Karpfham und Eggldham sind Zeugen herrschaftlicher Strukturen.

Ortenburg, Kirchplatz 6, Dorfhaus  
Holzkirchen

**Kurs-Nr. 111951**

Mo, 09.11.2026, 19:00 - 20:30 Uhr, 1 x

Eintritt frei, Spenden erbeten,  
Nikolaus Arndt

### Vorstellung des Kalenders 2027: "Der Mensch lebt nicht vom Brot allein"

Wein, Bier und Most prägten das Ortenburger Land über Jahrhunderte. Vom Weinhandel über die Braukunst bis zur Mostproduktion entstand ein einzigartiges Kulturgut. Ein Kalender würdigt diese Geschichte in 12 Bildern. „Ergo bibamus“ - also lasst uns trinken.

Ortenburg, Schloss, Gräflicher Empfangssaal  
**Kurs-Nr. 111952 - Bildvortrag**

Fr, 13.11.2026, 19:00 - 20:30 Uhr, 1 x

Eintritt frei, Spenden erbeten, Karl Niederhofer

## KONZERTE

In Kooperation mit dem Förderkreis Bereich Schloss Ortenburg.

### Die Anonymen Nostalgiker und die eh-do-Musi: Wirtshausschichten

Fünf Sänger und sechs Musiker laden mit „Wirtshausschichten“ zu einem humorvollen Abend voller Musik, Geschichten und niederbayerischer Wirtshauskultur ein. Scurrile Figuren, bissiger Witz und mitreißende Klänge sorgen für beste Unterhaltung.

Ortenburg, Schloßinnenhof

**Kurs-Nr. 214952**

So, 13.09.2026, 17:00 - 19:00 Uhr, 1 x

Eintritt: Kostenfrei, Josef Westner

### Adventskonzert: „Dem Licht entgegen“

Mit feinen Klängen laden drei Musiker aus Fürstzell zur musikalischen Einstimmung auf den Advent ein. Traditionelle Melodien und moderne Töne lassen die „staade“ Zeit spürbar werden und schaffen einen Moment der Ruhe in der oft hektischen Vorweihnachtszeit.

Ortenburg, Lindenallee 16, Kath. Pfarrkirche

**Kurs-Nr. 214954**

So, 29.11.2026, 18:00 - 20:00 Uhr, 1 x

Eintritt: Kostenfrei, Matthias Deger,  
Maria Deger, Anna Sager

## GITARRENKONZERT SCHLOSSKULTUR



### Ihor Kordiuk

Ihor Kordiuk ist deutsch-ukrainischer Konzertgitarrist, Pädagoge und mehrfacher Preisträger internationaler Wettbewerbe. Ausgebildet in Kiew, Charkiw und München, ist er Künstler bei Prospero Classical. 2024 erschien sein Album „Profumi Di Napoli“ mit Daniel Di Prinzio.

Gräflicher Empfangssaal, 2. OG

**Kurs-Nr. 214950**

Fr, 16.10.2026, 19:00 - 20:30 Uhr, 1 x

Eintritt : Kostenfrei



### Valeria Galimova

Valeria Galimova begeistert mit ausdrucksstarkem, warmem Gitarrenspiel und starker Bühnenpräsenz. Als Solistin, Kammermusikerin und Mentorin widmet sie sich besonders zeitgenössischer Musik. Ihr wurden Werke u. a. von Sergio Assad und Thomas Fellow gewidmet. Sie spielt eine Paco Santiago Marín-Gitarre und ist seit 2021 Knobloch Artist.

**Kurs-Nr. 214951**

Fr, 04.12.2026, 19:00 - 20:30 Uhr, 1 x

Eintritt : Kostenfrei

**LESUNG****Niederbayerische Weihnacht von Ponzauer Wigg alias Ludwig Gruber**

Mit Hans Göttler, dem Frauengesang Pomp-A-Dur und Texten des niederbayerischen Mundartdichters Ponzauer Wigg erwartet die Besucher ein stimmungsvoller Abend voller Literatur, Musik und Heimatkultur. Ausgezeichnete Künstler aus der Region gestalten ein besonderes Kulturerlebnis.

Ortenburg, Schloss, Gräflicher Empfangssaal, 2. OG

Kurs-Nr. 211950

Do, 03.12.2026, 19:00 - 20:30 Uhr, 1 x  
Eintritt frei - Spenden erbeten, Dr. Hans Göttler

**ZAUBERN****Magische Zaubershow**

Nach der ausverkauften Show im November kehren die vier Stars des Magischen Zirkels Passau nach Ortenburg zurück: Felix Wührer, Der Frants, Lukas Meinhart und Maxi Muschaweck begeistern mit moderner, origineller Zauberkunst. Karten gibt es an der Abendkasse oder im Vorverkauf bei Millennium Visions

Ortenburg, Kath. Gemeinschaftshaus Neustift  
Kurs-Nr. 214953

Sa, 07.11.2026, 19:00 - 21:00 Uhr, 1 x  
ermäßigt: 15,00 € + 1,50 € Vorverkaufsgebühr (gilt für Mitglieder des Fördervereins, Kinder bis 14 Jahre, Schwerbehinderte)  
regulär: 18,00 € + 1,50 € Vorverkaufsgebühr

**PUPPENTHEATER**

Anmeldung bei Alfons Niederhofer Tel.-Nr.: 08542 7678 und Rosi Berger vhs Ortenburg, Tel.-Nr.: 08542 4172939 oder 0176 45684369

**Der kleine Drache Robinson und die Feuerrasselbande**

Klappmaul-Puppentheater ab 4 Jahren: Erlebe mit dem frechen Drachenjungen Robinson ein magisches Abenteuer! Mutig trotz er der alten Familientradition, um den gestohlenen Schatz zurückzuerobieren. Spannend, liebevoll und voller zauberhafter Momente - ein Spaß für Groß und Klein!

In Kooperation mit dem Förderverein Bereich Schloss Ortenburg

Ortenburg, Schloss, Gräflicher Empfangssaal, 2. OG

Kurs-Nr. 215950

Di, 03.11.2026, 15:00 - 16:00 Uhr, 1 x  
Susanne Kubiak, Puppentheater Lumumba

**FÜHRUNGEN****Ortenburgkapelle & Dom zu Passau**

Barocke Pracht und gotische Tiefe: Der Passauer Dom St. Stephan erschließt sich als theologisches Gesamtkunstwerk. Kunsthistorikerin Alexandra Ulrich führt durch Bildprogramm und Baugeschichte und öffnet anschließend die sonst verborgene Sixtuskapelle, die Grablege der Grafen von Ortenburg.

In Kooperation mit dem Förderkreis Bereich Schloss Ortenburg

Treffpunkt: 9.45 Uhr, Dom Innenhof, Passau  
Kurs-Nr. 241951

Sa, 19.09.2026, 10:00 - 11:30 Uhr, 1 x  
Eintritt frei - Spenden erbeten (Sozialfond Freudenheim), Alexandra Ulrich, Kunsthistorikerin

**HISTORISCHE TÄNZE****Historischer Tanz – Renaissance-tanz-Tage mit Jadwiga Nowaczek**

An diesem Wochenende wollen wir uns höfischen Tänzen aus dem 16. und 17. Jahrhundert widmen. In dieser Zeit wurde auch das Schloss Ortenburg zu seiner heutigen Gestalt umgebaut. Die Tänze sind teils prächtige Schreittänze, teils schwungvolle Allemanden oder Couranten sowie lebhaft Sprungtänze, Kreistänze und Country Dances. Für Einzelpersonen wie Paare. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich! Bitte Tanzschuhe mit Ledersohlen mitbringen.

Ortenburg, Schloss, Gräfinnenzimmer, 1. OG  
Kurs-Nr. 292950

Fr, 16.10.2026, 18:00 - 20:00 Uhr  
Sa, 17.10.2026, 09:30 - 19:00 Uhr  
So, 18.10.2026, 09:00 - 13:00 Uhr  
85,00 €, Jadwiga Nowaczek, Tanzlehrerin

**Altenglische Country Dances – Historischer Tanz**

Country Dances sind gesellige und figurenreiche Tänze, die um 1600 in England entstanden sind; sie erfreuen sich seit ihrer Entstehung 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. 292951

Sa, 23.01.2027, 09:30 - 16:00 Uhr, 1 x  
09.30 - 12.30 Uhr und 14.30 - 16.00 Uhr, 39,00 €  
Renata Falkowska, Tanztherapeutin BTDO®, HP für Psychotherapie, Dr. Ferdinand Grüneis

# 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 Slosstor, 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 Schulfreien (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 Schulfreien (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   |

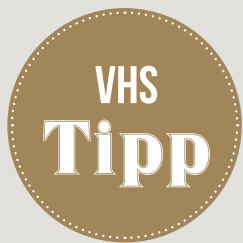
**Gruppenpreise:**

|                 |            |         |
|-----------------|------------|---------|
| 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!





## **TRADITIONELLES** Neu! **HANDHOBELN**

### **Von sägerauh bis spiegelnd glatt – Workshop**

Vom sägerauten Fichtenpfosten zur seiden-glänzenden Holzoberfläche: Lerne traditionelles Handhobeln - vom groben Zurichten bis zum feinsten Span. Mit Praxiswissen zu Hobeln, Schärfen und Holzauswahl entstehen planebene Flächen - ganz ohne Lärm und Schleifpapier. Hobel, Holz und Schärfwerkzeuge sind vor Ort!

Ortenburg Turmzimmer  
Kurs-Nr. 261950  
Sa, 10.10.2026, 09:00 - 17:00 Uhr  
So, 11.10.2026, 09:00 - 17:00 Uhr  
Kurs-Nr. 261950A  
Sa, 05.12.2026, 09:00 - 17:00 Uhr  
So, 06.12.2026, 09:00 - 17:00 Uhr  
195,00 €, Matthias Ockermüller,  
Geigenbauer & - restaurator

### **Freies Projekt – Workshop**

Du hast Erfahrung in der Handbearbeitung von Holz und willst den nächsten Schritt? Lerne den sicheren Umgang mit wilder Maserung, Ästen und gegen die Faser. Bring dein Projekt oder arbeite mit besonderem Holz aus meinem Bestand. Inkl. Spezialwerkzeuge und Schärfttechnik. Hobel, Holz und Schärfwerkzeuge sind vor Ort!

Ortenburg Turmzimmer  
Kurs-Nr. 261951  
Sa, 06.02.2027, 09:00 - 17:00 Uhr  
So, 07.02.2027, 09:00 - 17:00 Uhr  
195,00 €, Matthias Ockermüller,  
Geigenbauer & - restaurator



## **INSTRUMENTALUNTERRICHT**

### **Kammermusik des Barock auf Schloss Ortenburg**

Die Referenten stellen Noten für verschiedene Besetzungen bereit und teilen die Gruppen ein. Diese werden von den Referenten musikalisch betreut. Gemeinsam werden Fragen der historischen Spielweise und deren Umsetzung in die Praxis diskutiert. Dabei soll bei aller wissenschaftlichen Genauigkeit vor allem die Spielfreude in den Vordergrund gestellt werden.

Ortenburg, Schloss, Gräfinnenzimmer, 1. OG  
Kurs-Nr. 281950  
Fr, 02.10.2026, 18:00 - 22:00 Uhr  
Sa, 03.10.2026, 09:30 - 22:00 Uhr  
So, 04.10.2026, 09:30 - 13:00 Uhr  
297,00 €, Marion Treupel-Franck, Dr. Ferdinand Grüneis, Anna Zimre, Ilhae Eizinger-Kim

## **INSTRUMENTALPFLEGE**

### **Workshop: Das 1x1 zu Geige und co.**

Wie sieht eine Geige von innen aus? Aus welchen Hölzern wird sie gebaut? Worauf muss ich achten, damit mein Instrument und Bogen gesund bleiben? In diesem Kurs lernen Musikschüler unter 12 Jahren gemeinsam mit einem Elternteil spielerisch und einfach erklärt den richtigen Umgang am eigenen Instrument.

Ortenburg Turmzimmer  
**Für Musikschüler unter 12 Jahren, in Begleitung eines Elternteils:**  
Kurs-Nr. 281951  
Sa, 19.09.2026, 10:00 - 11:30 Uhr, 1 x  
Kurs-Nr. 281951A  
Sa, 07.11.2026, 10:00 - 11:30 Uhr, 1 x  
Kurs-Nr. 281951B  
Sa, 09.01.2027, 10:00 - 11:30 Uhr, 1 x  
25,00 €, (Kind + Begleitung zählen als 1)

**Ab 12 Jahre:**  
Kurs-Nr. 281952  
Sa, 19.09.2026, 14:00 - 16:00 Uhr, 1 x  
Kurs-Nr. 281952A  
Sa, 07.11.2026, 14:00 - 16:00 Uhr, 1 x  
Kurs-Nr. 281952B  
Sa, 09.01.2027, 14:00 - 16:00 Uhr, 1 x  
30,00 €, Matthias Ockermüller,  
Geigenbauer & - restaurator

## **TANZ**

### **Orientalischer Tanz – Tanz und Technik**

Entdecken Sie die Grundlagen des orientalischen Tanzes: fließende Bewegungen, präzise Isolationen und rhythmische Akzente. Technik, Körperbewusstsein und Ausdruck verbinden sich zu einem eleganten und kraftvollen Tanz-erlebnis. Bitte Gymnastikschuhe oder Socken und ein großes Tuch mitbringen!

