

## Zumba

### Zumba Fitness®

Kurs-Nr. 323001  
Di, 05.09.2023, 17:15 - 18:15 Uhr, 7 x  
Kurs-Nr. 323003  
Di, 07.11.2023, 17:15 - 18:15 Uhr, 7 x  
Kurs-Nr. 323005  
Di, 09.01.2024, 17:15 - 18:15 Uhr, 7 x  
Kurs-Nr. 323002  
Di, 05.09.2023, 18:30 - 19:30 Uhr, 7 x  
Kurs-Nr. 323004  
Di, 07.11.2023, 18:30 - 19:30 Uhr, 7 x  
Kurs-Nr. 323006  
Di, 09.01.2024, 18:30 - 19:30 Uhr, 7 x  
49,00 €, Olga Vielhuber,  
Zumba® Instructor

### Zumba Gold®

Kurs-Nr. 323007  
Mo, 04.09.2023, 16:00 - 17:00 Uhr, 7 x, 49,00 €  
Kurs-Nr. 323008  
Mo, 06.11.2023, 16:00 - 17:00 Uhr, 6 x, 42,00 €  
Kurs-Nr. 323009  
Mo, 08.01.2024, 16:00 - 17:00 Uhr, 8 x, 56,00 €  
Marion Leebmann,  
Official Zumba Instructor



### Samba no Pé

Kurs-Nr. 292005  
Mo, 18.09.2023, 16:30 - 17:15 Uhr, 6 x  
Kurs-Nr. 292006  
Mo, 06.11.2023, 16:30 - 17:15 Uhr, 6 x  
42,00 €  
Kurs-Nr. 292007  
Mo, 08.01.2024, 16:30 - 17:15 Uhr, 5 x 35,00 €,  
Alcione Leao Paintner, DOSB-Übungsleiterin  
C - Allround-Fitness

## Selbstverteidigung

### Krav Maga - Grundkurs: taktische Selbstverteidigung

Kurs-Nr. 326001  
Mo, 09.10.2023, 18:45 - 20:45 Uhr, 8 x  
Kurs-Nr. 326002  
Mo, 08.01.2024, 18:45 - 20:45 Uhr, 8 x  
96,00 €, Helmut Standfuß, Krav Maga Trainer

### Selbstverteidigung für Frauen

Kurs-Nr. 326005  
Sa, 07.10.2023, 13:15 - 15:15 Uhr, 6 x  
Kurs-Nr. 326006  
Sa, 20.01.2024, 13:15 - 15:15 Uhr, 6 x  
69,00 €, Helmut Standfuß, Trainer für  
Selbstverteidigung und Selbstbehauptung

### Selbstverteidigung für Teens

Kurs-Nr. 326007 - 13 - 17 Jahre  
Sa, 07.10.2023, 15:30 - 17:30 Uhr, 6 x  
Kurs-Nr. 326008 - 13 - 17 Jahre  
Sa, 20.01.2024, 15:30 - 17:30 Uhr, 6 x  
69,00 €, Helmut Standfuß

### Selbstverteidigung für Senioren

Kurs-Nr. 326003  
Fr, 13.10.2023, 10:15 - 11:45 Uhr, 5 x  
Kurs-Nr. 326004  
Fr, 12.01.2024, 10:15 - 11:45 Uhr, 5 x  
60,00 €, Helmut Standfuß

## DIE Beste Wahl FÜR DICH!

- FITNESSRÄUME IM SKANDINAVISCHEN DESIGN
- ZENTRALE LAGE MIT 50 KOSTENLOSEN PARKPLÄTZEN
- GEMÜTLICHE LOUNGE MIT KOSTENLOSEN GETRÄNKEN
- PERSÖNLICHE BETREUUNG DURCH QUALIFIZIERTE DOZENTEN



118 Kurse

3 Kursräume + Lounge

400 qm

## KONTAKTIERE UNS!

*vhs bewegt dich.*

**KURSORT:**  
FITNESS-KURSSTUDIO  
NEUBURGERSTR. 106  
94036 PASSAU

**KONTAKT:**  
TEL.: 0851 95980-0  
E-MAIL: INFO@VHS-PASSAU.DE

**BERATUNG UND ANMELDUNG IN DER VHS:**  
NIKOLASTR. 18, 94032 PASSAU



FOLGE UNS AUF...



