



# Seniorenprogramm

## Oktober 2024

### PASSAU

#### STUDIUM GENERALE

##### Goethe in Heidelberg **Neu!**

Eine literarische Stadtrundfahrt mit Zitaten aus dem "West-östlichen Divan". Viele denken an Weimar als die Goethe Stadt schlecht hin, doch es war Heidelberg, das ihn zu einer seiner wohl schönsten Dichtungen, den „West-östlicher Divan“, inspirierte.

Passau, Nikolastraße 18  
Kurs-Nr. 101008  
Di, 15.10.2024, 10:30 - 12:00 Uhr, 1 x  
12,00€, Benedikt Throll, Germanist, Philosoph

#### VORSORGE & SICHERHEIT

##### Patientenverfügung, General- und Vorsorgevollmacht

Patienten- und Betreuungsverfügung, General- und Vorsorgevollmacht was bedeutet dies für mich und meine Familie und warum sind diese Vorsorgemaßnahmen so wichtig? Es gibt verschiedene Möglichkeiten der Vorsorge, u.a. die Vorsorgevollmacht, die **Neu!** Bausparungs- und Patientenverfügung.

Passau, Neuburger Straße 60  
Kurs-Nr. 103007  
Mi, 23.10.2024, 18:00 - 19:30 Uhr, 1 x  
5,00€, Chantal Viviane Roth, Rechtsanwältin



#### RUNDGANG

##### Passau in römischer Zeit

Erleben Sie die Orte mit Bezügen zur Römerzeit in der Dreiflüssestadt. Römermuseum Kastell Boiotro, Innübergang, falsche "Römerwehr" und Domplatz, Römerplatz und historischer Siedlungsplatz Kloster Niedernburg. Die Welterbestätten Donaulimes können so in einem 90-minütigen Rundgang erlebt werden.

Passau, Lederergasse 43, Römermuseum Kastell Boiotro, Parkplatz Jahnstraße  
Kurs-Nr. 111009  
Fr, 25.10.2024, 14:00 - 16:30 Uhr, 1 x  
25,00 €, Mario Puhane, M.A.  
Historiker und Universitätsarchivar

#### TAGESFAHRTEN

##### Niederösterreichisches Mostviertel: Glücksschluckerl, Strausseneierspeis und „Vierkanter Gottes“

Christine Hochreiter begleitet Sie zum Genuss- Bauernhof der Familie Distelberger nach Gigerreith. Dort befindet sich auch das Mostviertler Bauernmuseum. Am Straußenhof Ebner erfahren Sie viel über den größten Vogel der Welt und verkosten Produkte. Der opulente Hofgarten des Stifts Seitenstetten („Vierkanter Gottes“) lässt nicht nur das Herz von Blumenliebhabern höher schlagen. Vom Sonntagberg mit seiner barocken Basilika hat man einem traumhaften Ausblick auf das Mostviertel. (Mittagessen und Kaffee in der Region) Reiseveranstalter im Sinne des Reiserechts: Fürst-Reisen

Passau, Bahnhofstr., Parkplatz am Parkhaus Güterbahnhof  
Kurs-Nr. 201002  
Sa, 19.10.2024, 08:30 - 19:00 Uhr, 1 x,  
55,00 €, Christine Hochreiter,  
Journalistin und Autorin

#### 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  
Di, 08.10.2024, 18:30 - 20:30 Uhr, 7 x  
98,00 €, Richard Bumberger, StD a.D.,  
Mitglied Fotoverein Passau

#### DIE TÜRKEI IN- UND AUSWENDIG

##### Glaube, Staub und tausend Meilen: Zwischen Euphrat und Tigris

Eine kostenlose Autorenlesung: In exquisitem Rahmen werden Sie direkt in das Zweistromland entführt - in jenes Mesopotamien, in welchem die Nachfahren der Aramäer bis heute siedeln und die einstige Amtssprache des persischen Reiches bewahren.

Passau, Nibelungenplatz 5, Konzertsaal Europäische Wochen  
Kurs-Nr. 206001  
Do, 17.10.2024, 18:00 - 19:30 Uhr, 1 x  
Dr. Angela Häring, Buchautorin

Sie suchen noch nach einer kreativen Geschenkidee?

Verschenken Sie doch mal **Bildung** mit unseren

**Geschenkgutscheinen!**

## KREATIVITÄT

### "Malen wie Bob Ross®"

Entdecken Sie die Freude am etwas "anderen" Malen. Sie lernen Schritt für Schritt den Umgang mit den Materialien sowie die Grundlagen der Nass-in-Nass-Technik. Mit der erworbenen und eingeübten Technik können Sie nach diesem Kurs Ihre eigenen Motive erfolgreich auf die Leinwand bringen. Am Ende des Tages können Sie ein fertig gemaltes, beeindruckendes Bild mit nach Hause nehmen. Bitte Malkittel, Küchenrolle und Babyöltücher mitbringen. Die komplette Ausstattung wie Leinwände, Farben, Pinsel, Spachtel, Staffeleien usw. werden leihweise vom Dozenten gegen Gebühr gestellt. Zahlbar direkt an den Kursleiter.

