



SENIORENPROGRAMM

Dezember 2025

PASSAU

STUDIUM GENERALE

Aufrüstung oder Pazifismus - was führt eher in den Krieg?

Der Kurs beleuchtet, warum Konflikte trotz ethischer Ideale wie Pazifismus immer wieder eskalieren. Philosophische, politische und historische Perspektiven - von Kant bis zur Gegenwart - hinterfragen Krieg, Frieden und moralische Dilemmata. (Diskussionskurs)

Passau, Nikolastraße 18

Kurs-Nr. 101003

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

Schriftsteller der Region: **Neu!** Der Ponzauner Wigg

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

Passau, Nikolastraße 18

Kurs-Nr. 101010

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

MICROSOFT

Microsoft Word - Grundlagen

Ziel: Sie beherrschen die grundlegenden Funktionen von Word und können anspruchsvolle Dokumente gestalten.

Kursinhalt:

- Bildschirmaufbau
- Grundlagen Textverarbeitung
- Arbeit mit Dateien
- Zeichen, Absatz, Seitenformatierung
- einfache Tabulatoren, Tabellen, Spalten
- Zwischenablage
- nützliche Techniken

Passau, Nikolastraße 18

Kurs-Nr. 510025

01.12. - 05.12.2025, 18:00 - 21:00, 3 x,
Mo./Mi./Fr., 119,00 €, inkl. Praxisleitfaden

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



Microsoft Excel - Grundlagen

Ziel: Sie beherrschen die grundlegenden Funktionen von Excel und können Tabellen, Kalkulationen und Diagramme erstellen.

Kursinhalt:

- Bildschirmaufbau
- Grundlagen Tabellenkalkulation
- Berechnungen, einfache Funktionen
- Arbeiten mit Arbeitsblätter
- Tabellendesign (Rahmen, Muster,...)
- Diagramme, Grafiken

Passau, Nikolastraße 18

Kurs-Nr. 510026

08.12. - 12.12.2025, 18:00 - 21:00, 3 x,
Mo./Mi./Fr., 119,00 €, inkl. Praxisleitfaden

Microsoft PowerPoint - Grundlagen

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

Passau, Nikolastraße 18

Kurs-Nr. 510027

15.12. - 19.12.2025, 18:00 - 21:00, 3 x,
Mo./Mi./Fr., 119,00 €, inkl. Praxisleitfaden

BAD FÜSSING

Senioren-gymnastik

Für Einheimische und Kurgäste, in Zusammenarbeit mit dem BRK-Kreisverband Passau.

Bad Füssing, Riedenburg, Inntalstr. 1

Kurs-Nr. 325383

Di, 02.12.2025, 10:30 - 11:30 Uhr, 3 x
3,00 € pro Kursstunde, Rita Stinglhammer,
zert. Übungsleiterin f. Gymnastik

BAD GRIESBACH

Qigong - Zum Kennenlernen **Neu!**

Mit sanften Übungen fördern wir den Fluss der Lebensenergie (Qi), stärken unsere Gesundheit und finden innere Balance. Kleine Übungen und das Nieren-Qi stärkende Gehen begleiten uns dabei. Bitte Turnschuhe, Sitzunterlage und Getränk mitbringen! Für Schwangere ist der Kurs nicht geeignet!

Bad Griesbach, Hauptstr. 24, vhs

Kurs-Nr. 314516

Mi, 03.12.2025, 18:30 - 20:00 Uhr, 3 x, 42,00 €
Julia Marie Hofer, Yogalehrerin YSS

Räuchern in den Raunächten

Das Räuchern in den Raunächten setzt kraftvolle Impulse, unterstützt Ihre innere Klärung und stärkt die Verbindung zur Natur. Im Anschluss gibt es für Zuhause ein Handout über das Raunächträuchern, sowie eine kleine Räucherprobe. Bitte Tasse für Tee mitbringen.

Bad Griesbach, Hauptstr. 24, vhs

Kurs-Nr. 342521

Mi, 03.12.2025, 19:00 - 20:30 Uhr, 1 x
15,00 €, Beate Quathamer-Gottschaller

Verschenken Sie **BILDUNG**
mit unseren



GESCHENKGUTSCHEINEN!



NEUHAUS AM INN

Mein eigener Sauerteigstarter

Neu!