Ortenburg, Schloss, Gräfinnenzimmer, 1. OG  
Kurs-Nr. 292952  
Mi, 30.09.2026, 18:15 - 19:15 Uhr, 5 x  
Kurs-Nr. 292953  
Mi, 11.11.2026, 18:15 - 19:15 Uhr, 5 x  
Kurs-Nr. 292954  
Mi, 20.01.2027, 18:15 - 19:15 Uhr, 4 x  
63,00 €, Manuela Reichel, Dozentin für Orientalische Tänze

### **Fröhliche Tanzrunde**

Geselliges Tanzen für Jung und Alt: Diese charmante Form der Bewegung verbindet Körpergymnastik mit Freude und Leichtigkeit. Ob mit oder ohne Partner: Alle sind willkommen! Tanzen stärkt die Fitness, fördert Gehirn und Wohlbefinden und bietet die Möglichkeit, soziale Kontakte zu knüpfen und zu erweitern. Für Frauen und Männer gleichermaßen.

Ortenburg, Schloss, Gräfinnenzimmer, 1. OG  
Kurs-Nr. 295950  
Fr, 22.01.2027, 15:00 - 16:30 Uhr, 10 x  
60,00 €, Petra Mayer, Tanzleiterin

## **ENTSPANNUNG OUTDOOR**

### **grünsinnig – Deine kleine Auszeit im Wald** Neu!

Check ein im „Waldresort grünsinnig“ in Luisenthal bei Ortenburg! Tausche 90 Minuten Bildschirmzeit gegen echte Waldzeit. Erlebe humorvolle Waldmomente, frische Luft, bayerischen Charme und wohltuende Entschleunigung - ganz ohne Druck, aber mit jeder Menge Natur und Lebensfreude. Mitzubringen: Wetterfeste Kleidung, Bequeme Schuhe, Sitzkissen.

Ortenburg, Luisenthal  
Kurs-Nr. 311950  
Sa, 26.09.2026, 11:00 - 12:30 Uhr, 1 x  
Kurs-Nr. 311950A  
Sa, 17.10.2026, 11:00 - 12:30 Uhr, 1 x  
Kurs-Nr. 311950B  
Sa, 21.11.2026, 11:00 - 12:30 Uhr, 1 x  
Kurs-Nr. 311950C  
Sa, 05.12.2026, 11:00 - 12:30 Uhr, 1 x  
25,00 €, Sandra Hollweck





## QIGONG

Die folgenden Kurse finden im Schloss Ortenburg im Gräfinnenzimmer, 1. OG, statt.  
**Kursleitung:** Julia Hofer, Yogalehrerin YSS

### QiGong Abend: Herzübung – Mein liebes Herz, ich lächle dir zu!

Schenke dir einen Abend voller Ruhe und Selbstliebe. Eine besondere Herzübung, Meditation und Musik auf Harfe, indianischen Flöten und weiteren Klanginstrumenten begleiten dich dabei, dein Herz bewusst wahrzunehmen und gestärkt in den Alltag mitzunehmen. Vorkenntnisse sind nicht nötig. Bitte dicke Socken, oder Turnschuhe, Sitzunterlage, Kissen, Decke und etwas zu trinken mitbringen!

**Kurs-Nr. 314950**

Mo, 21.09.2026, 18:30 - 20:00 Uhr, 1 x

**Kurs-Nr. 314950A**

Mo, 08.02.2027, 18:30 - 20:00 Uhr, 1 x  
20,00 €

### QiGong für Anfänger & fortgeschrittene Anfänger

Qigong ist eine aus China stammende meditative Bewegungsform, bei der achtsame Bewegungen Körper und Geist stärken. Sie fördern das innere Gleichgewicht, die Lebenskraft und tragen zum Heilsein bei. Gemeinsam lernen wir die ersten Übungen des BAFANHUANGONG („Achtfache Rückkehr“) kennen. Bitte Turnschuhe, Sitzunterlage, Kissen, Decke und Getränk mitbringen!

**Kurs-Nr. 314951**

Mo, 28.09.2026, 18:30 - 20:00 Uhr, 5 x, 75,00 €

**Kurs-Nr. 314951A**

Mo, 09.11.2026, 18:30 - 20:00 Uhr, 4 x, 65,00 €

**Kurs-Nr. 314951B**

Mo, 15.02.2027, 18:30 - 20:00 Uhr, 4 x, 65,00 €

### Qigong im Advent Neu!

Dieser Qigong-Kurs in der Adventszeit lädt dazu ein, zur Ruhe zu kommen und neue Kraft zu schöpfen. An drei Abenden praktizieren wir achtsame Bewegungen, Meditation und Musik, um Körper und Geist zu stärken, zu entspannen und die Adventszeit bewusst zu erleben. Bitte Turnschuhe, Sitzunterlage, Kissen, Decke und etwas zu trinken mitbringen!

**Kurs-Nr. 314952**

Mo, 07.12.2026, 18:30 - 22:00 Uhr, 3 x

48,00 €, Julia Marie Hofer, Yogalehrerin YSS

### Kraftvoll mit QiGong ins Neue Jahr 2027

Erwecke dein inneres Licht - Mit TAIYUAN-MINGONG („Ursprung des Lichts“) und Nieren-Qi-Gehen wärmen wir uns von innen, finden Ruhe und stärken uns für den Winter. Spüre deinen Ursprung - und starte strahlend & zentriert ins neue Jahr. Bitte Turnschuhe, Sitzunterlage, Kissen, Decke und etwas zu trinken mitbringen!

**Kurs-Nr. 314953**

Mo, 11.01.2027, 18:30 - 20:00 Uhr, 4 x, 65,00 €

## ENTSPANNUNG & YOGA

### Entspannung mit Aromatherapie – Duft, Körper & Emotionen

Erleben Sie die wohltuende Kraft ätherischer Öle. Aroma-Akupressur, eine geführte Duftreise-Meditation und sanfte Düfte schenken Ruhe, Energie und neue Balance. Ihren selbst gemischten Aroma-Roll-on nehmen Sie als duftende Erinnerung mit nach Hause. Bitte Gymnastikmatte, bequeme Kleidung, Decke und kleines Kissen mitbringen.

Ortenburg, Schloss, Gräfinnenzimmer, 1. OG  
**Kurs-Nr. 311951**

Mi, 13.01.2027, 19:00 - 21:00 Uhr, 1 x  
18,00 €, Andrea Sitzlsperger, Heilpraktikerin

### Yoga am Abend

Lass den Trubel des Tages hinter dir und tauche ein in eine Stunde voller Ruhe, Kraft und Achtsamkeit. Mit fließenden Bewegungen, Atemübungen und sanfter Dehnung findest du zurück in deine Mitte, löst Spannungen lösen und tankst neue Energie. Für alle Levels geeignet. Gönn dir Zeit für dich. Bitte bequeme Kleidung sowie Matte, Decke und Kissen mitnehmen.

Ortenburg, Schloss, Gräfinnenzimmer, 1. OG  
**Kurs-Nr. 313950**

Fr, 09.10.2026, 17:15 - 18:15 Uhr, 8 x, 72,00 €

**Kurs-Nr. 313951**

Fr, 22.01.2027, 17:15 - 18:15 Uhr, 6 x, 54,00 €  
Bianca Gerstl, Yoga- und Pilates Instructorin

## BEWEGUNG & FITNESS

### Bellicon Jumping-Fitness – einzigartiges Trampolin-Fitness-Workout

Das Mini-Trampolin-Training ist für jedes Fitnesslevel geeignet. Mit abwechslungsreichen Übungen und rhythmischer Musik verbessern Sie Kraft, Ausdauer und Gleichgewicht, verbrennen viele Kalorien und erleben ein effektives Kardiotraining – mit viel Spaß. Bitte Sportkleidung, Turnschuhe, Handtuch und Getränk mitbringen!

Ortenburg, Schloss, Gräfinnenzimmer, 1. OG  
**Kurs-Nr. 324950**

Di, 20.10.2026, 19:30 - 20:30 Uhr, 6 x,  
54,00 €

### BodyFit / Ganzkörper

Geeignet für alle, die sich körperlich fit fühlen. Rhythmische und athletische Bewegungen sprechen den ganzen Körper an. Der abwechslungsreiche Mix aus ruhigen und anspruchsvollen Übungen erfolgt ausschließlich mit dem eigenen Körpergewicht – ganz ohne Hilfsmittel. Bitte Sportkleidung, Turnschuhe, Handtuch und Getränk mitbringen!

Ortenburg, Schloss, Gräfinnenzimmer, 1. OG  
**Kurs-Nr. 324951**

Do, 22.10.2026, 19:00 - 20:00 Uhr, 6 x  
54,00 €

## WARUM IST PILATES SO GESUND?

### 1. STARKE KÖRPERMITTE

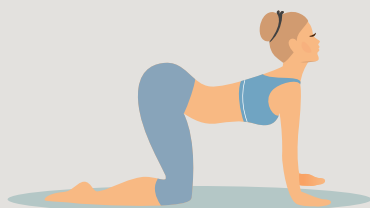
Pilates kräftigt gezielt die tief-  
liegende Muskulatur. Eine starke  
Körpermitte verbessert die Hal-  
tung, entlastet den Rücken und  
sorgt für mehr Stabilität im Alltag.

### 2. BEWEGLICH UND ENTSPANNT

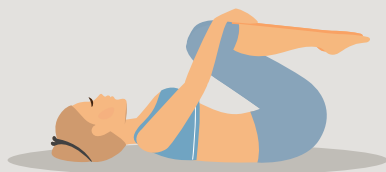
Sanfte, kontrollierte Bewegungen  
fördern die Beweglichkeit und  
lösen Verspannungen. So fühlt  
sich der Körper geschmeidiger  
und ausgeglichener an.

### 3. KÖRPER UND GEIST IM EINKLANG

Pilates verbindet bewusste Atmung  
mit fließenden Bewegungen.  
Das steigert die Konzentration,  
reduziert Stress und schenkt neue  
Energie für den Tag.



KATZE-KUH POSE



KNIE-ZUR-BRUST POSE



KIND POSE

## PILATES

### Pilates

Mit diesem Training werden die Muskeln ge-  
stärkt und geformt, die Haltung verbessert, Fle-  
xibilität und Gleichgewicht erhöht und Körper  
und Geist vereint - der Körper wird straffer und  
das allgemeine Wohlbefinden steigt.

Ortenburg, Schloss, Gräfinnenzimmer, 1. OG  
Kurs-Nr. 322950

Mo, 05.10.2026, 17:00 - 18:00 Uhr, 8 x, 72,00 €  
Kurs-Nr. 322951

Mo, 25.01.2027, 17:00 - 18:00 Uhr, 6 x  
54,00 €, Bianca Gerstl, Pilates Instructorin,  
Yoga-, Wirbelsäulen-, Hiitup-Trainerin,  
Ernährungsberaterin

## VORTRÄGE & SEMINARE Neu!

### Natürliche Hausapotheke mit ätherischen Ölen – Workshop

Sie erfahren, wie Pflanzenessenzen im All-  
tag für mehr Balance, Regeneration und  
Wohlbefinden eingesetzt werden können.  
Neben Einblicken in Wirkungsweisen erleben  
Sie ausgewählte Öle praktisch und erhalten  
alltagstaugliche Impulse für eine natürliche  
Haus- und Reiseapotheke. Bitte Schreibma-  
terial mitbringen.

Ortenburg, Schloss, Gräflicher Empfangs-  
saal, 2. OG

Kurs-Nr. 342950

Mi, 14.10.2026, 18:00 - 20:30 Uhr, 1 x  
25,00 €, Jana-Olivia Basting

### Aromatherapie für hormonelle Ba- lance – Sanft durch die Wechseljahre

Sie lernen die Grundlagen der Aromathe-  
rapie kennen und erfahren, wie ätherische  
Öle gezielt bei typischen Beschwerden wie  
Hitzewallungen, Schlafstörungen, Stimmungs-  
schwankungen oder innerer Unruhe eingesetzt  
werden können. Neben fundiertem Wissen zu  
Wirkung und Anwendung erwartet Sie eine  
entspannende Duftreise mit ausgewählten  
ätherischen Ölen. Zudem stellen Sie Ihren  
persönlichen Aroma-Roll-on her. Bitte Schreib-  
material mitbringen.

Ortenburg, Schloss, Gräflicher Empfangs-  
saal, 2. OG

Kurs-Nr. 342951

Mo, 19.10.2026, 18:30 - 20:00 Uhr, 1 x  
18,00 €, Andrea Zitzlsperger, Heilpraktikerin

### Aromatherapie für Babys & Kinder – Sanfte Helfer für kleine Seelen

Sie erhalten einen verständlichen Einstieg in  
die Aromatherapie und lernen, wie natürliche  
Düfte Kinder bei Themen wie Schlaf, Unruhe,  
Konzentration, Bauchweh oder Erkältungen  
unterstützen können. Neben wichtigem Wissen  
zur sicheren Anwendung bei Babys und Kindern



erleben Sie eine liebevolle Duftreise mit ausge-  
wählten, kindgerechten ätherischen Ölen und  
stellen einen persönlichen Aroma-Roll-on her.  
Bitte Schreibmaterial mitbringen.

Ortenburg, Schloss, Gräflicher Empfangs-  
saal, 2. OG

Kurs-Nr. 342952

Mo, 22.02.2027, 18:30 - 20:00 Uhr, 1 x  
18,00 €, Andrea Zitzlsperger, Heilpraktikerin

## ITALIENISCH

### Italienisch B1 "Nuovo Espresso 3" ab Lekt. 7/8

In diesem Kurs erweitern Sie Ihre Kenntnisse  
der italienischen Sprache, üben sich in Kon-  
versationen 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, 11.09.2026, 17:30 - 19:00 Uhr, 10 x  
89,00 €, mind. 4 Teilnehmer, ab 6 Teilnehmern  
(Vollzahler) 89,00 €, Alexandra Ulrich, Kunst-  
historikerin

### Conversazione e grammatica, ripasso (A1–B1)

Hai già studiato l'italiano e ora vorresti rin-  
frescare le tue conoscenze? In questo corso  
ripasseremo i contenuti più importanti dei livelli  
A1–B1 in modo vario e coinvolgente. Attraverso  
conversazione, giochi linguistici, brevi letture  
ed esercizi legati a situazioni di vita quotidiana  
consoliderai grammatica e lessico, acquisendo  
maggiore sicurezza nel parlare. Il corso è ideale  
per chi desidera riscoprire il piacere di parlare  
italiano. Kenntnisse auf B1 Niveau erforderlich.

