



SENIORENPROGRAMM

Mai 2026

PASSAU

STUDIUM GENERALE

Heinrich von Kleist -

Penthesilea **Neu!**

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

Passau, Nikolastraße 18

Kurs-Nr. 101003

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

Philosophie des Glücks - Wege zum gelingenden Leben

Bereits in der antiken Philosophie hatten Aristoteles, Epikur und die Stoiker ganz unterschiedliche Auffassungen davon, was Glück bedeutet. Im Mittelalter wurde Glück theologisch verstanden und gesucht. In der Neuzeit wird Glück eher als eine Frage des Einzelnen angesehen, der sein ideales Leben sucht.

Passau, Nikolastraße 18

Kurs-Nr. 101007

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

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



Notfallvorsorge intensiv und praxisnah - zum Anfassen

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

Passau, Neuburger Straße 60

Kurs-Nr. 104010

Sa, 16.05.2026, 13:00 - 18:00 Uhr, 1 x
90,00 € Christian Nennhuber

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. 203002

Mo, 04.05.2026, 18:30 - 20:30 Uhr, 7 x
98,00 € Richard Bumberger, StD a.D.,
Mitglied Fotoverein Passau

Herstellung von Scherenschnitten

Gestaltung eines zweifarbigen Scherenschnitts nach einem künstlerischen Entwurf. Sie lernen, einen mehrfarbigen Scherenschnitt nach eigener Skizze oder einem vorgegebenen Muster zu entwerfen. Für Erwachsene.

Passau, Neuburger Straße 60

Kurs-Nr. 261005

Fr, 15.05.2026, 16:00 - 19:00 Uhr, 1 x
34,00 €, zzgl. 12,00 € Materialkosten,
Oksana Hlynska

VORTRÄGE

Weltneuheit Hanfwasser **Neu!**

Hanfwasser - einen innovativen Ansatz, um den Körper gezielt zu unterstützen und neue Energie zu gewinnen. Vorgestellt wird ein ganzheitlicher Weg, der Wohlbefinden fördern und zur Regeneration beitragen kann. Ergänzt wird der Vortrag durch spannende Hintergründe und zahlreiche positive Erfahrungsberichte.

Passau, Neuburger Straße 60

Kurs-Nr. 342014

Do, 07.05.2026, 18:30 - 21:00 Uhr, 1 x, 9,00 €
Susanne Höfinger, Dipl. Diät und Ernährungstherapeutin, Dipl. Power-Point-Therapy

Das (neue) Bewusstsein NOETIK - Unsere Gedanken beeinflussen unseren Körper & die Gesundheit!

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

Passau, Neuburger Straße 60

Kurs-Nr. 343022

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



Verschenken Sie **BILDUNG**
mit unseren



GESCHENKGUTSCHEINEN!



KRÄUTER

Wildkräuterspaziergang

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

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

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

ENGLISCH - SPEZIAL

Intensiv-Englisch-Crashkurs für den Urlaub

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

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

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. 510032
Mi, 20.05.2026, 18:00 - 21:00 Uhr, 2 x
59,00 €, Silvia Hahn

AIDENBACH

QiGong für Anfänger & fortgeschrittene Anfänger

Qigong ist eine aus China stammende, meditative Bewegungsform. Mit ganz bewussten, langsamen und achtsamen Bewegungen wird im Körper das Heil sein und die Quelle der Lebenskraft unterstützt und gestärkt. Wir wollen gemeinsam die ersten Übungen der BAFANHUANGONG („Achtfache Rückkehr“) kennenlernen und mit Nieren Qi stärendem Gehen kraftvoll in das Wochenende starten. Für Schwangere ist der Kurs nicht geeignet. Bitte Gymnastikmatte, Sitzunterlage, Turnschuhe und Getränk mitbringen.

Aidenbach, Bürgerhaus, OG,
Vereinsraum 4, Krankenhausstr. 12
Kurs-Nr. 314401
Do, 07.05.2026, 18:30 - 20:00 Uhr, 3 x
48,00 €, Julia Marie Hofer, Yogalehrerin YSS

Die Kraft der Hypnose - Vortrag

Hypnose stärkt Fokus, Selbstvertrauen und Erfolg. Sie hilft, gesunde Gewohnheiten zu entwickeln, Gedanken zu beruhigen und Herausforderungen in Studium, Alltag und Beruf zu meistern. Als anerkanntes Verfahren löst sie Ängste und aktiviert die Kraft des Unterbewusstseins. Bitte Schreibmaterial mitbringen.

