

Seniorenprogramm

Dezember 2021



Passau

Studium generale: Grundbegriffe der Philosophie

Passau, Nikolastraße 18

Kurs-Nr. 101007

Di, 23.11.2021, 10:30 - 12:00 Uhr, 4 x
40,00 €

Geographische Stadtekursion Passau

Erleben Sie auf einem gemeinsamen Rundgang die Stadt Passau aus geographischer Sicht. Bitte festes Schuhwerk anziehen. Achtung: Startpunkt und Endpunkt unterschiedlich - Ende am Klostergarten!

Passau, Oberhaus

Kurs-Nr. 111005

Fr, 03.12.2021, 14:00 - 17:00 Uhr, 1 x, 20,00 €
Mario Puhane, M.A. Historiker und Universitätsarchivar

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.

Passau, Dr.-Geiger-Weg 4, Ebiz

Kurs-Nr. 371001

Do, 09.12.2021, 19:00 - 22:00 Uhr, 1 x
24,00 €, zzgl. Kosten für die Zutaten
Dr. habil. oec. troph. Gülin Tunali,
Vitalstofftherapeutin

Hauzenberg

Wunderwerk Immunsystem - Vortrag

Ein starkes Immunsystem ist ein Schutzschild gegen Krankheitserreger. Wir werden ständig von Viren und Bakterien überfallen, Zellen entarten, aber unser Immunsystem rettet uns täglich immer wieder. Wir können es wieder lernen, die eigene Heilungskraft zu aktivieren.

Hauzenberg, Fritz-Weidinger-Str. 2

Kurs-Nr. 342203

Fr, 26.11.2021, 19:00 - 21:00 Uhr, 1 x, 12,00 €
Tanja Ratzinger, Heilpraktikerin

Vilshofen

Innere Stärke - stärken

Wir werden in unser Körperbewusstsein reisen und die inneren Ressourcen stärken - ins Bewusstsein holen um sie dann im Alltag zu integrieren. Leben Sie bewusster und finden Sie wieder zur ureigenen Selbstverwirklichung. Bitte eine Gymnastikmatte, Decke und Kissen mitbringen!

Vilshofen, Sandbach, Steinmetzgaßl 16

Kurs-Nr. 311710

Fr, 03.12.2021, 18:30 - 20:00 Uhr, 1 x, 9,00 €
Karin Wimmer, Psychologische Lebensberaterin, Entspannungstrainerin

Crashkurs für Einsteiger / Fit für den Ball / Brautpaare und Hochzeitsgäste

Erlern werden die Grundschrirte mit einfachen Figuren bei Langsamem Walzer, Wiener Walzer und Discofox.

Vilshofen, Lautensackstr. 20, vhs Raum 3

Kurs-Nr. 292707

So, 05.12.2021, 17:00 - 18:15 Uhr, 2 x,
28,00 €

Entspannung mit Trommeln

Wir trommeln in einem gleichförmigen Rhythmus und können dadurch Stress abbauen, entspannen, negative Gefühle loslassen und dadurch zu mehr Lebensfreude kommen. Trommelkenntnisse sind nicht erforderlich. Trommel kann geliehen werden. Bitte eine Gymnastikmatte, Decke und Kissen mitbringen!

Vilshofen, Lautensackstr. 20, vhs Raum 3

Kurs-Nr. 311705

Do, 16.12.2021, 18:30 - 20:00 Uhr, 1 x
9,00 €, zzgl. 5,00 € Leihgebühr Trommeln,
bar an Dozentin
Judith Kainz-Semmler, Heilpraktikerin

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