Ortenburg, Schloss, Waffenzimmer, 2. OG

Kurs-Nr. 409951

Fr, 15.01.2027, 17:30 - 19:00 Uhr, 8 x  
129,00 €, mind. 4 Teilnehmer, ab 6 Teilneh-  
mern (Vollzahler) 89,00 €, Alexandra Ulrich,  
Kunsthistorikerin



Die angegebenen Lehrwerke sind  
nicht im Kurspreis enthalten!

Bringen Sie bitte das entsprechende  
Lehrbuch am ersten Kurstag mit.



## 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
- Schärding
- 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](http://www.vhs-passau.de/pocking)



## KREATIVITÄT

### 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, die schmutzig werden kann.

Pocking, Würdinger Str. 20

Kurs-Nr. 252350

So, 27.09.2026, 10:00 - 12:00 Uhr, 1 x, 20,00 € zzgl. 10,00 € Materialkosten, diese werden direkt an die Dozentin bezahlt!, Tatiana Barsehian

### Erste Schritte in der Aquarell-landschaft

Ein entspannter Einstieg in die Aquarellmalerei. Wir lernen, sanfte Landschaften mit Pinsel und feinem Strich lebendig zu gestalten. Bitte mitbringen: Arbeitskleidung, die schmutzig werden kann.

Pocking, Würdinger Str. 20

Kurs-Nr. 252351

So, 22.11.2026, 11:00 - 13:00 Uhr, 1 x 28,00 €, zzgl. 16,00 € Materialkosten, diese werden direkt an die Dozentin bezahlt!, Tatiana Barsehian

### Kreatives Malen (10 - 14 Jahren)

Wir entdecken die Welt der Farben mit Filz- und Bleistiften. Fantasiervolle Motive, verspielte Ideen - jeder erschafft sein eigenes Kunstwerk. Bitte mitbringen: Arbeitskleidung, die schmutzig werden kann.

Pocking, Würdinger Str. 20

Kurs-Nr. 252352

Sa, 28.11.2026, 15:00 - 17:00 Uhr, 1 x, 22,00 € zzgl. 18,00 € Materialkosten, diese werden direkt an die Dozentin bezahlt!, Tatiana Barsehian

### Zeichnen mit Bleistift – Stadtmotive

Mit feinem Strich und sicherem Blick entstehen Bleistiftzeichnungen von Alltagsobjekten und kleinen Stadtmotiven. Bitte mitbringen: Arbeitskleidung, die schmutzig werden kann.

Pocking, Würdinger Str. 20

Kurs-Nr. 252353

So, 06.12.2026, 10:00 - 12:30 Uhr, 1 x, 25,00 €, zzgl. 5,00 € Materialkosten, diese werden direkt an die Dozentin bezahlt!, Tatiana Barsehian

### Zeichnen mit Kohle (10 - 15 Jahre)

Wir entdecken das Zeichnen mit Kohle - spannende Schatten, klare Linien und einfache Motive. Bitte mitbringen: Arbeitskleidung, die schmutzig werden kann.

Pocking, Würdinger Str. 20

Kurs-Nr. 252354

So, 17.01.2027, 10:00 - 12:00 Uhr, 1 x 20,00 €, zzgl. 12,00 € Materialkosten, diese werden direkt an die Dozentin bezahlt!, Tatiana Barsehian

### Magisches Tier mit fluoreszierender Farbe (7 - 12 Jahre)



Ein fantasievoller Kurs mit Acryl- und Leuchtfarben - das fertige Bild strahlt im Dunkeln und bringt Freude! Bitte mitbringen: Arbeitskleidung, die schmutzig werden kann.

Pocking, Würdinger Str. 20

Kurs-Nr. 252355

Sa, 23.01.2027, 15:00 - 17:00 Uhr, 1 x, 24,00 € zzgl. 18 € Materialkosten, diese werden direkt an die Dozentin bezahlt!, Tatiana Barsehian

### Malkurs für Kinder (6 - 9 Jahre)



Kinder entdecken die Welt mit Fantasie und Kreativität - sie zeichnen, malen, basteln und modellieren mit verschiedenen Materialien. Spielerisch lernen sie kreative Techniken, fördern Feinmotorik, Konzentration und Selbstvertrauen und gestalten eigene Kunstwerke.

Pocking, Würdinger Str. 20

Kurs-Nr. 252356

immer mittwochs 17:30 - 19:00 Uhr, monatliche Anmeldung, 11 € pro 45 Min, Erika Lutz

### Nähkurs – Handmade

Sie können 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, Nähna-deln, Schneiderkreide, Maßband, verschieden farbige Nähgarne, Heftfaden, Schneiderschere).

Pocking, Würdinger Str. 20

Kurs-Nr. 263350

Mi, 07.10.2026, 19:00 - 22:00 Uhr, 6 x

Kurs-Nr. 263351

Mi, 13.01.2027, 19:00 - 22:00 Uhr, 6 x 95,00 €, Ingrid Ebner, Damenschneiderin





## 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 €  |

### Klavier Vorschule

Dieser Kurs vermittelt erste Grundlagen der Musiktheorie und des Klavierspiels auf spielerische Weise. Er bietet eine strukturierte Vorbereitung auf den Einzelunterricht und eignet sich ideal für den Einstieg.

Pocking, Würdinger Str. 20

**Kurs-Nr. 281354**

Oktober 2026 - Juli 2027, immer dienstags, 10,00 € pro 45 min/, Valentina Walschewski, Dipl. Musikpädagogin Fach Klavier

## BALLETT

### Ballett

Unser vhs-Ballett besteht aus ca. 80 Mädchen und Jungen ab 4 Jahren. In verschiedenen Gruppen werden Anfänger und Fortgeschrittene unterrichtet. Der Einstieg ist jederzeit möglich. Erkundigen Sie sich nach einer kostenlosen Schnupperstunde!

Pocking, Würdinger Str. 20, Ballettraum EG

**Kurs-Nr. 291350X**

Termine auf Anfrage

25,00 € / Monat, Andrea Riedler-Garbe, Daniela Pfaffinger, Hannah Bergmann

## HIP HOP

### Hip Hop - für Kids

Hip Hop macht Spaß! Die Hip-Hop Kurse vermitteln grundlegende Schrittkombinationen und choreographische Elemente. Trainiert werden insbesondere das Rhythmusgefühl, die Koordination des Körpers und die stilichere Interpretation von trendiger Hip-Hop-Musik.

Pocking, Würdinger Str. 20

**Kurs-Nr. 292350X - (4 - 7 Jahre)**

jeden Dienstag, 15:00 Uhr - 16:00 Uhr

**Kurs-Nr. 292351X - (8 - 10 Jahre)**  
jeden Dienstag, 16:10 Uhr - 17:10 Uhr  
**Kurs-Nr. 292352X - (ab 11 Jahre)**  
jeden Dienstag, 17:15 Uhr - 18:15 Uhr  
25,00 € / Monat, Anna Miller

## YOGA

### Powerkids-Yoga (6 - 8 Jahre)

Wer wäre nicht gerne ein Superheld der stark und unschlagbar ist? Hier lernen die 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. Bitte mitbringen: Stoppersocken.

Pocking, Würdinger Str. 20

**Kurs-Nr. 313350**

Do, 15.10.2026, 15:00 - 16:00 Uhr, 6 x 45,00 €, Bettina Putz, Psych. Beraterin, FK f. Stressmanagement u. Kinderyoga

## TAI CHI

### 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, 03.09.2026, 18:00 - 19:00 Uhr, 10 x, 70,00 € Eva-Maria Heinzmann, Sportphysiotherapeutin



**Qualitätssiegel  
für Präventionskurse**



Präventionskurse werden bis zu 100 % bezuschusst. Bitte erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse!

## BEWEGUNG & PRÄVENTION

### 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, 29.09.2026, 18:00 - 19:00 Uhr, 10 x 100,00 €, Jana Schäfer-Schalk, Diplomsporthlehrerin, 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, 28.09.2026, 19:00 - 20:30 Uhr, 8 x 120,00 €, Jana Schäfer-Schalk, Diplomsporthlehrerin, 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, 28.09.2026, 17:45 - 18:45 Uhr, 8 x 80,00 €, Jana Schäfer-Schalk, Diplomsporthlehrerin, Sportphysiotherapeutin





## DEUTSCHKURSE

Kleingruppe möglich  
6 Teilnehmer 99,00 €  
4 Teilnehmer 148,00 €

### Deutsch Abendkurs A1 ab Lekt. 1

Das Kursziel ist, sich mit Hilfe von einzelnen Wörtern, kurzen Sätzen, Mimik und Gestik auf einfache Weise ausdrücken zu können, z. B.:  
- jemanden begrüßen und sich vorstellen  
- einfache Fragen stellen und beantworten  
- etwas zum Essen und Trinken bestellen

Pocking, Würdinger Str. 20

Kurs-Nr. 404350

Mo, 28.09.2026, 17:45 - 19:15 Uhr, 10 x  
129,00 €, Andreas Golovinskiy, Germanistik  
u. Sprachwissenschaftler

### 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, 28.09.2026, 17:30 - 19:00 Uhr, 10 x  
129,00 €, Daniela Margineanu

### 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, 29.09.2026, 19:00 - 20:30 Uhr, 10 x  
129,00 €, Jana Schäfer-Schalk

## 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. Was immer Ihre persönlichen Gründe sind, diese Sprache zu lernen: Sie gehören zu einer Milliarde Menschen weltweit, die derzeit Englisch lernen!

Pocking, Würdinger Str. 20

Kurs-Nr. 406351

Do, 08.10.2026, 17:00 - 18:30 Uhr, 10 x  
129,00 €, Petra Mieser

## FRANZÖSISCH

### Französisch Stufe A1.1, "On y va!" ab Lekt. 1

Die französische Sprache in kleinen Schritten aber voller Schwung entdecken und erlernen! In Alltagssituationen erlernen Sie gezielt die vier Kompetenzen Hören, Sprechen, Lesen und Schreiben, wobei besonderer Wert auf die mündliche Kommunikation und die Interaktion im Kurs gelegt wird.

Pocking, Würdinger Str. 20

Kurs-Nr. 408350

Mi, 07.10.2026, 17:30 - 19:00 Uhr, 10 x  
129,00 €, Petra Mieser

Mehr Informationen  
erhalten Sie unter:  
[www.vhs-passau.de](http://www.vhs-passau.de)



## 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. 4

Di, 06.10.2026, 18:00 - 19:30 Uhr, 10 x

Kurs-Nr. 409353 - ab Lekt. 9

Di, 06.10.2026, 16:15 - 17:45 Uhr, 10 x

129,00 €, Rita Panzetta

### Italienisch A2

"Con piacere" heißt "mit Vergnügen" und so sollen Sie auch die italienische Sprache entdecken. Lernen Sie, sich in Alltagssituationen und auf Reisen zu verständigen und an einfachen Gesprächen teilzunehmen. Lehrbuch: Con piacere A2, Klett Verlag ISBN 978-3-12-525183-0

Pocking, Würdinger Str. 20

Kurs-Nr. 409351 - ab Lekt. 2

Mo, 05.10.2026, 16:15 - 17:45 Uhr, 10 x

Kurs-Nr. 409352 - Lekt. 7

Mo, 05.10.2026, 18:00 - 19:30 Uhr, 10 x

129,00 €, Rita Panzetta

## SPANISCH

### Spanisch "Camino 1 Neu A1"

Für Anfänger mit keinen oder geringen Vorkenntnissen.

Pocking, Würdinger Str. 20

Kurs-Nr. 422350 - ab Lekt. 1

Mi, 07.10.2026, 17:00 - 18:30 Uhr, 10 x

Kurs-Nr. 422351 - ab Lekt. 3

Di, 22.09.2026, 17:00 - 18:30 Uhr, 10 x

129,00 €, Eulalia Andresz, Dipl. Oec. M.A.

und Eurolta Sprachtrainerin

### Spanisch B1

Con mucho gusto continuamos aprendiendo y profundizando nuestro nivel de Español B1. Lehr- und Arbeitsbuch

Impresiones B1

ISBN 978 - 3 - 19-074545-6

Pocking, Würdinger Str. 20

Kurs-Nr. 422352 - ab Lekt. 10

Do, 24.09.2026, 16:30 - 18:00 Uhr, 10 x

129,00 €, Eulalia Andresz, Dipl. Oec. M.A.

und Eurolta Sprachtrainerin

Die angegebenen Lehrwerke sind  
nicht im Kurspreis enthalten!

Bringen Sie bitte das entsprechende  
Lehrbuch am ersten Kurstag mit.



## 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**

Mo, 05.10.2026 - 14.10.2026  
18:00 - 21:00 Uhr, Mo./Mi., 4 x

**Kurs-Nr. 510351**

Di, 26.01.2027 - 04.02.2027  
09:30 - 12:30 Uhr, Di./Do., 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**

Mo, 09.11.2026 - 18.11.2026  
18:00 - 21:00 Uhr, Mo./Mi., 4 x

**Kurs-Nr. 510353**

Di, 16.02.2027 - 25.02.2027  
09:30 - 12:30 Uhr, Di./Do., 4 x  
138,00 €, Daniel Tobisch, IT Techniker

## 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**

Mo, 05.10.2026, 14:00 - 17:00 Uhr, 1 x  
**Kurs-Nr. 510355**

Mo, 18.01.2027, 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**

Mo, 12.10.2026, 14:00 - 17:00 Uhr, 1 x  
**Kurs-Nr. 510357**

Mo, 25.01.2027, 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**

Mo, 16.11.2026, 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, 30.11.2026, 14:00 - 17:00 Uhr, 1 x  
**Kurs-Nr. 510361**

Do, 18.02.2027, 14:00 - 17:00 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.