Aidenbach, Bürgerhaus, OG,
Vereinsraum 3, Krankenhausstr. 12
Kurs-Nr. 343400
Mo, 11.05.2026, 18:00 - 19:30 Uhr, 1 x
15,00 €, Karin Korsiger, Dipl. Psychologin

ALDESBACH

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.

Aldersbach, Ritter-Ortolf-Str. 1A,
Kultur- und Begegnungszentrum
Kurs-Nr. 313420
Mi, 06.05.2026, 09:15 - 10:30 Uhr, 8 x
125,00 €, Martina Traxinger-Lippl, Diplom-Sozialpädagogin (FH), Yogalehrerin BDY/EYU

BAD FÜSSING

Seniorengymnastik

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

Bad Füssing, Riedenburg, Inntalstr. 1
Kurs-Nr. 325382
Di, 05.05.2026, 10:30 - 11:30 Uhr, 4 x
3,00 € pro Kursstunde, Rita Stinglhammer, zert. Übungsleiterin f. Gymnastik

Verschenken Sie **BILDUNG** mit unseren



GESCHENKGUTSCHEINEN!

BAD GRIESBACH

Malkurs - Aquarell und Acryl

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 o. Leinwand, Acrylpinsel, Farben.

Bad Griesbach, Hauptstr.24, vhs
Kurs-Nr. 252504

Do, 21.05.2026, 17:30 - 19:30 Uhr, 6 x
84,00 €, Elizabeth Schulze

Qigong - Für Anfänger und fortgeschr. Anfänger - Zusatzkurs

Qigong ist eine aus China stammende meditative Bewegungsform, bei der bewusste, langsame und achtsame Bewegungen Körper und Geist stärken. Sie unterstützen das innere Gleichgewicht, fördern die Lebenskraft und tragen zum Heilsein bei. Gemeinsam wollen wir die ersten Übungen des BAFANHUAN-GONG („Achtfache Rückkehr“) kennenlernen und mit Nieren-Qi-stärkendem Gehen kraftvoll und zentriert den Abend verbringen. Bitte Turnschuhe, Sitzunterlage, Kissen, Decke und Getränk mitbringen! Für Schwangere ist der Kurs nicht geeignet!

Bad Griesbach, Hauptstr. 24, vhs
Kurs-Nr. 314517

Mi, 06.05.2026, 18:30 - 20:00 Uhr, 4 x
65,00 €, Julia Marie Hofer, Yogalehrerin YSS

EGING AM SEE

Töpfeln - Grundlage und kreative Techniken

Das Arbeiten mit Ton fördert Kreativität, lässt uns zur Ruhe kommen und fördert den Bezug zur Erde. Lasst uns gemeinsam etwas „erschaffen“. Im Kursraum habe ich eine Mappe vorbereitet, solltet ihr noch unschlüssig sein was gestaltet werden soll. Beim ersten Termin töpfeln wir in 4 Stunden ein oder auch zwei Stücke je nach Umfang. Beim zweiten Termin wird das Kunststück glasiert. Danach kann man in einem Kurztermin die Sachen abholen. Bitte mitbringen: 1 Schürze oder etwas das dreckig werden darf, ein Fensterleder, Nudelholz und Getränke.

Eging am See, Prof.-Reiter-Str. 2,
Altes Rathaus, Seminarraum
Kurs-Nr. 261743

Fr, 08.05.2026, 18:00 - 22:00 Uhr, 2 x
69,00 €, zzgl. 6,00 € Materialkosten pro kg
gebranntes Werkstück, Christine Ames



Hatha Yoga für Anfänger und leichte Mittelstufe

In unserem Hatha Yoga Kurs für Anfänger und leichte Mittelstufe lernst du, wie du Körper und Geist in Einklang bringst. Durch eine sanfte Kombination aus Körperhaltungen, Atemübungen und Entspannungstechniken stärkst du deine Muskeln, verbesserst deine Flexibilität und findest zu mehr innerer Ruhe. Egal, ob du Stress abbauen, deine Konzentration steigern oder einfach nur entspannen möchtest - Yoga bietet für jeden etwas. Bitte Yogamatte, Yoga- bzw. Sitzkissen und Decke mitbringen.