@VHSPASSAU



VOLKSHOCHSCHULE PASSAU

ALLE INFOS UND KURSE UNTER:  
[WWW.VHS-PASSAU.DE/VHS-BEWEGT-DICH](http://WWW.VHS-PASSAU.DE/VHS-BEWEGT-DICH)

**vhs**  
*bewegt dich.*

*vhs Fitness-Kursstudio*

PROGRAMM  
HERBST/WINTER 23/24



*Gesundheit*



*Fitness*



*Entspannung*

GESAMTES  
KURSPROGRAMM AUF:  
[WWW.VHS-PASSAU.DE](http://WWW.VHS-PASSAU.DE)

## Yoga & Entspannung

### Hatha-Yoga ☀️

**Kurs-Nr. 313001 - Stressbewältigung**  
Mi, 13.09.2023, 17:00 - 18:00 Uhr, 10x, 100,00€  
**Kurs-Nr. 313009 - Stressbewältigung**  
Mi, 10.01.2024, 17:00 - 18:00 Uhr, 8x, 80,00€, Harald Reischl, Ergotherapeut, Yogalehrer

### Yoga für Nacken, Schultern und Rücken

**Kurs-Nr. 313017**  
Sa, 30.09.2023, 09:00 - 10:30 Uhr, 1 x  
**Kurs-Nr. 313019**  
Sa, 20.01.2024, 09:00 - 10:30 Uhr, 1 x  
14,00 €, Anja Giese, Yoga-Lehrerin

### Kundalini-Yoga

**Kurs-Nr. 313005**  
Mi, 13.09.2023, 18:45 - 20:15 Uhr, 7 x, 84,00€  
**Kurs-Nr. 313006**  
Mi, 08.11.2023, 18:45 - 20:15 Uhr, 6 x, 72,00€  
**Kurs-Nr. 313007**  
Mi, 10.01.2024, 18:45 - 20:15 Uhr, 7 x, 84,00€  
Maria-Magdalena Mailhamer,  
Kundalini-Yogalehrerin, Sozialpädagogin

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



### Yogalates

**Kurs-Nr. 313002**  
Mi, 13.09.2023, 17:30 - 18:30 Uhr, 7 x  
63,00 €  
**Kurs-Nr. 313003**  
Mi, 08.11.2023, 17:30 - 18:30 Uhr, 6 x  
54,00 €  
**Kurs-Nr. 313004**  
Mi, 10.01.2024, 17:30 - 18:30 Uhr, 7 x  
63,00 €, Maria-Magdalena Mailhamer,  
Kundalini-Yogalehrerin, Sozialpädagogin

## Qigong & Tai Chi

### Shaolin Qigong

**Kurs-Nr. 314001**  
Mi, 13.09.2023, 18:15 - 19:15 Uhr, 10 x  
80,00 €  
**Kurs-Nr. 314002**  
Mi, 10.01.2024, 18:15 - 19:15 Uhr, 8 x  
64,00 €, Harald Reischl, Ergotherapeut,  
Yogalehrer

### Tai Chi Chuan - 24er Pekingform

**Kurs-Nr. 314009**  
Di, 19.09.2023, 19:30 - 20:30 Uhr, 10 x  
**Kurs-Nr. 314010**  
Di, 09.01.2024, 19:30 - 20:30 Uhr, 10 x  
70,00 €, Mathias Rath,  
Fachübungsleiter

## Rücken & Becken

### Kräftigende Beckenbodengymnastik

**Kurs-Nr. 321003**  
Mi, 13.09.2023, 09:00 - 10:00 Uhr, 10 x  
**Kurs-Nr. 321005**  
Mi, 10.01.2024, 09:00 - 10:00 Uhr, 10 x  
94,00 €, Stephanie Knödseder,  
Physiotherapeutin