Pocking, Würdinger Str. 20, EDV-Raum, EG  
**Kurs-Nr. 510362**

Di, 20.10.2026, 14:00 - 17:00 Uhr, 1 x  
35,00 €, Daniel Tobisch, IT Techniker

## MICROSOFT OFFICE

### Word – Grundlagen

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.

Pocking, Würdinger Str. 20, EDV-Raum, EG  
**Kurs-Nr. 510364**

Di, 20.10.2026, 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, 10.12.2026, 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**

Di, 12.01.2027, 18:00 - 21:00 Uhr, 3 x  
119,00 €, 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**

Di, 08.12.2026, 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**

Di, 24.11.2026, 14:00 - 17:00 Uhr, 1 x  
35,00 €, Daniel Tobisch, IT Techniker

## 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

Pocking, Würdinger Str. 20, EDV-Raum, EG  
**Kurs-Nr. 510369**

Mi, 18.11.2026, 18:00 - 21:00 Uhr, 1 x  
35,00 €, Daniel Tobisch, IT Techniker



**BAD FÜSSING**

Jetzt **ONLINE** anmelden:  
[www.vhs-passau.de/pocking](http://www.vhs-passau.de/pocking)

**KULTUR TRIFFT BRAUCHTUM**

Karten sind an der Abendkasse erhältlich:  
 mit Kurkarte 13,00 €, ohne Kurkarte 16,00 €.  
 Ort: Bad Füssing, Kleiner Kursaal.

**Inntaler Heimatabend –  
Trachtenverein Aigen/Inn**

Stimmung herrscht im Saal, wenn der Aigener Heimat- und Trachtenverein "Inntaler Buam" Volkstänze zeigt, wenn Kinder musizieren, Gstanzl gesungen und Witze erzählt werden.

Kurs-Nr. 214380  
 Mo, 21.09.2026, 19:30 - 21:30 Uhr, 1 x

**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. 214381  
 Mo, 05.10.2026, 19:30 - 21:30 Uhr, 1 x

**Konzert – Pockinger Stadtkapelle**

Lassen Sie sich vom Klang der Flügel- und Tenorhörner, Trompeten, Klarinetten, Saxophone, Posaunen sowie Tuba und Schlagzeug beeindrucken!

Kurs-Nr. 214382  
 Mo, 12.10.2026, 19:30 - 21:30 Uhr, 1 x  
 Ernst Roth, Albert Bieringer, Anna Bieringer

**Innviertler Heimatabend –  
Trachtenverein Hartkirchen**

Der Trachtenverein "D'Innviertler" aus Hartkirchen führt verschiedene Volkstänze, Musik und Plattler auf. Das Programm wird von der Trachtenkapelle musikalisch umrahmt.

Kurs-Nr. 214383  
 Mo, 19.10.2026, 19:30 - 21:30 Uhr, 1 x,  
 Thomas Roßmeier, Albert Bieringer,  
 Anna Bieringer

**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, 22.09.2026, 17:15 - 18:45 Uhr, 12 x  
 Kurs-Nr. 313381 – Für Fortgeschrittene  
 Di, 22.09.2026, 19:00 - 20:30 Uhr, 12 x  
 108,00 €, Eyke-Christine Hausner, Yoga-  
 lehrerin

**Seniorengymnastik**

Für Einheimische und Kurgäste, in Zusammen-  
 arbeit 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 Stinghammer,  
 zert. Übungsleiterin f. Gymnastik

**NEUHAUS AM INN**

Jetzt **ONLINE** anmelden:  
[www.vhs-passau.de/pocking](http://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, 23.09.2026, 18:00 - 19:00 Uhr, 10 x  
 105,00 €, Teeje Candy

**Mein eigener Sauerteigstarter**

Die Kunst des Sauerteigbackens gerät zunehmend in Vergessenheit - dabei bietet sie viele Vorteile: Milchsäurebakterien fördern die Verdauung, lange Teigführung baut Gluten ab, verbessert die Bekömmlichkeit, verlängert die Haltbarkeit und sorgt für ein intensives, aromatisches Geschmackserlebnis.

Neuhaus am Inn, Schloss 1,  
 Maria-Ward-Realschule Schulküche  
 Kurs-Nr. 372374  
 Fr, 30.10.2026, 18:00 - 19:30 Uhr, 1 x  
 Kurs-Nr. 372376  
 Fr, 26.02.2027, 18:00 - 19:30 Uhr, 1 x  
 40,00 €, Sarah Tschech

**WARUM HEISST  
DEIN SAUERTEIG  
„HANS“?**

Wer regelmäßig mit Sauerteig backt, gibt seinem Sauerteigstarter oft einen Namen. Warum? Weil er ein lebendiger Begleiter ist, der gefüttert, gepflegt und über Jahre weitergegeben wird. Aus einem einfachen Teig wird schnell ein treuer Küchenfreund – und der hat eben einen Namen.

**NAMENSIDEEN:**

Hansi • Frieda • Gustav • Berta •  
 Herbert • Hilde • Bruno • Emma •  
 Fridolin

**Oder etwas ausgefallener:**  
 Brotbert, Krusti, Bread Pitt,  
 Sauerliese, Teiglinde oder Sauri.

Sei kreativ! Vielleicht wartet dein  
 persönlicher Sauerteigstarter ja  
 schon auf seinen Namen.

**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. 372375  
 Fr, 27.11.2026, 18:00 - 19:30 Uhr, 1 x  
 40,00 €, Sarah Tschech

## SCHÄRDING

Jetzt **ONLINE** anmelden:  
[www.vhs-passau.de/pocking](http://www.vhs-passau.de/pocking)



## FOTOGRAFIE

### Fotografieren Knipst du noch oder fotografierst du schon?

Erster Termin: Theorie zu Kamerafunktionen, Belichtung, Schärfentiefe, Weißabgleich sowie Bildgestaltung und Komposition. Zweiter Termin: Praktische Übungen mit der eigenen Kamera - inklusive Einstellungen für Portrait, Sport, Landschaft und Familienfotos. Bitte geben Sie bei der Anmeldung bekannt, welche Kamera Sie mitbringen!

Schärding, Schulstraße 4, Arbeiterkammer  
Kurs-Nr. 203374  
Mi, 14.10.2026, 18:00 - 21:20 Uhr, 2 x  
128,00 €, Gerhard Schwingenschlögl,  
Fotofreunde Schärding

## KREATIVITÄT

### Handlettering – die Kunst, Buchstaben zu gestalten

Handlettering ist eine moderne Art des Schönschreibens. Es gibt viele verschiedene Schriftarten, doch die allermeisten haben eine Handvoll Grundelemente gemeinsam, welche in diesem Workshop vermittelt werden. Mit ein paar einfachen Tipps und Tricks gelingen in kurzer Zeit kleine Kunstwerke. ab 14 Jahren 10% Ermäßigung für Schüler:innen.

Schärding, Schulstraße 4, Arbeiterkammer  
Kurs-Nr. 252374  
Di, 27.10.2026, 17:30 - 20:00 Uhr, 1 x, 42,00 €, 5,00 € Materialkosten, Nicole Lehner

### Kreatives Gestalten – Schmuck herstellen mit Perlen

Perlen fädeln mit verschiedenen Techniken - traditioneller und moderner Schmuck. Wir probieren unterschiedliche Techniken aus wie z.B. Heringbone (Fischkrät), Spiraltechnik und Perlenhäkeln und fertigen dabei verschieden Schmuckstücke wie Ringe, Armbänder und Anhänger an.

Schärding, Schulstraße 4, Arbeiterkammer  
Kurs-Nr. 262374  
Fr, 02.10.2026, 13:00 - 15:30 Uhr, 1 x  
Kurs-Nr. 262375  
Fr, 05.02.2027, 13:00 - 15:30 Uhr, 1 x  
42,00 €, Materialien werden seitens der Kursleitung für einen Kostenbeitrag bereitgestellt., Andrea Korom

## KOCHEN/BACKEN

### Vegane Küche: Hausmannskost

Bodenständige Klassiker lassen sich wunderbar pflanzlich genießen! In diesem Kurs kochen wir vegane Gerichte der ländlichen Küche mit regionalen Zutaten, Gemüse und Kräutern. Die einfachen, herzhaften Rezepte sind alltagstauglich, kreativ und leicht zu Hause nachzukochen.

Schärding, Tummelplatzstraße 7,  
Familienzentrum FIM Schärding  
Kurs-Nr. 371375  
Mo, 16.11.2026, 18:00 - 21:30 Uhr, 1 x  
44,00 €, zzgl. 12 EUR Materialkosten,  
Dagmar Feichtl

### Glutenfreie (Weihnachts-) Bäckerei

Gesunde Weihnachtskekse backen leicht gemacht: In diesem Kurs lernen Sie festliche Keksrezepte mit weniger Zucker, hochwertigen Zutaten und viel Geschmack. Entdecken Sie natürliche Süßungsmittel, alternative Mehlsorten und winterliche Gewürze für bewussten Genuss in der Adventszeit.

Schärding, Tummelplatzstraße 7,  
Familienzentrum FIM Schärding  
Kurs-Nr. 371376  
Mi, 02.12.2026, 18:00 - 21:30 Uhr, 1 x, 44,00 €, zzgl. 12 € Materialkosten, Dagmar Feichtl

## GRIECHISCH

### Griechisch für Anfänger

Gemeinsam lernen Sie grundlegende Sprachkenntnisse für Alltagssituationen wie Begrüßungen, Einkaufen, Reisen und einfache Gespräche. Mit Übungen, Dialogen und kulturellen Einblicken üben Sie das aktive Sprechen und bauen Schritt für Schritt Ihre Sprachkenntnisse auf.

Schärding, Schulstraße 4, Arbeiterkammer  
Kurs-Nr. 412374  
Mi, 30.09.2026, 18:30 - 20:00 Uhr, 10 x  
168,00 €, Eleni Sül Vounou, Native Speaker

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**

Lasst euch von exklusiven Kurstipps inspirieren und sichert euch die besten Angebote. Der Newsletter erscheint ein Mal monatlich. Jetzt anmelden!





## MALEN. ENTSPANNEN. AUF TANKEN. KREATIVITÄT BELEBT!

### Mit Stift und Pinsel zur inneren Balance:

Beim Malen geht es nicht um Perfektion, sondern um den Moment. Farben mischen, Formen entstehen lassen und den Pinsel frei führen hilft, zur Ruhe zu kommen und den Alltag für eine Weile auszublenden.

Gleichzeitig fördert kreatives Gestalten Konzentration, Achtsamkeit und die eigene Ausdruckskraft. Jeder Pinselstrich schafft Raum für neue Ideen – ganz ohne Leistungsdruck.

**Gönnen Sie sich Zeit für Kreativität und erleben Sie, wie wohltuend Malen und Zeichnen sein können.**



## TETTENWEIS

Jetzt **ONLINE** anmelden:  
[www.vhs-passau.de/pocking](http://www.vhs-passau.de/pocking)



### MALEN

#### Leichtigkeit und Farbe – Dein Weg zur Aquarellkunst

Lust auf Farbe, Leichtigkeit und kreative Entspannung? In diesem Basiskurs mit Ute Bräuer entdecken Sie die Welt der Aquarellmalerei - Schritt für Schritt, ganz ohne Druck. Malen Sie Ihr erstes eigenes Aquarellbild und erleben Sie, wie entspannend Kreativität sein kann. Bitte mitbringen: Bleistift, Radiergummi, Wasserglas, Mallappen, Aquarellblock A3, Aquarellpinsel Nr. 6 u. 8, Aquarellfarben, sowie eine Malunterlage!

Tettenweis, Hauptstr. 14, Bürgerhaus, 1. Stock  
**Kurs-Nr. 252390**  
Di, 06.10.2026, 18:00 - 20:00 Uhr, 5 x  
**Kurs-Nr. 252391**  
Di, 19.01.2027, 18:00 - 20:00 Uhr, 5 x  
75,00 €, Ute Bräuer

#### Zentangle® & Neurographik – Mit Stift und Papier zu mehr Gelassenheit

Zentangle® und Neurographik verbinden achtsames Zeichnen mit kreativer Selbstentwicklung. Aus einfachen Mustern und Linien entstehen Ruhe, Klarheit und neue Perspektiven. Der Kurs stärkt Kreativität, innere Balance und Selbstvertrauen - ganz ohne Vorkenntnisse. Material wird von der Kursleiterin bereitgestellt.

Tettenweis, Hauptstr. 14, Bürgerhaus, 1. Stock  
**Kurs-Nr. 252392**  
Di, 17.11.2026, 18:00 - 20:00 Uhr, 4 x  
60,00 €, zzgl. 8,00 € Materialkosten sind direkt bei der Dozentin zu bezahlen, Ute Bräuer

### BEWEGUNG

#### Fit für den Alltag – Ganzkörperkräftigung:

Lass den Alltag hinter dir und erlebe die wohl-tuende Wirkung des Yoga. Mit Asanas, Atem-übungen 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, 06.10.2026, 18:30 - 19:45 Uhr, 10 x

**Kurs-Nr. 313391**

Do, 08.10.2026, 18:30 - 19:45 Uhr, 10 x

125,00 €, Marion Günzel, Physiotherapeutin, Yogalehrerin

### VORTRÄGE

#### Tinnitus verstehen. Wege zur Stille

Erfahren Sie, was hinter Tinnitus steckt, welche Ursachen möglich sind und welche modernen Behandlungsmöglichkeiten helfen können. Themen sind u. a. Stress, Körperhaltung und Kieferprobleme. Sie erhalten fundierte Informationen und Raum für Fragen.