Eging am See, Prof.-Reiter-Str. 2,
Altes Rathaus, Gymnastikraum
Kurs-Nr. 313742

Mo, 04.05.2026, 17:00 - 18:00 Uhr, 3 x
24,00 €, Franziska Brunner, Yogalehrerin

„Veriditas“ Die lebendige Grünkraft der Hildegard von Bingen

Die unsichtbare Kraft aus der Natur die Alles Lebendige durchflutet. Wie hole ich mir diese „Grünkraft“ in mein Leben? Ein Workshop mit Rezepten der Hildegard von Bingen zur Stärkung der Lebenskraft Zuzüglich Materialkosten: 15 €. Bitte ein kleines Handtuch, eine kleine Glasflasche oder einen Seifenspender mitbringen

Eging am See, Prof.-Reiter-Str. 2,
Altes Rathaus, Seminarraum
Kurs-Nr. 342741

Mi, 06.05.2026, 18:00 - 20:30 Uhr, 1 x
20,00 €, zzgl. 15,00 € Materialkosten,
Renate Weinzierl, Kräuterpädagogin

HAUZENBERG

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.

Hauzenberg, Eckmühlstr. 22, Realschule
Turnhalle

Kurs-Nr. 321206

Mo, 18.05.2026, 18:30 - 20:00 Uhr, 7 x
35,00 €, Einstieg jederzeit möglich zu
anteiliger Kursgebühr - ganzjährig durch-
laufend außerhalb der Ferien., Dr. Gabriele
Hansen, Sportlehrerin

HUTTHURM

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. 292754A

Mo, 18.05.2026, 15:00 - 16:30 Uhr, 9 x
45,00 €, Ulrike König, Seniorentanzleiterin

OBERNZELL

Tropische Pflanzen in Aquarell **Neu!**

Ziel des Kurses ist es Grün als eine Vielzahl von Schattierungen zu sehen und ein stilvolles Motiv zu erschaffen. Wir erlernen eine komplexe Blattform zu vereinfachen, grüne Farbe mit anderen zu mischen und schaffen komplexe Schattierungen. Bitte Aquarellpapier A4, 300 Gramm, -farben, -pinsel Nr. 4 + 8, Bleistift, Lappen, Wasserglas mitbringen.

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

Do, 07.05.2026, 18:00 - 20:00 Uhr, 2 x
48,00 €, Sofia Khaleeva, Künstlerin

ORTENBURG

Line Dance

Wir tanzen gemeinsam nach Country- und Westernmusik, aber auch zu modernen Liedern. Line Dance wird einzeln und in Linien getanzt, er besteht aus festgelegten, sich wiederholenden Figurfolgen. Mitmachen kann jeder, ein Partner ist nicht nötig. Bitte Freizeitkleidung und bequeme Schuhe mitbringen!

Ortenburg, Schloss, Gräfinnenzimmer, 1. OG
Kurs-Nr. 295950B

Do, 07.05.2026, 19:00 - 20:00 Uhr, 2 x
Johann Haslinger

QiGong Abend: Herzübung - Mein liebes Herz, ich lächle dir zu!

Eine wunderschöne Herzübung wird uns an diesem Abend zur Selbstliebe und zum eigenen Strahlen führen. Wir werden unser Herz wahrnehmen und es darf den Raum einnehmen, den es braucht, um uns sanft und kraftvoll zugleich im Alltag zu begleiten. Gefüllt mit Meditation und Musik auf Harfe, indianischen Flöten und anderen Klanginstrumenten, wird der Abend ein wahres Geschenk für deine Selbstliebe. Vorkenntnisse im Qigong sind nicht nötig. Bitte Turnschuhe, Sitzunterlage, Kissen, Decke und etwas zu trinken mitbringen!

Ortenburg, Schloss, Gräfinnenzimmer, 1. OG
Kurs-Nr. 314953

Fr, 22.05.2026, 18:30 - 20:00 Uhr, 1 x
20,00 €, Julia Marie Hofer, Yogalehrerin YSS

POCKING

Erste Schritte in der Aquarelllandschaft

Entdecken Sie, wie Sie mit Aquarellfarben und feinen Stiftlinien schöne Landschaften gestalten. Schritt für Schritt lernen Sie Farbauftrag, Licht und Details, um Ihre eigenen Bilder lebendig wirken zu lassen. Vorkenntnisse nicht erforderlich. Bitte mitbringen: Arbeitskleidung, die schmutzig werden kann.