### Rückenfit - Rückenkräftigung ☀️

**Kurs-Nr. 321004**  
Mi, 13.09.2023, 10:10 - 11:10 Uhr, 10 x  
**Kurs-Nr. 321006**  
Mi, 10.01.2024, 10:10 - 11:10 Uhr, 10 x  
94,00 €, Stephanie Knödseder,  
Physiotherapeutin

**Kurs-Nr. 321008**  
Do, 28.09.2023, 10:15 - 11:15 Uhr, 8 x  
**Kurs-Nr. 321010**  
Do, 11.01.2024, 10:15 - 11:15 Uhr, 8 x  
75,00 €, Karin Schuster,  
Physiotherapeutin

### Fit am Morgen durch Wirbelsäulengymnastik

**Kurs-Nr. 321001**  
Di, 12.09.2023, 09:30 - 10:30 Uhr, 12 x, 96,00€  
**Kurs-Nr. 321002**  
Di, 09.01.2024, 09:30 - 10:30 Uhr, 7 x, 56,00 €  
Doris Frait, Trainer C



### Fitte Füße - Flotter Gang - Workshop

**Kurs-Nr. 321007**  
Sa, 30.09.2023, 10:45 - 12:45 Uhr, 1 x  
**Kurs-Nr. 321009**  
Sa, 20.01.2024, 10:45 - 12:45 Uhr, 1 x  
16,00 €, Anja Giese, Hatha-Yoga Lehrerin

## Pilates

### Pilates - Ganzkörpertraining

**Kurs-Nr. 322007**  
Do, 14.09.2023, 18:00 - 19:00 Uhr, 7 x  
**Kurs-Nr. 322008**  
Do, 09.11.2023, 18:00 - 19:00 Uhr, 7 x  
**Kurs-Nr. 322009**  
Do, 11.01.2024, 18:00 - 19:00 Uhr, 7 x  
49,00 €

**Kurs-Nr. 322010 - für Fortgeschrittene**  
Mo, 18.09.2023, 18:45 - 19:45 Uhr, 6 x  
42,00 €

**Kurs-Nr. 322011 - für Fortgeschrittene**  
Mo, 06.11.2023, 18:45 - 19:45 Uhr, 7 x  
**Kurs-Nr. 322012 - für Fortgeschrittene**  
Mo, 08.01.2024, 18:45 - 19:45 Uhr, 7 x  
49,00 €, Sophie Handke, Pilates-Trainerin

### Pilates ☀️

**Kurs-Nr. 322015**  
Mi, 27.09.2023, 11:45 - 12:45 Uhr, 8 x  
**Kurs-Nr. 322018**  
Mi, 17.01.2024, 11:45 - 12:45 Uhr, 8 x  
120,00 €, Bärbl Rosing, Pilates Instructor

### Fit für den Alltag ☀️ Ganzkörperkräftigung mit Pilates

**Kurs-Nr. 322019**  
Fr, 22.09.2023, 09:00 - 10:00 Uhr, 8 x  
**Kurs-Nr. 322020**  
Fr, 12.01.2024, 09:00 - 10:00 Uhr, 8 x  
75,00 €, Anna Schaller, Sporttherapeutin



Qualitätssiegel für Präventionskurse

Präventionskurse werden bis zu 100 % bezuschusst. Bitte erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse!