Tettenweis, Hauptstr. 2, Parkwohnstift  
**Kurs-Nr. 342350**

Di, 10.11.2026, 18:30 - 19:30 Uhr, 1 x  
5,00 €, Klaus Gröbl, Tinnitus-Experte

#### Natürliche Hausapotheke mit ätherischen Ölen

Sie erfahren, wie Pflanzenessenzen im Alltag für mehr Balance, Regeneration und Wohlbefinden eingesetzt werden können. Neben Einblicken in Wirkungsweisen erleben Sie ausgewählte Öle praktisch und erhalten alltagstaugliche Impulse für eine natürliche Haus- und Reiseapotheke. Bitte Schreibmaterial mitbringen.

Tettenweis, Hauptstr. 2, Parkwohnstift  
**Kurs-Nr. 342351 - Workshop**

Mi, 17.02.2027, 18:00 - 20:30 Uhr, 1 x  
25,00 €, Jana-Olivia Basting

#### 2027 – Kraftvoll in das neue Jahr

Der Jahreswechsel lädt zum Innehalten ein: Was war gut, was darf gehen und was möchte sich verändern? Die Rauhnmächte schenken Zeit für Einkehr und Neuausrichtung. Der Vortrag gibt wertvolle Impulse für einen bewussten Jahresausklang und einen guten Start ins neue Jahr.

Tettenweis, Hauptstr. 2, Parkwohnstift  
**Kurs-Nr. 343390**

Mi, 11.11.2026, 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

Anmeldung  
& Info in  
ROTTHALMÜNSTER

## ÖFFNUNGSZEITEN

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

## Stillleben – Ölgemälde mit Blumen

Ein klassisches Blumenstillleben in Öl - harmonisch, farbenreich und ausdrucksvoll.

**Kurs-Nr. 252604**

So, 07.02.2027, 10:00 - 15:00 Uhr, 1 x  
35,00 €, zzgl. 24,00 € Materialkosten

**Kursleitung:** Ulrike Holtzern, Lebenskraft-Gestalterin Meditationslehrerin Bilder & Wasser. **Kursort:** Rotthalmünster, Am Hopfenberg 21, Atelier Lebenskraft Gestaltung. **Materialkosten** werden direkt bar an die Dozentin bezahlt!

## "Lebensbaum" Malen mit Aquarellfarben

Über die Farben, Formen und Symbole entlastet sich unsere Seele. Und so können Sie Emotionen, für die Sie vielleicht keine Worte finden, in einem gemalten Bild ausdrücken. Der geschützte Raum zum Malen, mit seiner Geborgenheit, bietet auch der Trauer Raum. Werden Sie kreativ - ohne Druck, ohne Ziel.

**Kurs-Nr. 252605**

Fr, 11.09.2026, 15:00 - 18:00 Uhr, 1 x  
25,00 €, 5,00 € für Material

## Freies Malen – kreative Auszeit

Haben Sie schon lange davon geträumt, so richtig in Farbe einzutauchen, aber keine Gelegenheit gehabt? Sie brauchen sich nicht um Material und Platz zu kümmern, verbringen ein paar Stunden mit Gleichgesinnten, erhalten Anleitung falls gewünscht.

**Kurs-Nr. 252606**

Fr, 09.10.2026, 15:00 - 18:00 Uhr, 1 x  
25,00 €, 5,00 € für Material

## "Mandala"-Malen – innere Balance

In unserer heutigen Zeit ist es leider alltäglich, dass Menschen ihre innere Harmonie verlieren, dass sich ein Mangel an Geborgenheit oder Nervosität einstellen. Nach einer kurzen meditativen Einstimmung werden Sie Ihr ganz persönliches Mandala selbst kreieren.

**Kurs-Nr. 252607**

Fr, 13.11.2026, 15:00 - 18:00 Uhr, 1 x  
25,00 €, 5,00 € für Material

## Intuitives Malen – aus dem Impuls heraus

Gegenständlich oder abstrakt, mit Acryl oder Aquarell, auf Papier oder Leinwand: Alles ist möglich, wenn Sie Ihrem inneren Impuls folgen. Nach einer kurzen meditativen Einstimmung malen Sie Ihr persönliches, intuitives Bild - ein kreativer Ausdruck Ihrer inneren Welt

**Kurs-Nr. 252608**

Fr, 11.12.2026, 15:00 - 18:00 Uhr, 1 x  
25,00 €, 5,00 € für Material

## ROTTHALMÜNSTER

Jetzt **ONLINE** anmelden:

[www.vhs-passau.de/rotthalmuenster](http://www.vhs-passau.de/rotthalmuenster)



## AUSSTELLUNG

**Insa Kubelka**  
"Bilder durch die Jahre"  
23.09. bis 23.10.2026

Die Aidenbacher Malerin Insa Kubelka präsentiert in dieser Ausstellung einen Querschnitt ihres künstlerischen Schaffens. Die gebürtige Hamburgerin zeigt Werke aus verschiedenen Schaffensphasen und Techniken. Neben ausdrucksstarken Kohlezeichnungen sind farbenprächtige Aquarelle sowie feine Zeichnungen zu sehen. Die Ausstellung lädt ein, die Entwicklung ihrer künstlerischen Handschrift und die Vielfalt ihrer Motive im Laufe der Jahre zu entdecken.

Rotthalmünster, Marktplatz 32, Markt-Galerie  
**Kurs-Nr. 202600**

Vernissage: Mi, 23.09.2026, 19:00 Uhr  
Eintritt frei



## MALEN

**Kursleitung:** Tatiana Barsehian. **Kursort:** Rotthalmünster, Marktplatz 32, Markt-Galerie. **Materialkosten** werden direkt bar an die Dozentin bezahlt! **Bitte mitbringen:** Arbeitskleidung, die schmutzig werden kann.

## Gouache & Wachs – Gravur auf Farbe (7 - 14 Jahre)

Ein fröhlicher Kurs für kleine Künstler: Wir malen mit Gouache, überziehen mit Wachs und ritzen kreative Muster in die Farbe.

**Kurs-Nr. 252600**

Sa, 10.10.2026, 15:00 - 17:00 Uhr, 1 x  
20,00 €, zzgl. 18,00 € Materialkosten

## Indische Motive in Acryl

Ein farbenfroher Acrylkurs, inspiriert von der indischen Kultur. Wir malen ein lebendiges Bild voller Muster und Emotionen.

**Kurs-Nr. 252601**

Sa, 05.12.2026, 15:00 - 18:00 Uhr, 1 x  
28,00 €, zzgl. 18,00 € Materialkosten

## Zeichnen mit Kohle – Formen und Gebäude

Kohle ist Ausdruck, Kontrast und Atmosphäre. Wir zeichnen architektonische Formen, lernen Licht und Schatten bewusst einzusetzen.

**Kurs-Nr. 252602**

Sa, 19.12.2026, 15:00 - 17:30 Uhr, 1 x  
25,00 €, zzgl. 12,00 € Materialkosten

## Intuitives Malen – Abstraktion mit Acryl und Fingern

Wir malen mit Acrylfarben und Fingern - intuitiv, spontan, voller Farbe und Energie.

**Kurs-Nr. 252603**

So, 10.01.2027, 10:00 - 13:00 Uhr, 1 x  
28,00 €, zzgl. 20,00 € Materialkosten



## 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€ |

### Klavier Vorschule

Dieser Kurs vermittelt erste Grundlagen der Musiktheorie und des Klavierspiels auf spielerische Weise. Er bietet eine strukturierte Vorbereitung auf den Einzelunterricht und eignet sich ideal für den Einstieg.

Rotthalmünster, Matthias-Fink-Str. 10, Mittelschule, Anbau, Raum 1  
**Kurs-Nr. 281600**

Oktober 2026 - Juli 2027, immer dienstags  
45 min / 10,00 €, Valentina Walschewski,  
Dipl. Musikpädagogin Fach Klavier

## BALLETT

### Kinder- u. Jugendballett

In den Anfängerkursen soll vor allem die Liebe der Kinder zum Tanz geweckt werden, während in den Fortgeschrittenenkursen eher klassische Ballettübungen im Vordergrund stehen. Der Einstieg ist jederzeit möglich. Das Einstiegsalter zum Ballett ist ab 4 Jahre. Erkundigen Sie sich nach einer kostenlosen Schnupperstunde! Anmeldung unter vhs-Rotthalmünster: 0176 45684369.

Rotthalmünster, Matthias-Fink-Str. 10, Hauptschule, Anbau 1. Stock, Ballettraum  
**Kurs-Nr. 291600**  
Termine auf Anfrage  
45 min 25,00 €/Monat, Carola Rutzinger

## ENTSPANNUNG

### Traumreise mit Klangschaalen

Tauchen Sie ein in eine entspannende Traumreise mit Klangschaalen. 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, Hauptschule, Anbau 1. Stock, Ballettraum  
**Kurs-Nr. 311601**  
Do, 15.10.2026, 19:00 - 20:00 Uhr, 1 x



### Kurs-Nr. 311601A

Do, 19.11.2026, 19:00 - 20:00 Uhr, 1 x

### Kurs-Nr. 311601B

Do, 17.12.2026, 19:00 - 20:00 Uhr, 1 x

### Kurs-Nr. 311601C

Do, 14.01.2027, 19:00 - 20:00 Uhr, 1 x

### Kurs-Nr. 311601D

Do, 18.02.2027, 19:00 - 20:00 Uhr, 1 x  
20,00 €, Kornelia Hutterer

### Traumreise mit Klangschaalen – Tiefe Entspannung für Ihr Kind

Traumreise mit Klangschaalen: 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, Hauptschule, Anbau 1. Stock, Ballettraum

### Für Kinder von 7 - 9 Jahren:

#### Kurs-Nr. 311602

Do, 15.10.2026, 16:00 - 17:00 Uhr, 1 x

#### Kurs-Nr. 311602A

Do, 19.11.2026, 16:00 - 17:00 Uhr, 1 x

#### Kurs-Nr. 311602B

Do, 17.12.2026, 16:00 - 17:00 Uhr, 1 x

#### Kurs-Nr. 311602C

Do, 14.01.2027, 16:00 - 17:00 Uhr, 1 x

#### Kurs-Nr. 311602D

Do, 18.02.2027, 16:00 - 17:00 Uhr, 1 x

### Für Kinder von 10 - 15 Jahren:

#### Kurs-Nr. 311603

Do, 15.10.2026, 17:30 - 18:30 Uhr, 1 x

#### Kurs-Nr. 311603A

Do, 19.11.2026, 17:30 - 18:30 Uhr, 1 x

#### Kurs-Nr. 311603B

Do, 17.12.2026, 17:30 - 18:30 Uhr, 1 x

#### Kurs-Nr. 311603C

Do, 14.01.2027, 17:30 - 18:30 Uhr, 1 x

#### Kurs-Nr. 311603D

Do, 18.02.2027, 17:30 - 18:30 Uhr, 1 x  
20,00 €, Kornelia Hutterer

## GESUNDHEIT

### Hatha Yoga für Jeden

Gemeinsam üben wir grundlegende Asanas wie Kobra, Fisch, Pflug, Heuschrecke, Schulterstand sowie Vor- und Rückbeugen und erleben die wohltuende Wirkung des Yoga auf Körper, Geist und Seele. Für jedes Alter und Niveau geeignet; Fortgeschrittene vertiefen ihre Praxis. Bitte bequeme Kleidung, Matten u. dicke Socken sowie Getränk mitnehmen!

Rotthalmünster, Matthias-Fink-Str. 10, Hauptschule, Anbau 1. Stock, Ballettraum  
**Kurs-Nr. 313600**

Mi, 07.10.2026, 18:00 - 19:30 Uhr, 10 x  
112,50 €, Claudia Ortner

### Natürliche Hausapotheke mit ätherischen Ölen - Workshop

Sie erfahren, wie Pflanzenessenzen im Alltag für mehr Balance, Regeneration und Wohlbefinden eingesetzt werden können. Neben Einblicken in Wirkungsweisen erleben Sie ausgewählte Öle praktisch und erhalten alltagstaugliche Impulse für eine natürliche Haus- und Reiseapotheke. Bitte Schreibmaterial mitbringen.

Rotthalmünster, Marktplatz 32, Markt-Galerie  
**Kurs-Nr. 342601**

Mi, 18.11.2026, 18:00 - 20:30 Uhr, 1 x  
25,00 €, Jana-Olivia Basting

### Qi Gong

Qi Gong verbindet sanfte Bewegungen, bewusste Atmung und innere Ruhe. Das traditionelle chinesische Training stärkt die Lebensenergie (Qi), harmonisiert Körper, Geist und Seele und fördert Gesundheit und Wohlbefinden - unabhängig vom Alter. Bitte bequeme Kleidung, Matten, dicke Socken und Getränk mitnehmen!

Rotthalmünster, Matthias-Fink-Str. 10, Hauptschule, Anbau 1. Stock, Ballettraum  
**Kurs-Nr. 314600**

Di, 06.10.2026, 18:00 - 19:00 Uhr, 8 x  
84,00 €, Monika Zopf



## KIRCHHAM

Jetzt **ONLINE** anmelden:

[www.vhs-passau.de/rotthalmuenster](http://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 / Gitarre

|                  |            |        |
|------------------|------------|--------|
| Einzelunterricht | 30 Minuten | 15,50€ |
| Einzelunterricht | 45 Minuten | 21,50€ |
| Einzelunterricht | 60 Minuten | 26,00€ |

Gitarre Unterrichtsstunde

60 Minuten kostet ab

|                  |         |
|------------------|---------|
| 2 Teilnehmern    | 17,00€  |
| 3 Teilnehmern    | 12,00 € |
| 4 Teilnehmern    | 9,50 €  |
| ab 5 Teilnehmern | 8,00 €  |



## MEHR ALS Musik!

VHS  
**Tipp**

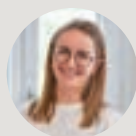
Musizieren entspannt, fördert die Konzentration, macht den Kopf frei und schenkt Erfolgserlebnisse – ganz unabhängig vom Alter oder von musikalischen Vorkenntnissen.