Passau, Neuburger Str. 106, vhs

**Kurs-Nr. 252001 -**

**Landschaftsmotiv: Evening at the falls**

Do, 31.10.2024, 10:00 - 17:00 Uhr, 1 x

**Kurs-Nr. 252004 -**

**Landschaftsmotiv: Campfire**

Mi, 30.10.2024, 10:00 - 17:00 Uhr, 1 x

65,00 €, zzgl. 35,00 € Materialkosten

### Stricken und Häkeln für Anfänger

Stricken und Häkeln entwickelt sich wieder zu einem regelrechten Modetrend. Dieser Kurs bietet individuelle Möglichkeiten an. Es gibt kein festes Programm, jeder entscheidet selbst, was er machen will z.B. Socken, Schal, Mützen etc. Bitte Wolle, passende Stricknadeln und Schere mitbringen.

Passau, Neuburger Str. 106, vhs

**Kurs-Nr. 263008**

Mo, 21.10.2024, 09:30 - 11:30 Uhr, 1 x

14,00 €, Martina Gallinger

## BEWEGUNG

### Kreistanz - für Körper, Geist und Seele

**Neu!**

Ruhige und lebendige Kreistänze mit entsprechender Musik bringen uns mit Leichtigkeit in Bewegung und machen uns Freude. In der Balance des Körpers finden wir unser Gleichgewicht und Frieden. Tanzen fördert die Koordinationsfähigkeit und steigert die Aufnahme- und Konzentrationsfähigkeit. Lasst uns gemeinsam durch verschiedene Kulturkreise tanzen, mal meditativ, mal traditionell, mal modern! Seid dabei und tanzt mit! Keine Tanzerfahrung notwendig. Bitte bequeme Kleidung und Getränk mitbringen.

Passau, Neuburger Straße 60

**Kurs-Nr. 311007**

Sa, 19.10.2024, 10:00 - 12:00 Uhr, 1 x, 10,00€



Qualitätssiegel  
für Präventionskurse



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

### Flexmobil - Fitnessstraining

Ein Mix aus Mobilität, Kräftigung, Koordination, Kraft und Beweglichkeit. Die Übungen werden mit dem eigenen Körpergewicht oder diversen Hilfsmitteln und in der individuellen Intensität durchführt. Stretching, Entspannungs- und Atemübungen bilden den Abschluss.

Passau, Neuburger Str. 106, vhs

**Kurs-Nr. 324002**

Di, 29.10.2024, 10:00 - 11:00 Uhr, 8 x

**Kurs-Nr. 324005**

Do, 31.10.2024, 10:30 - 11:30 Uhr, 8 x

56,00€, Susanne Kuppler, Gymnastiktrainerin

### Hatha-Yoga - für einen gesunden Rücken



Passau, Neuburger Straße 60

**Kurs-Nr. 313001**

Mo, 07.10.2024, 17:30 - 19:00 Uhr, 8 x

110,00 €, Susanne Weber, Yoga-Lehrerin

### Hatha Yoga - am Morgen



Passau, Neuburger Str. 106, vhs

**Kurs-Nr. 313005**

Mo, 21.10.2024, 09:00 - 10:30 Uhr, 8 x

130,00 €, Gudrun Sowa, Yoga-Lehrerin

### Zurück ins Leben - trotz Long Covid

**Neu!**

Long Covid verursacht eine immense körperliche und emotionale Belastung, mit der Sie tagtäglich konfrontiert sind. Dieser Zustand beeinträchtigt Ihr klares Denken und verzögert die Heilung. Mit der Methode Neuroimagination® erfahren Sie, wie man sich auf neuro-

biologischer Ebene entspannen kann, damit Ihr Gleichgewicht im Hormon-, Nerven- und Immunsystem wiederhergestellt werden kann.

Passau, Neuburger Straße 60

**Kurs-Nr. 343001**

Mi, 23.10.2024, 17:30 - 18:30 Uhr, 6 x, 150,00€

Enikö Botlinger, Neuroimagnations-Coach®

### Wenn der Körper streikt

Anhaltende oder plötzlich auftretende Belastungen lassen viele Prozesse im Körper entgleisen. Verspannungen, Schmerzen, Schlaflosigkeit, Erschöpfung, Bluthochdruck, innere Unruhe, Vergesslichkeit u.a. sind erste Alarmzeichen. Die Beschwerden lassen sich häufig nicht auf psychische oder physische Faktoren zurückführen. Mit der Methode Neuroimagination® können Sie selbst Einfluss auf dieses System und auf Ihr Stresshormon-Haushalt nehmen.