### MamaPilatesWorkout by B. in der Schwangerschaft ☀️

**Kurs-Nr. 322013**  
Mi, 27.09.2023, 09:00 - 10:00 Uhr, 8 x  
**Kurs-Nr. 322016**  
Mi, 17.01.2024, 09:00 - 10:00 Uhr, 8 x  
120,00 €, Bärbl Rosing,  
Pilates Instructor

### MamaPilates Workout by B. - nach der Schwangerschaft

**Kurs-Nr. 322014**  
Mi, 27.09.2023, 10:15 - 11:15 Uhr, 8 x  
**Kurs-Nr. 322017**  
Mi, 17.01.2024, 10:15 - 11:15 Uhr, 8 x  
120,00 €, Bärbl Rosing,  
Pilates Instructor

## Fitness & Figur

### STRONG Nation®

**Kurs-Nr. 323011**  
Do, 09.11.2023, 19:15 - 20:00 Uhr, 6 x  
**Kurs-Nr. 323012**  
Do, 11.01.2024, 19:15 - 20:00 Uhr, 6 x  
**Kurs-Nr. 323010**  
Do, 21.09.2023, 19:15 - 20:00 Uhr, 6 x  
42,00 €, Johanna Aulingner,  
STRONG Nation® Instructor

### Step und Body

**Kurs-Nr. 322001 - Fortgeschrittene**  
Mo, 18.09.2023, 17:30 - 18:30 Uhr, 6 x, 42,00€  
**Kurs-Nr. 322002 - Fortgeschrittene**  
Mo, 06.11.2023, 17:30 - 18:30 Uhr, 6 x, 42,00€  
**Kurs-Nr. 322003 - Fortgeschrittene**  
Mo, 08.01.2024, 17:30 - 18:30 Uhr, 7 x, 49,00€  
**Kurs-Nr. 322004**  
Do, 21.09.2023, 18:00 - 19:00 Uhr, 6 x, 42,00€  
**Kurs-Nr. 322005**  
Do, 09.11.2023, 18:00 - 19:00 Uhr, 6 x, 42,00€  
**Kurs-Nr. 322006**  
Do, 11.01.2024, 18:00 - 19:00 Uhr, 7 x, 49,00€  
Susanne Augenthaler, Gymnastiktrainerin

### Bauch - Beine - Po

**Kurs-Nr. 324001**  
Do, 21.09.2023, 19:15 - 20:15 Uhr, 6 x, 42,00€  
**Kurs-Nr. 324002**  
Do, 09.11.2023, 19:15 - 20:15 Uhr, 6 x, 42,00€  
**Kurs-Nr. 324003**  
Do, 11.01.2024, 19:15 - 20:15 Uhr, 7 x, 49,00€  
Susanne Augenthaler, Gymnastiktrainerin



### Flexmobil - Fitnessstraining

**Kurs-Nr. 324004**  
Di, 05.09.2023, 10:00 - 11:00 Uhr, 5 x, 35,00€  
**Kurs-Nr. 324005**  
Di, 07.11.2023, 10:00 - 11:00 Uhr, 7 x, 49,00€  
**Kurs-Nr. 324006**  
Di, 09.01.2024, 10:00 - 11:00 Uhr, 7 x, 49,00€  
**Kurs-Nr. 324007**  
Do, 07.09.2023, 10:30 - 11:30 Uhr, 6 x, 42,00€  
**Kurs-Nr. 324008**  
Do, 09.11.2023, 10:30 - 11:30 Uhr, 7 x, 49,00€  
**Kurs-Nr. 324009**  
Do, 11.01.2024, 10:30 - 11:30 Uhr, 7 x, 49,00€  
Susanne Kuppler

### Fit für den Alltag - Ganzkörperkräftigung ☀️

**Kurs-Nr. 324012**  
Do, 28.09.2023, 09:00 - 10:00 Uhr, 8 x  
**Kurs-Nr. 324013**  
Do, 11.01.2024, 09:00 - 10:00 Uhr, 8 x  
75,00 €, Karin Schuster, Physiotherapeutin

### Happy Hoop - Schwing dich in Form

**Kurs-Nr. 324014**  
Do, 14.09.2023, 17:00 - 17:45 Uhr, 6 x  
**Kurs-Nr. 324015**  
Do, 09.11.2023, 17:00 - 17:45 Uhr, 6 x  
**Kurs-Nr. 324016**  
Do, 11.01.2024, 17:00 - 17:45 Uhr, 6 x  
42,00 €, Sabrina Eichinger