## TITTLING

### ANMELDUNG & KONTAKT

vhs Außenstelle Tittling

Marktplatz 10  
94104 Tittling



**Annalena Schreiner**

 08504 401-16

 [info-tittling@vhs-passau.de](mailto:info-tittling@vhs-passau.de)

**Jetzt  
ANMELDEN!**

### ÖFFNUNGSZEITEN

Mo - Fr: 08:00 - 12:00 Uhr

Mo - Do: 14:00 - 16:00 Uhr

## TITTLING

Jetzt **ONLINE** anmelden:

[www.vhs-passau.de/tittling](http://www.vhs-passau.de/tittling)



## BEWEGUNG & PRÄVENTION

### 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  
Kurs-Nr. 321801

Mi, 16.09.2026, 18:00 - 19:00 Uhr, 8 x  
110,00 €, Franz Leierseder, Physiotherapeut

### Kraftquelle Wald - Zeit für dich, Zeit zum Atmen

Erleben Sie den Wald als Ort der Ruhe und Regeneration. Mit achtsamen Übungen, bewusster Sinneswahrnehmung und Naturbeobachtungen bauen Sie Stress ab, stärken Ihr Wohlbefinden und entdecken die wohltuende Wirkung des Waldes. Wetterfeste Kleidung, Sitzkissen, Getränk

Tittling, Treffpunkt: Dreiburgensee Parkplatz  
Kurs-Nr. 311806

Sa, 12.09.2026, 09:00 - 10:30 Uhr, 1 x  
19,00 €, Evi Mannhart

### Orient Gym - Frauengesundheitstanz

Belly-Dance-Fitnessmacht nicht nur Jung und Alt fit, sondern trainiert auf sanfte Weise den ganzen Körper – ein hervorragender Ausgleich zu einseitigen Belastungen und durch das Tanzen kommen Körper und Seele in Einklang. Bitte Gymnastikschuhe oder Socken und ein Tuch für die Hüfte mitbringen.

Tittling, Theodor-Heuss-Str. 7, Vereinsheim

Kurs-Nr. 324802

Do, 24.09.2026, 08:30 - 09:30 Uhr, 4 x

Kurs-Nr. 324807

Do, 22.10.2026, 08:30 - 09:30 Uhr, 4 x  
32,00 €, Manuela Reichel

## GESUNDHEIT & ERNÄHRUNG

### Oxymel - Heilsames aus Essig & Honig

Oxymel, auch Sauerhonig genannt, ist eine traditionelle Mischung aus Essig und Honig, die schon in der Antike als gesundheitsfördernd galt. Hier lernen Sie die Herstellung und Anwendung von Oxymel sowie die gesundheitsunterstützende Bedeutung von Milch kennen. Bitte 2 Flaschen/Gläser (250ml) mitbringen!

Tittling, Theodor-Heuss-Str. 7, Vereinsheim  
Kurs-Nr. 352805

Fr, 09.10.2026, 18:00 - 20:00 Uhr, 1 x  
30,00 €, zzgl. 12,00 EUR Materialkosten,  
Renate Weinzierl, Kräuterpädagogin

### Tea Tasting

Lerne heimische Kräuter, Wurzeln und Gewürze kennen - ihre Wirkung, ihren Geschmack und wie man daraus wohltuende Tees zubereitet. Beim Tasting stellst du dir drei eigene Mischungen zusammen und nimmst sie mit nach Hause.

Tittling, Theodor-Heuss-Str. 7, Vereinsheim  
Kurs-Nr. 352804

Fr, 23.10.2026, 18:00 - 20:00 Uhr, 1 x  
30,00 €, zzgl. 15,00 EUR Materialkosten,  
Renate Weinzierl, Kräuterpädagogin

### Herbstkräuterwanderung am Dreiburgensee

Auf der Suche nach Waldengelwurz und Blutwurz am Dreiburgensee: Leichte Wanderung zum Entdecken der heimischen Pflanzenwelt.

Dreiburgensee Museumsdorf Eingang  
Kurs-Nr. 373803

Sa, 05.09.2026, 15:00 - 17:00 Uhr, 1 x  
30,00 €, 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

- Hofkirchen-Garham
- Windorf

Anmeldung  
& Info in  
**VILSHOFEN**

## ÖFFNUNGSZEITEN

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

## AUSSTELLUNGEN IN DER RATHAUSGALERIE



Kunstaussstellungen 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.

## VILSHOFEN

Jetzt **ONLINE** anmelden:

[www.vhs-passau.de/vilshofen](http://www.vhs-passau.de/vilshofen)



## GESELLSCHAFT

Das Netzwerk FamilienLeben e. V. bietet im FamilienTreff Vilshofen, Donaugasse 25, kostenlose Vorträge und Gesprächsrunden zu Erziehungsthemen, sowie Veranstaltungen für die ganze Familie an. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.



### BabyTreff für Eltern mit Kindern - von 0 bis 3 Jahren

dienstags, 09:00 - 11:30 Uhr  
mit Nadia Königseder und Renate Berger  
Vilshofen, Donaugasse 25, Familien-Treff

### Sprechstunde zu allen Fragen rund um das Thema Bildung und Schule

dienstags, 14:00 - 16:00 Uhr  
mit Brigitte Pollok-Will  
Vilshofen, Donaugasse 25, Familien-Treff

### Sprechstunde des Kinderschutzbundes

mittwochs, 08:30 - 10:30 Uhr  
mit Nadia Königseder, Renate Berger und Luise Pirkl  
Vilshofen, Donaugasse 25, Familien-Treff

### Handarbeitsrunde

mittwochs, 17:00 - 18:00 Uhr  
Vilshofen, Donaugasse 25, Familien-Treff

### Sprechstunde DONUM VITAE

donnerstags nach Vereinbarung mit Ingrid Schwaighofer. Anmeldung für ein persönliches Gespräch erforderlich unter Tel. 0851 37362  
Vilshofen, Donaugasse 25, Familien-Treff

## MALEN

### Anime und Manga zeichnen - für Anfänger und Fortgeschrittene



In diesem Kurs werden die Grundlagen zum Erstellen einer Anime- und Mangafigur vermittelt. Anatomie, Schattierung und Kolorierung sind Bestandteile dieses Kurses. Gemeinsam werden wir Ihren eigenen Charakter zum Leben erwecken! Für Kinder ab 10 Jahre geeignet. Bitte Bleistifte (HB, F, B, B4, B5, B6), Radiergummi, schwarze Fineliner (Gr. 005, 01, 05) und Buntstifte mitbringen.

Vilshofen, Obere Vorstadt 17, Seminarraum 2  
**Kurs-Nr. 252700**

Sa, 24.10.2026, 14:00 - 16:00 Uhr, 2 x  
**Kurs-Nr. 252701**

Fr, 20.11.2026, 14:00 - 16:00 Uhr, 2 x  
39,00 €, zzgl. 5,00 € für Skript, bar an Dozentin, Stephanie Schlöglmann, Mediengestalterin

### Malen mit Aquarell - Workshop 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. 252702**

Sa, 21.11.2026, 14:00 - 16:00 Uhr, 2 x  
39,00 €, zzgl. 5,00 € für Skript, bar an Dozentin, Stephanie Schlöglmann, Mediengestalterin

Mehr Informationen  
erhalten Sie unter:

[www.vhs-passau.de](http://www.vhs-passau.de)



## 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, 19.10.2026, 18:00 - 19:30 Uhr, 1 x  
15,00 €, Dr. Elisabeth Gottwald, Rechtsanwältin

### 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.

Vilshofen, Obere Vorstadt 17, Seminarraum 1  
**Kurs-Nr. 103701**

Mo, 09.11.2026, 18:00 - 19:30 Uhr, 1 x  
15,00 €, Dr. Elisabeth Gottwald, Rechtsanwältin

## NÄHEN – KIDS

**Kursort:** Vilshofen, Obere Vorstadt 17, Seminarraum 1

**Kursleitung:** Tina Califano, Schneiderin, Montessoripädagogin

Das Material für ein Nähprojekt wird gestellt und ist bar im Kurs zu bezahlen. Getränk mitnehmen - lange Haare zusammenbinden.

### 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.

**Kurs-Nr. 263701**

Sa, 10.10.2026, 09:00 - 11:30 Uhr, 1 x  
29,00 €, zzgl. 20,00 € Materialkosten

### 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.

**Kurs-Nr. 263702**

Sa, 17.10.2026, 09:00 - 12:30 Uhr, 1 x  
38,00 €, zzgl. 35,00 € Materialkosten

## 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 Hochzeitgäste

Lernen der Grundschrirte mit einfachen Figuren bei Langsamen Walzer, Wiener Walzer und Discofox.

**Kurs-Nr. 292700**

So, 04.10.2026, 18:00 - 19:15 Uhr, 2 x

**Kurs-Nr. 292701**

So, 29.11.2026, 18:00 - 19:15 Uhr, 2 x

**Kurs-Nr. 292702**

So, 14.02.2027, 18:00 - 19:15 Uhr, 2 x  
35,00 €

### Discofox Basics

Lernen der Grundschrirte mit einfachen Figuren.

**Kurs-Nr. 292703**

So, 04.10.2026, 19:30 - 20:45 Uhr, 2 x  
35,00 €

### Discofox Figuren

Grundschrirte Voraussetzung. Wiederholen der Grundschrirte und neue Figuren lernen.

**Kurs-Nr. 292704**

So, 18.10.2026, 18:00 - 19:15 Uhr, 2 x

**Kurs-Nr. 292705**

So, 29.11.2026, 19:30 - 20:45 Uhr, 2 x

**Kurs-Nr. 292706**

So, 14.02.2027, 19:30 - 20:45 Uhr, 2 x  
35,00 €

### Tango Basics mit Figuren

Lernen der Grundschrirte mit einfachen Figuren.

**Kurs-Nr. 292707**

So, 18.10.2026, 19:30 - 20:45 Uhr, 2 x  
35,00 €

### Foxtrott/Quickstep Basics mit Figuren

Lernen der Grundschrirte mit einfachen Figuren.

**Kurs-Nr. 292708**

So, 04.10.2026, 16:00 - 17:15 Uhr, 2 x  
35,00 €

### Samba Basics mit Figuren

Lernen der Grundschrirte mit einfachen Figuren.

**Kurs-Nr. 292709**

So, 29.11.2026, 16:00 - 17:15 Uhr, 2 x  
35,00 €

### Rumba/ChaChaCha Basics mit Figuren

Lernen der Grundschrirte mit einfachen Figuren.

**Kurs-Nr. 292710**

So, 17.01.2027, 18:00 - 19:15 Uhr, 2 x  
35,00 €

### Jive Basics mit Figuren

Lernen der Grundschrirte mit einfachen Figuren.

**Kurs-Nr. 292711**

So, 14.02.2027, 16:00 - 17:15 Uhr, 2 x  
35,00 €

### Langsamer Walzer/Wiener Walzer Figuren

Grundschrirte Voraussetzung. Wiederholen der Grundschrirte und neue Figuren lernen.

**Kurs-Nr. 292712**

So, 17.01.2027, 19:30 - 20:45 Uhr, 2 x  
35,00 €

MACH DEN  
Test

## WELCHER Tanztyp BIST DU?

- 1. Was macht dir beim Tanzen am meisten Spaß?**
  - A Neue Figuren lernen und kombinieren.
  - B Gefühl, Musik und Ausdruck.
  - C Einfach sicher auf jeder Feier tanzen können.
- 2. Welche Musik bringt dich in Bewegung?**
  - A Pop, Schlager und Partyhits.
  - B Latin-Rhythmen oder leidenschaftliche Melodien.
  - C Klassische Tanzmusik.
- 3. Worauf freust du dich am meisten?**
  - A Wenn eine Figur endlich perfekt klappt.
  - B Auf das besondere Tanzgefühl.
  - C Auf den nächsten Ball oder die nächste Hochzeit.



#### Auflösung:

**Meist A:** Der Partytänzer. Tanz: Discofox – ideal für alle, die Spaß an Figuren und Drehungen haben.

**Meist B:** Der Gefühlstänzer. Tänze: Tango, Samba, Rumba/ChaChaCha oder Jive – für temperamentvolle Tänzer:innen, die Musik fühlen möchten.

**Meist C:** Der Klassiker. Tänze: Crashkurs, Walzer oder Foxtrott/Quickstep – perfekt für sicheren, stillvollen Tanz auf Hochzeiten, Bällen und Festen.



## ENTSPANNUNG & PRÄVENTION

### Meditationsabend – **Neu!** Follow your Heart

Ein Abend für dich - finde die Balance in dir und deinem Herzen. Reinigungsritual/-meditation, Selbstreflexion, Themenbezogene Meditation (Thema: monatlich wechselnd von Krafttieren bis Jahreskreisfeste), Manifestationen & Affirmationen. Bitte Matte, bequeme Kleidung, Decke, Sitzkissen & kleines Kissen mitbringen.