Passau, Neuburger Straße 60

**Kurs-Nr. 343002**

Fr, 18.10.2024, 18:00 - 20:00 Uhr, 1 x, 25,00€

Enikö Botlinger, Neuroimagnations-Coach®

## ITALIENISCHE KÜCHE

### Cucina italiana per buongustai - italienischer Feinschmecker-Abend

**Neu!**

Wir kochen und sprechen italienisch. Italienische Küche, Sprache und Lebensart werden in diesem Kochkurs vermittelt. Aus hochwertigen Zutaten werden wir mediterrane Gerichte zubereiten und dazu edle Weine verkosten. Die Kosten für die Zutaten sind im Kurspreis enthalten. Da alle Lebensmittel am Tag des Kurses frisch eingekauft werden kann es u.U. zu leichten Abweichungen im Menü kommen.

Passau, Neustifter Str. 52, Schule Neustift, Schulküche

**Kurs-Nr. 371016 - Thema "Berge"**

Sa, 05.10.2024, 17:00 - 20:00 Uhr, 1 x

96,00 €, Alberto Catania, Fotograf, Studium der Fotografie in London



## FRANZÖSISCH

### Französisch ohne Mühe A2

Ein Kurs für alle, die bereits die Stufe A1 gelernt haben. In diesem Kurs lernen die Teilnehmenden ohne Mühe das Wesentliche aus einfachen Alltagsgesprächen und kurzen Mitteilungen zu verstehen und sich in kurzen Gesprächen über Alltagssituationen zu verständigen. Lehrbuch: ASSiMiL Französisch ohne Mühe A1-B2, ASSiMiL Verlag, ISBN 978-3896250117

Passau, Neuburger Straße 60

Kurs-Nr. 408003

Fr, 11.10.2024, 16:30 - 18:00 Uhr, 10 x  
129,00 €, Thomas Bimesmeier

Neu!

## ITALIENISCH

### Italienisch A1 "Dieci A1"

Anfängerkurs für Leute ohne Vorkenntnisse: Schritt für Schritt lernen Sie sehr lebendig Italienisch und noch einiges mehr über die italienische Kultur und Lebensart. Lehrbuch: Dieci A1 - lezioni di italiano, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-005647-7

Passau, Neuburger Straße 60

Kurs-Nr. 409003 - ab Lekt. 1

Mi, 02.10.2024, 18:00 - 19:30 Uhr, 10 x  
129,00 €, Uta Hoffmann, Lehrerin

## SPANISCH

### Spanisch A1 "Perspectivas contigo A1"

Anfängerkurs: Für Erwachsene ohne Spanischkenntnisse. Lehrbuch: Perspectivas contigo A1, Cornelsen Verlag, ISBN 978-3-06-120933-9

Passau, Nikolastraße 18

Kurs-Nr. 422005 - ab Lekt. 1

Di, 01.10.2024, 16:30 - 18:00 Uhr, 10 x  
129,00 €, Israel Cazares Katzenstein

Die angegebenen Lehrwerke sind nicht im Kurspreis enthalten!

Bringen Sie bitte das entsprechende Lehrbuch am ersten Kurstag mit.

#### Kursgebühr für 10 x 90 Min.

Standardkurse 6-16 Teilnehmer 89,00 €

Kleingruppen 4-5 Teilnehmer 129,00 €

Davon abweichende Gebühren stehen beim jeweiligen Kurs.

## AIDENBACH

### Zeichnen - Sehen und Verstehen

Neu!

Wir zeichnen ein Stillleben nach "Modell", einen Blumenstrauß oder Landschaften. Sie lernen das Auge zu schulen, den Blick für das Wesentliche, Unwichtiges auszulassen und mit wachsender Sicherheit Motive umzugestalten. Bitte Zeichenblock A3, Stifte HB bis max. 4B, Spitzer, Radierer, weitere Zeichenutensilien und Küchenkrepp mitbringen!

Aidenbach, Krankenhausstr. 12

Kurs-Nr. 252402

Mi, 16.10.2024, 10:00 - 12:00 Uhr, 4 x  
79,00 €, Insa Kubelka

### Aquarellmalen für Anfänger - Tagesworkshop

Neu!