Die Kunst des Sauerteigbackens gerät zunehmend in Vergessenheit - dabei bietet sie viele Vorteile: Milchsäurebakterien fördern die Verdauung, lange Teigführung baut Gluten ab, verbessert die Bekömmlichkeit, verlängert die Haltbarkeit und sorgt für ein intensives, aromatisches Geschmackserlebnis.

Neuhaus am Inn, Schloss 1,
Maria-Ward-Realschule Schulküche
Kurs-Nr. 372374

Mi, 03.12.2025, 18:00 - 19:30 Uhr, 1 x
35,00 €, Sarah Tschach

OBERNZELL

Weihnachtskarte in Aquarell Neu!

Im Kurs wird erlernt, wie man wunderschöne Weihnachtsmotive malt. Einfach und leicht entstehen Bilder z.B. von einem Weihnachtskranz oder festlichen Strauß aus Fichtenzweigen. Aquarellpapier A4, 300 Gramm, -farben, -pinsel Nr. 4 + 8, Bleistift, Lappen, Wasserglas mitbringen.

Obernzell Nottau 16,
Bürgerhaus Multifunktionsraum 3
Kurs-Nr. 252262

Do, 04.12.2025, 18:00 - 20:00 Uhr, 2 x
48,00 €, Sofia Khaleeva, Künstlerin

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



POCKING

Freie Malwerkstatt

Haben Sie davon geträumt, in Farbe einzutauchen, aber keine Gelegenheit gehabt? Wollten Sie sich eine kleine kreative Auszeit gönnen, aber doch keine Zeit gefunden? Oder möchten Sie die Leichtigkeit, die Sie als Kind beim Malen hatten, wieder neu entdecken? In der Freien Malwerkstatt ist all das möglich.

Pocking, Würdinger Str. 20

Kurs-Nr. 252357

Fr, 12.12.2025, 14:00 - 18:00 Uhr, 1 x, 30,00 €
zzgl. 10,00 € Materialkosten, diese werden
an die Dozentin bezahlt, Ulrike Holtzem,
Lebenskraft-Gestalterin Meditationslehrerin
Bilder & Wasser

Android-Smartphone 1

Der 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 Android Smartphone mit.

Pocking, Würdinger Str. 20, EDV-Raum, EG
Kurs-Nr. 510355

Mi, 03.12.2025, 14:00 - 17:00 Uhr, 1 x
35,00 €, Daniel Tobisch, IT Techniker

Android-Smartphone 2

Entdecken Sie praktische Funktionen, verwalten Sie Apps, schützen Sie Ihre Daten und nutzen Sie Multimedia-Tipps für den Alltag. Voraussetzung: Sie haben bereits Erfahrung im Umgang mit Ihrem Smartphone. Bitte bringen Sie Ihr Android-Smartphone mit.

Pocking, Würdinger Str. 20,
EDV-Raum, EG

Kurs-Nr. 510357

Mi, 10.12.2025, 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, 01.12.2025, 14:00 - 17:00 Uhr, 1 x
35,00 €, Daniel Tobisch,
IT Techniker

Mein Fotobuch

Sie lernen, Bilder auszuwählen, kreativ anzuordnen und mit Texten zu ergänzen. So entsteht ein individuelles Andenken. CEWE-Fotobuch Gutschein über 21,95 € inkl. Voraussetzung: PC-Grundkenntnisse Bitte eigene Digitalfotos auf USB-Stick u. Laptop mitbringen!

Pocking, Würdinger Str. 20, EDV-Raum, EG
Kurs-Nr. 510367

Mo, 08.12.2025, 14:00 - 17:00 Uhr, 1 x
35,00 €, Daniel Tobisch, IT Techniker



TIEFENBACH

Ätherische Öle - Vortrag

Entdecken Sie die vielseitigen Wirkungen ätherischer Öle auf Körper, Geist und Seele. Sie lernen, wie verschiedene Öle Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden fördern können. Durch praktische Anwendungen und Duftmischungen erfahren Sie, wie ätherische Öle im Alltag eingesetzt werden. Bitte Schreibmaterial mitbringen!

Praxis Frau Irlinger Tiefenbach
Kurs-Nr. 342805E

Do, 04.12.2025, 18:00 - 19:30 Uhr, 1 x
15,00 €, Maria Irlinger

INFORMATION UND ANMELDUNG:

Zweckverband Volkshochschule
für Stadt und Landkreis Passau
Nikolastraße 18 · 94032 Passau

Telefon-Nr.: 0851 95980-0
E-Mail: info@vhs-passau.de

www.vhs-passau.de