Vilshofen, Obere Vorstadt 17, Seminarraum 2  
Kurs-Nr. 311700

Mo, 05.10.2026, 19:00 - 20:15 Uhr, 1 x  
Kurs-Nr. 311701

Mo, 02.11.2026, 19:00 - 20:15 Uhr, 1 x  
Kurs-Nr. 311702

Mo, 07.12.2026, 19:00 - 20:15 Uhr, 1 x  
Kurs-Nr. 311703

Mo, 11.01.2027, 19:00 - 20:15 Uhr, 1 x  
Kurs-Nr. 311704

Mo, 01.02.2027, 19:00 - 20:15 Uhr, 1 x  
25,00 €, Andrea Berger, Relax- und Gesundheitscoach, Tanzlehrerin

### Autogenes Training **Neu!**

Ein Kurs für alle- in jeder Altersstufe-, die Stress abbauen wollen und Entspannung suchen. Es kann beim Einschlafen, Grübeln, bei Unruhe und Stress helfen. Ziel des Kurses ist es, die Methode im Alltag anwenden zu können. Kostenlose Schnupperstunde möglich. Bitte Decke und warme Socken mitbringen.

Vilshofen, Donaugasse 27, Orientierungsraum  
Kurs-Nr. 312700

Di, 06.10.2026, 18:00 - 19:00 Uhr, 6 x  
69,00 €, Franziska Solger-Heinz, Gesundheitspädagogin, Heilpraktikerin für Psychotherapie, MA Organisationspsychologin

### Feldenkrais® – Beweglichkeit, **Neu!** Leichtigkeit, Wohlbefinden

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.

Vilshofen, Obere Vorstadt 17, Seminarraum 1  
Kurs-Nr. 312701

Sa, 24.10.2026, 14:00 - 17:00 Uhr, 1 x  
25,00 €, Beatrix Hermuth, Feldenkrais-Lehrerin

### Feldenkrais® – **Neu!** Wochenend Workshop

Die Feldenkrais®-Methode lädt ein, den eigenen Körper bewusst zu erleben. Im Wochenendworkshop erforschen Sie Bewegungs- und Verhaltensmuster, entdecken die Verbindung von Psyche und Bewegung und lösen Stress durch achtsame Selbstwahrnehmung. So gewinnen Sie neue Handlungsspielräume und mehr Leichtigkeit für den Alltag. Bitte bequeme Kleidung, warme Socken, Kissen, Decke und Matte mitbringen.

Vilshofen, Obere Vorstadt 17, Seminarraum 1  
Kurs-Nr. 312702

Sa, 14.11.2026, 14:00 - 18:00 Uhr

So, 15.11.2026, 14:00 - 18:00 Uhr

70,00 €, Beatrix Hermuth, Feldenkrais-Lehrerin

### Hatha Yoga – für Anfänger und Geübte

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-Doppelhammer-Weg 4, Yoga Haus

Kurs-Nr. 313700

Di, 29.09.2026, 11:00 - 12:15 Uhr, 8 x

Kurs-Nr. 313701

Di, 12.01.2027, 11:00 - 12:15 Uhr, 8 x

125,00 €, Martina Traxinger-Lippl, Diplom-Sozialpädagogin (FH), Yogalehrerin BDY/EYU

### Hatha Yoga

Schenken Sie sich mit diesem Yogakurs Ihre ganz persönliche Auszeit. Dieser Kurs ist darauf ausgerichtet, den Körper zu mobilisieren und wieder in die Kraft zu kommen. Ein weiterer Focus ist die Wahrnehmung und Vertiefung des Atems. Wir wollen Stabilität, Achtsamkeit aber auch Ruhe und Gelassenheit für den Alltag gewinnen. Bitte bequeme Kleidung, dicke Socken, Decke und eine Gymnastikmatte mitbringen.

Vilshofen, Schweiklberg 1, Realschule, Raum OG 3

Kurs-Nr. 313702 - Grundkurs

Di, 06.10.2026, 19:30 - 20:45 Uhr, 8 x

Kurs-Nr. 313703 - Grundkurs

Di, 12.01.2027, 19:30 - 20:45 Uhr, 8 x

125,00 €, Veronika Schmid, Yogalehrerin



Qualitätssiegel  
für Präventionskurse



Präventionskurse werden bis zu  
100 % bezuschusst. Bitte erkundigen  
Sie sich bei Ihrer Krankenkasse!

### 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, 21.09.2026, 17:30 - 18:30 Uhr, 6 x

Kurs-Nr. 313705A

Di, 22.09.2026, 16:30 - 17:30 Uhr, 6 x

Kurs-Nr. 313705B

Di, 22.09.2026, 18:00 - 19:00 Uhr, 6 x

54,00 €, Charlotte Kühmeier



**Kurs-Nr. 313706**

Mo, 09.11.2026, 17:30 - 18:30 Uhr, 5 x  
**Kurs-Nr. 313706A**

Di, 10.11.2026, 16:30 - 17:30 Uhr, 5 x  
**Kurs-Nr. 313706B**

Di, 10.11.2026, 18:00 - 19:00 Uhr, 5 x  
**Kurs-Nr. 313708**

Mo, 15.02.2027, 17:30 - 18:30 Uhr, 5 x  
**Kurs-Nr. 313708A**

Di, 16.02.2027, 16:30 - 17:30 Uhr, 5 x  
**Kurs-Nr. 313708B**

Di, 16.02.2027, 18:00 - 19:00 Uhr, 5 x  
45,00 €, Charlotte Kühmeier

 **FITNESS & FIGUR**
**Pilates**

Bei diesem ganzheitlichen Training wird zu sanfter Entspannungsmusik durch präzises Muskeltraining, gezielte Atmung und koordinierte Bewegungsabläufe das Muskelzentrum aufgebaut bzw. verbessert. Bitte Sportkleidung und eine Gymnastikmatte mitbringen.

Vilshofen, Schweiklberg 1, Realschule, Turnhalle

**Kurs-Nr. 322700**

Di, 03.11.2026, 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, Realschule, Turnhalle

**Kurs-Nr. 322701**

Di, 03.11.2026, 19:00 - 20:00 Uhr, 5 x  
45,00 €, Claudia Leeb, zertif. Aerobic Trainerin

 **VORTRÄGE & SEMINARE** 
**Aromatherapie für hormonelle Balance – Sanft durch die Wechseljahre**

Sie lernen die Grundlagen der Aromatherapie kennen und erfahren, wie ätherische Öle gezielt bei typischen Beschwerden wie Hitzewallungen, Schlafstörungen, Stimmungsschwankungen oder innerer Unruhe eingesetzt werden können. Neben fundiertem Wissen zu Wirkung und Anwendung erwartet Sie eine entspannende Duftreise mit ausgewählten ätherischen Ölen. Zudem stellen Sie Ihren persönlichen Aroma-Roll-on her. Bitte Schreibmaterial mitbringen.

Vilshofen, Obere Vorstadt 17, Seminarraum 1  
**Kurs-Nr. 342700**

Mi, 14.10.2026, 18:30 - 20:00 Uhr, 1 x  
18,00 €, Andrea Zitzlsperger, Heilpraktikerin

**Aromatherapie für Babys & Kinder – Sanfte Helfer für kleine Seelen**

Sie erhalten einen verständlichen Einstieg in die Aromatherapie und lernen, wie natürliche Düfte Kinder bei Themen wie Schlaf, Unruhe, Konzentration, Bauchweh oder Erkältungen unterstützen können. Neben wichtigem Wissen zur sicheren Anwendung bei Babys und Kindern erleben Sie eine liebevolle Duftreise mit ausgewählten, kindgerechten ätherischen Ölen und stellen einen persönlichen Aroma-Roll-on her. Bitte Schreibmaterial mitbringen.

Vilshofen, Obere Vorstadt 17, Seminarraum 1  
**Kurs-Nr. 342701**

Mi, 17.02.2027, 18:30 - 20:00 Uhr, 1 x  
18,00 €, Andrea Zitzlsperger, Heilpraktikerin

**Räuchern mit heimischen Kräutern zur Weihnachtszeit**

Die Tradition des Räucherns ist seit jeher bekannt und diente der Reinigung, dem Wohlbefinden und der Begleitung feierlicher Anlässe. Vorgestellt werden heimische Räucherpflanzen und verschiedene Räuchermethoden - mit Anregungen für Alltag, Weihnachtszeit und Rautenächte. Bitte Schreibzeug und dicke Socken oder Hausschuhe mitbringen.

Vilshofen, Obere Vorstadt 17, Seminarraum 2  
**Kurs-Nr. 342702**

Di, 24.11.2026, 19:00 - 21:00 Uhr, 1 x  
25,00 €, Anne Auberger, Psychologin, Beraterin für Räucherkunde und Ritualarbeit

 **VORTRÄGE MIT PRAKTISCHEN ÜBUNGEN** 
**Nervensystem verstehen – Stress, Körper und Selbstregulation**

Stress wirkt sich auf Atmung, Muskelspannung, Schlaf, Verdauung, Konzentration und Wohlbefinden aus. Der Vortrag vermittelt Grundlagen zur Regulation des Nervensystems und erläutert die Bedeutung von Sicherheit, Wahrnehmung und Körperempfinden. Praktische Übungen ergänzen die Inhalte. Bitte Schreibzeug und dicke Socken oder Hausschuhe mitbringen.

Vilshofen, Obere Vorstadt 17, Seminarraum 1  
**Kurs-Nr. 342703**

Mo, 05.10.2026, 18:00 - 20:00 Uhr, 1 x  
24,00 €, Lena Schmalzl, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Tino Both, Health Coach

**Trauma verstehen – körperbasierte Wege zur Sicherheit und Selbstregulation**

Ein Trauma kann entstehen, wenn belastende Erfahrungen die Verarbeitungsfähigkeit des Nervensystems überfordern. Der Vortrag vermittelt eine körper- und nervensystemorientierte Perspektive und erläutert Begriffe wie

Stresstoleranzfenster, Trigger, Dissoziation, Flashbacks und Selbstregulation. Der Vortrag enthält praktische Übungen zur Wahrnehmung und Stabilisierung. Bitte Schreibzeug und dicke Socken oder Hausschuhe mitbringen.

Vilshofen, Obere Vorstadt 17, Seminarraum 1  
**Kurs-Nr. 342704**

Mo, 12.10.2026, 18:00 - 20:00 Uhr, 1 x  
18,00 €, Lena Schmalzl, Heilpraktikerin für Psychotherapie

**Schmerzen verstehen – was das Nervensystem damit zu tun hat**

Schmerzen entstehen nicht nur in Muskeln, Gelenken oder Faszien. Schmerz ist immer auch eine Schutz- und Warnmeldung des Nervensystems. Der Vortrag vermittelt eine neurozentrierte Sichtweise und erläutert den Einfluss von Wahrnehmung, Bewegung, Atmung, Gleichgewicht und Stress auf das Schmerzgeschehen. Praktische Tests und einfache Übungen ergänzen die Inhalte. Bitte Schreibzeug und dicke Socken oder Hausschuhe mitbringen.

Vilshofen, Obere Vorstadt 17, Seminarraum 1  
**Kurs-Nr. 342705**

Do, 29.10.2026, 18:00 - 20:00 Uhr, 1 x  
18,00 €, Tino Both, Health Coach

 **HYPNOSE**
**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**

Do, 01.10.2026, 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**

Do, 22.10.2026, 18:00 - 19:30 Uhr, 4 x  
99,00 €, In der Kursgebühr enthalten sind eine Audiodatei und ein Skript., Karin Korsiger, Dipl. Psychologin

**ERSTE HILFE** *Neu!***Erste Hilfe Kinderkurs – auch Kinder können helfen!**

In unserem Erste Hilfe Kinderkurs lernen Kinder von 4-12 Jahren spielerisch, wie sie in Notfällen helfen können. Sie üben das Absetzen eines Notrufs, einfache Verbände, Verhalten bei Unfällen und stärken Mut, Verantwortung und Selbstvertrauen. Der Kurs ist altersgerecht, praxisnah und macht Spaß.

Vilshofen, Obere Vorstadt 17, Seminarraum 1  
**Kurs-Nr. 351700**

Fr, 23.10.2026, 16:00 - 17:30 Uhr, 1 x

**Kurs-Nr. 351701**

Fr, 15.01.2027, 16:00 - 17:30 Uhr, 1 x  
25,00 €, Alexandra Knippel, Exam. Gesundheits- u. Kinderkrankenpflegerin

**Erste Hilfe bei Kindernotfällen**

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. Bitte Schreibmaterial mitbringen.

Vilshofen, Obere Vorstadt 17, Seminarraum 1  
**Kurs-Nr. 351702**

Fr, 23.10.2026, 18:00 - 21:00 Uhr, 1 x

**Kurs-Nr. 351703**

Fr, 15.01.2027, 18:00 - 21:00 Uhr, 1 x  
45,00 €, Alexandra Knippel, Exam. Gesundheits- u. Kinderkrankenpflegerin

**MAKE UP & STYLING**

Kursort: Vilshofen, Obere Vorstadt 17. Kursleitung: Martina Otte, Kosmetikerin

**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.

**Kurs-Nr. 352700**

Mo, 26.10.2026, 18:30 - 21:30 Uhr, 1 x, 75,00 € zzgl. 15,00 € Materialkosten, bar an Dozentin

**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.

**Kurs-Nr. 352701**

Mo, 07.12.2026, 18:30 - 21:30 Uhr, 1 x, 75,00 € zzgl. 15,00 € Materialkosten, bar an Dozentin

**Typ Blitz Make up**

Die elegante und zeitlose Variante, wie Sie ein edles und dezentes Make up kreieren können. Elegant ohne angemalt zu sein!

**Kurs-Nr. 352702**

Mo, 18.01.2027, 18:30 - 21:30 Uhr, 1 x, 75,00 € zzgl. 15,00 € Materialkosten, bar an Dozentin

**Frisurenkurs – 5 Minuten Frisuren leicht gemacht**

Sie stehen morgens vor dem Spiegel und wissen nicht so richtig, was Sie mit Ihren Haaren machen sollen. Starvisagistin Martina Otte zeigt Ihnen einfache Frisuren und wie Sie auch richtig mit Glätteisen, Lockenstab oder Heißwickler umgehen. Schöne gepflegte Haare sind zu einem Beauty Make up absolut wichtig. Bitte Stielkamm, Bürste und Haarspray mitbringen.