Pocking, Würdinger Str. 20
Kurs-Nr. 252355

Sa, 23.05.2026, 10:00 - 14:00 Uhr, 1 x, 28,00 €
zzgl. 16,00 € Materialkosten, werden direkt
an die Dozentin bezahlt!, Tatiana Barsehian

Computer Einsteigerkurs 2

Sie kennen die Grundlagen und möchten Ihr Wissen erweitern? Lernen Sie, wie man Ordner erstellt, Dateien kopiert und verschiebt, Daten sichert und Programme installiert oder entfernt - einfach und verständlich erklärt.

Pocking, Würdinger Str. 20, EDV-Raum, EG
Kurs-Nr. 510352

Di, 05.05.2026, 18:00 - 21:00 Uhr, 4 x
138,00 €, Daniel Tobisch, IT Techniker

Bilder vom Smartphone auf den PC

Sie möchten Bilder vom Android Smartphone auf den Computer übertragen und dort sichern? Wir zeigen Ihnen wie das geht und wie Sie die Bilder am PC optimal verwalten. Bitte Smartphone mitbringen!

Pocking, Würdinger Str. 20, EDV-Raum, EG
Kurs-Nr. 510360

Mo, 11.05.2026, 14:00 - 17:00 Uhr, 1 x
35,00 €, Daniel Tobisch, IT Techniker

ROTTHALMÜNSTER

Großes Bild mit Blumen

Gemeinsam gestalten wir ein Bild auf Leinwand mit Acrylfarben zum Thema „Blumenvielfalt“. Schritt für Schritt entsteht ein farbenfrohes Kunstwerk, das die Schönheit und Vielfalt von Blumen lebendig einfängt. Bitte mitbringen: Arbeitskleidung, die schmutzig werden kann.

Rotthalmünster, Marktplatz 32, Markt-Galerie
Kurs-Nr. 252603

So, 17.05.2026, 10:00 - 14:00 Uhr, 1 x, 28,00 €
zzgl. 20,00 € Materialkosten, werden direkt
an die Dozentin bezahlt!, Tatiana Barsehian

TETTENWEIS

Krankheit und Schmerz als Bot- schaften der Seele verstehen

Wer Krankheit erlebt, fragt sich: Was braucht mein Körper für Gesundheit? Neben Ernährung und Bewegung ist seelisches Gleichgewicht zentral. Der Vortrag zeigt, wie körperliche Symptome auf seelische Blockaden hinweisen und wie Verstehen Heilung und Lebensfreude ermöglicht.

Tettenweis, Hauptstr. 2, Parkwohnstift
Kurs-Nr. 343390

Mi, 06.05.2026, 19:00 - 20:30 Uhr, 1 x
9,00 €, Christiane Skrebsky, Kinesiologin,
Transformationstherapeutin n. Robert Betz

Mehr Informationen
erhalten Sie unter:

www.vhs-passau.de





TITTLING

Orient Gym - Frauengesundheitstanz

Das Belly-Dance-Fitnessprogramm macht nicht nur Jung und Alt fit, sondern trainiert auf sanfte Weise den ganzen Körper. Es ist ein hervorragender Ausgleich zu einseitigen Belastungen und durch das Tanzen kommen Körper und Seele in Einklang. Bitte Gymnastikschuhe oder Socken und ein Tuch für die Hüfte mitbringen.

Tittling, Theodor-Heuss-Str. 7,
Vereinsheim am Hallenbad
Kurs-Nr. 324801

Do, 07.05.2026, 08:30 - 09:30 Uhr, 5 x
40,00 €, Manuela Reichel, Dozentin für
Orientalische Tänze

VILSHOFEN

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, 05.05.2026, 11:00 - 12:15 Uhr, 8 x
125,00 €, Martina Traxinger-Lippl, Diplom-Sozialpädagogin (FH), Yogalehrerin BDY/EYU

Die Kraft der Hypnose - Vortrag

Hypnose- das wirksame Werkzeug für mehr Fokus, Selbstvertrauen und Erfolg. Gesunde Gewohnheiten aufbauen, Gedankenkarussell abstellen, Herausforderungen meistern in Studium, Alltag und Beruf. Als anerkanntes psychotherapeutisches Verfahren wird Hypnose zur Lösung von Ängsten, Depressionen oder Traumata eingesetzt. Erfahren Sie, wie Sie die Kraft ihres Unterbewusstseins nutzen können, um innere Stärke in schwierigen Zeiten zu entfalten. Bitte Schreibmaterial mitbringen.

Vilshofen, Obere Vorstadt 17, Seminarraum 1
Kurs-Nr. 343700

Mo, 18.05.2026, 18:00 - 19:30 Uhr, 1 x
15,00 €, Karin Korsiger, Dipl. Psychologin

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