**Kurs-Nr. 352703**

Mo, 01.02.2027, 18:00 - 21:00 Uhr, 1 x, 75,00 € zzgl. 5,00€ Materialkosten, bar an Dozentin

**CHINESISCH** *Neu!***Chinesisch A1 "Lóng neu"**

Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt der chinesischen Sprache und Kultur! Lernen Sie erste Wörter und Redewendungen für einfache Gespräche - ganz ohne Vorkenntnisse. Der Kurs findet ab 6 Teilnehmern statt. Die Kursgebühr beträgt ab 9 Teilnehmern (Vollzahler) 89,00 €. Das Lehrbuch ist nicht im Kurspreis enthalten, bitte bringen Sie es mit! Lehrbuch: Lóng neu A1-A2, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-528969-7

Vilshofen, Obere Vorstadt 17, Seminarraum 1  
**Kurs-Nr. 402700 - ab Lekt. 1**

Mo, 14.09.2026, 18:30 - 20:00 Uhr, 10 x  
129,00 €, Almira Perevoikina

**ENGLISCH** *Neu!***Englisch A1 "Easy English Upgrade A1.1"**

Starte deine Reise in die englische Sprache in diesem Anfängerkurs! Hier lernst du in einer lockeren und entspannten Atmosphäre, ohne Vorkenntnisse - der Spaß kommt dabei nie zu kurz! Entdecke spannende Themen des Alltags und gewinne Selbstvertrauen im Sprechen. Der Kurs findet ab 6 Teilnehmern statt. Die Kursgebühr beträgt ab 9 Teilnehmern (Vollzahler) 89,00 €. Das Lehrbuch ist nicht im Kurspreis enthalten, bitte bringen Sie es mit! Lehrbuch: Easy English Upgrade A1.1, Cornelsen Verlag, ISBN 978-3-06-122673-2

Vilshofen, Obere Vorstadt 17, Seminarraum 1  
**Kurs-Nr. 406700 - ab Lekt. 1**

Mo, 14.09.2026, 16:30 - 18:00 Uhr, 10 x  
129,00 €, Almira Perevoikina

**SPANISCH****Spanisch A1, Perspectivas Ya!, Folgekurs, Lektion 9**

Wenn Sie Ihre Spanischkenntnisse vertiefen und mehr über die Geschichte, Kultur und das Leben in Lateinamerika erfahren möchten, kommen Sie in diesen Kurs. Kleingruppe mit 4-5 Teilnehmern; Gebühr ab 6 TN 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, 23.09.2026, 18:30 - 20:00 Uhr, 10 x  
129,00 €, Nancy González

**Die angegebenen Lehrwerke sind nicht im Kurspreis enthalten!**

Bringen Sie bitte das entsprechende Lehrbuch am ersten Kurstag mit.





## KOOPERATION MIT BAYERNLAB

Die BayernLabs, als offene Zentren für digitale Wissensbildung, sind eine Initiative des Bayerischen Staatsministeriums der Finanzen und für Heimat.

In den Labs erwarten Sie Themen und Trends rund um die fortschreitende Digitalisierung. Gemäß dem Motto "Anschauen - Anfassen - Ausprobieren" stehen Exponate im Mittelpunkt der Themenaufbereitung und werden in der öffentlich zugänglichen Dauerausstellung präsentiert.

Vor jeder Veranstaltung 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.

**BayernLab**

Eine Initiative des Bayerischen Staatsministeriums der Finanzen und für Heimat



### 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, 23.09.2026, 09:30 - 11:30 Uhr, 1 x  
**Kurs-Nr. 510701**  
 Mi, 25.11.2026, 09:30 - 11:30 Uhr, 1 x

### Smartphone Aufbaukurs, Android

Ihr Smartphone kann noch mehr als nur telefonieren und Nachrichten versenden! In diesem Kurs werden tiefergreifende 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. 510703**  
 Mi, 21.10.2026, 09:30 - 11:30 Uhr, 1 x  
**Kurs-Nr. 510704**  
 Mi, 24.02.2027, 09:30 - 11:30 Uhr, 1 x

### Smartphone Grundkurs, iOS Apple

Sie möchten gerne einen Einblick in die vielfältigen Möglichkeiten Ihres Smartphones? Dann bietet Ihnen der Kurs den Einstieg. Bitte bringen Sie ihr eigenes iOS Apple Smartphone mit.

Vilshofen, BayernLab, Kapuzinerstr. 11  
**Kurs-Nr. 510705**  
 Mi, 16.09.2026, 09:30 - 11:30 Uhr, 1 x  
**Kurs-Nr. 510706**  
 Mi, 20.01.2027, 09:30 - 11:30 Uhr, 1 x

### Google: Suchmaschine und mehr

Wie nutzen wir Google? Welche Möglichkeiten bietet uns Google? Was erfährt Google von uns? In diesem Kurs zeigen wir Ihnen, wie richtig "gegoogelt" wird und wie Suchmaschinen im Internet funktionieren. Außerdem wird beleuchtet welche Daten Sie preisgeben und wie diese weiterverarbeitet werden.

Vilshofen, BayernLab, Kapuzinerstr. 11  
**Kurs-Nr. 510707**  
 Mi, 30.09.2026, 09:30 - 11:30 Uhr, 1 x  
**Kurs-Nr. 510708**  
 Mi, 10.02.2027, 09:30 - 11:30 Uhr, 1 x

### Fake News

Es werden täuschend echt wirkende Bilder und Videos verbreitet, die auf professionelle Weise manipuliert wurden. In diesem Kurs erfahren Sie, was Fake News sind und wie Sie diese schneller erkennen.

Vilshofen, BayernLab, Kapuzinerstr. 11  
**Kurs-Nr. 510709**  
 Mi, 07.10.2026, 09:30 - 11:30 Uhr, 1 x  
**Kurs-Nr. 510710**  
 Mi, 03.02.2027, 09:30 - 11:30 Uhr, 1 x

### Bayernatlas

Einblick in den Bayernatlas. Der einstige Karten-Viewer der Bay. Vermessungsverwaltung wurde im Laufe der letzten Jahre um unzählige Dienste erweitert und ist heute eine Quelle für amtliche Geoinformationen, die für unterschiedlichste Anwendungen kostenfrei zur Verfügung stehen. Der Vortrag bietet einen ersten Überblick.

Vilshofen, BayernLab, Kapuzinerstr. 11  
**Kurs-Nr. 510711**  
 Mi, 02.12.2026, 09:30 - 11:30 Uhr, 1 x

### Bayernatlas für Fortgeschrittene

Hinter den offensichtlichen Funktionen des Bayernatlas verstecken sich viele Erweiterungen. Es gibt die Adresssuche, Rad- und Wandertouren lassen sich planen, Höhenprofile erstellen, aber auch Infos zu Naturgefahren, Denkmälern, Schulsprengeln und Umweltdaten lassen sich neben vielen anderen Daten abrufen.

Vilshofen, BayernLab, Kapuzinerstr. 11  
**Kurs-Nr. 510712**  
 Mi, 14.10.2026, 09:30 - 11:30 Uhr, 1 x  
**Kurs-Nr. 510713**  
 Mi, 17.02.2027, 09:30 - 11:30 Uhr, 1 x

### Künstliche Intelligenz – Ein Einblick

Sie erhalten einen praxisnahen und verständlichen Einstieg in die Welt der Künstlichen Intelligenz (KI). Es werden grundlegende Begriffe, Anwendungsbereiche und Funktionsweisen 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, 11.11.2026, 09:30 - 11:30 Uhr, 1 x  
**Kurs-Nr. 510715**  
 Mi, 13.01.2027, 09:30 - 11:30 Uhr, 1 x

### Soziale Medien – Facebook, WhatsApp, ...

Einblicke in die bekanntesten sozialen Netzwerke. Sie erfahren die unterschiedlichen Nutzungsmöglichkeiten dieser virtuellen Gemeinschaften, aber auch die Risiken.

Vilshofen, BayernLab, Kapuzinerstr. 11  
**Kurs-Nr. 510716**  
 Mi, 18.11.2026, 09:30 - 11:30 Uhr, 1 x

### 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. 510717**  
 Mi, 09.12.2026, 09:30 - 11:30 Uhr, 1 x

### BayernPortal – Behördengänge online

Einführung in das BayernPortal - die zentrale Online Plattform für Verwaltungsdienstleistungen in Bayern. Sie lernen, Behördengänge digital zu erledigen. Der Workshop vermittelt die Nutzung des Portals, erklärt das Bürgerkonto und zeigt, wie digitale Verwaltungsprozesse ablaufen.

Vilshofen, BayernLab, Kapuzinerstr. 11  
**Kurs-Nr. 510718**  
 Mi, 16.12.2026, 09:30 - 11:30 Uhr, 1 x





## HOFKIRCHEN-GARHAM

Jetzt **ONLINE** anmelden:  
[www.vhs-passau.de/vilshofen](http://www.vhs-passau.de/vilshofen)



## WINDORF

Jetzt **ONLINE** anmelden:  
[www.vhs-passau.de/vilshofen](http://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.

Hofkirchen-Garham, Grundschule Garham, Turnhalle, Am Kirchberg 7

Kurs-Nr. 322746

Mi, 20.01.2027, 18:15 - 19:00 Uhr, 5 x  
37,50 €, Claudia Leeb,ertif. Aerobic Trainerin

#### Step - Aerobic – Mix mit Bodyforming

Leichte Bewegungskombinationen zum Aufwärmen, dann gezielte Kräftigung und Straffung für die Problemzonen Bauch, Beine und Po. Zum Abschluss Stretching-Workout für die Muskulatur. Dieser Kurs ist auch für Einsteiger geeignet. Bitte Sportkleidung und eine Gymnastikmatte mitbringen.

Hofkirchen-Garham, Grundschule Garham, Turnhalle, Am Kirchberg 7

Kurs-Nr. 322747

Mi, 20.01.2027, 19:00 - 20:00 Uhr, 5 x  
45,00 €, Claudia Leeb,ertif. Aerobic Trainerin

### 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, 23.09.2026, 18:15 - 19:00 Uhr, 5 x  
37,50 €, Claudia Leeb,ertif. Aerobic Trainerin

#### Step - Aerobic – Mix mit Bodyforming

Leichte Bewegungskombinationen zum Aufwärmen, dann gezielte Kräftigung und Straffung für die Problemzonen Bauch, Beine und Po. Zum Abschluss Stretching-Workout für die Muskulatur. Dieser Kurs ist auch für Einsteiger geeignet. Bitte Sportkleidung und eine Gymnastikmatte mitbringen.

Windorf, Nömerberg 1, Turnhalle Grundschule

Kurs-Nr. 322737

Mi, 23.09.2026, 19:00 - 20:00 Uhr, 5 x  
45,00 €, Claudia Leeb,ertif. Aerobic Trainerin

## BEWEGUNG MIT VIEL LEIDENSCHAFT!

### DAS IST CLAUDIA LEEB



**Claudia Leeb** ist zertifizierte Aerobic-Trainerin und startete bereits 1998 ihren ersten Aerobic-Kurs an der vhs in Vilshofen. Seither bereichert sie das Programm mit ihrer langjährigen Erfahrung und Begeisterung für Bewegung.

Ob Step-Aerobic, Bodyforming, Pilates, Zumba, Piloxing oder verschiedene Ganzkörpertrainings – ihr Kursangebot war über die Jahre ebenso vielseitig wie beliebt.

Mit den beiden Klassikern Pilates und Step-Aerobic ist sie in diesem Semester in Vilshofen, Hofkirchen und Windorf vertreten.

Jetzt Code scannen  
& gleich Kurse mit  
Claudia buchen!



# Mitmachen

## & VHS GUTSCHEIN GEWINNEN!

Künstliche Intelligenz begegnet uns heute fast überall – **auch in diesem Programmheft.**

Eines der Titelbilder unserer Programmbereichsseiten (Seiten 9, 17, 33, 53, 65 oder 77) wurde mit Künstlicher Intelligenz erstellt. Die anderen Bilder sind jeweils echte Fotografien. Finden Sie das KI-generierte Bild und gewinnen Sie einen vhs-Gutschein!

Können Sie es erkennen?

ECHT ODER  
KI?



### UND SO EINFACH MACHEN SIE MIT:

Schicken Sie uns die Lösung per E-Mail unter Nennung Ihrer Anschrift an: [werbung@vhs-passau.de](mailto:werbung@vhs-passau.de). Bitte geben Sie im Betreff „KI-Gewinnspiel“ sowie die Seitenzahl des KI-Bildes an. Verlost wird 1 Gutschein im Wert von 50 Euro. Einsendeschluss: 31.12.2026. Unsere Teilnahmebedingungen finden Sie hier: [vhs-passau.de/teilnahmebedingungen-gewinnspiel](https://vhs-passau.de/teilnahmebedingungen-gewinnspiel)



Scannen für mehr Infos zu  
den Teilnahmebedingungen

# Nähe, die verbindet

Seit über 40 Jahren ihr regionaler Anbieter für Hygiene- & Gastro-Service im süddeutschen Raum.

## WIR ♥ HYGIENE®



Arbeitsschutz



Desinfektion



Gastrobedarf



Körperpflege



Reinigung



Papier &  
Spendersysteme



Verpackungs- &  
Entsorgungsmaterial



**Fetter + Spiritini Betriebshygiene & Gastro-Service GmbH**  
Am Gewerbepark 2 · 94121 Salzweg  
Tel.: +49 851 94961-60 · [info@fetter-gastro.de](mailto:info@fetter-gastro.de)  
[www.fetter-gastro.de](http://www.fetter-gastro.de)

Mitglied der



**HIGHCLEAN**  
GROUP