Sie haben Freude an Aquarellen und möchten die Maltechnik gerne ausprobieren? Oder Sie haben wenig Erfahrung und fühlen sich unsicher? Dann ist dieser Malkurs etwas für Sie. Sie lernen nach einem bewährten System anhand einfacher Übungen die Grundtechnik und fertigen leichte Landschaftsaquarelle. Motive werden gestellt. Bitte Verpflegung für den Tag mitbringen! Bitte Aquarellblock mit 300g. Papier, Format 20x30cm bis max. 30x40cm, Aquarell-Malkasten, 3 versch. Pinsel (Gr.3-10), Wasserglas, Küchenkrepp oder Mallappen, Bleistift, Spitzer, Radiergummi, Lineal und Tischabdeckung (Malunterlage) mitbringen!

Aidenbach, Altes Krankenhaus, OG, Vereinsraum 4 Multifunktion Klein, Krankenhausstr. 12  
Kurs-Nr. 252405

Sa, 19.10.2024, 09:30 - 16:30 Uhr, 1 x, 69,00 €, zzgl. 5,00€ Materialkosten, bar an die Dozentin, Martina Ludwig, Dozentin u. Künstlerin



## BAD FÜSSING

### Seniorengymnastik

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

Bad Füssing, Riedenburg, Inntalstr. 1

Kurs-Nr. 325381

Di, 01.10.2024, 10:15 - 11:15 Uhr, 5 x  
2,50 € pro Kursstunde, Rita Stinglhammer, zert. Übungsleiterin f. Gymnastik

## BAD GRIESBACH

### Hall in Tirol und Innsbruck

Stadtführung im mittelalterlich geprägten Hall in Tirol, nach dem Mittagessen fahren wir weiter nach Innsbruck, wo der Nachmittag zur freien Verfügung steht.

Bad Griesbach

Kurs-Nr. 201517

Do, 10.10.2024, 06:00 - 20:00 Uhr, 1 x,  
39,00 €

### Lach-Yoga

Lachen ist die beste Medizin und mit diesem speziell entwickelten Programm erleben Sie, wie Lachyoga Ihr Wohlbefinden steigern und Ihr Leben bereichern kann. Lachyoga kombiniert das tiefe, anhaltende Lachen mit entspannenden Atemtechniken. Das Ergebnis? Mehr Energie, bessere Laune und ein gestärktes Gemeinschaftsgefühl. Lachyoga ist für Menschen jeden Alters geeignet und erfordert keine besonderen körperlichen Fähigkeiten. Bitte bequeme Kleidung und ein Getränk mitbringen.

Bad Griesbach, Hauptstraße 4, Praxis Heller  
Kurs-Nr. 313520

Mo, 07.10.2024, 16:00 - 17:00 Uhr, 7 x  
56,00 €, Elisabeth Graml, Qigong-Trainerin

### Qigong

Qigong fördert die Beweglichkeit, stärkt die Muskulatur und verbessert die Balance. Diese sanften Bewegungen und Atemtechniken sind für alle Altersgruppen geeignet, leicht erlernbar und können sowohl im Sitzen als auch im Stehen ausgeführt werden. Gerade im Alter ist es wichtig, Körper und Geist in Balance zu halten und so das Wohlbefinden zu steigern. Gönnen Sie sich eine Auszeit vom Alltag und stärken Sie Ihren Körper ganzheitlich! Bitte bequeme Kleidung, Noppensocken oder leichte Gymnastikschuhe, Yogamatte und Getränk mitbringen.

Bad Griesbach, Hauptstraße 4, Praxis Heller  
Kurs-Nr. 314512

Mo, 07.10.2024, 17:30 - 18:30 Uhr, 7 x  
80,00 €, Elisabeth Graml, Qigong-Trainerin



## Italienisch A1 "Allegro A1" - mit Schnupperstunde

In diesem Kurs lernen Sie sich in Alltagssituationen und auf Reisen zu verständigen und an einfachen Gesprächen teilzunehmen. Für die Schnupperstunde ist noch kein Lehrbuch erforderlich! Lehrbuch: Allegro A1, Klett-Verlag, ISBN: 978-3-12-525580-7

Bad Griesbach, Seilerberg 16,  
Grund- u. Mittelschule, Konferenzraum  
**Kurs-Nr. 409501**  
Mo, 07.10.2024, 18:30 - 20:00 Uhr, 10 x  
89,00 €

## 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. Bitte Matte, Decke und Kissen mitbringen.

Bad Griesbach, Hauptstraße 4, Praxis Heller  
**Kurs-Nr. 313501**  
Di, 08.10.2024, 16:00 - 17:30 Uhr, 10 x  
160,00 €, Margareta Doris Wießmeier, Yoga-  
lehrerin BYV, Fachkrankenschwester

## Tai Chi - Einsteigerkurs



Tai Chi ist eine etwa 400 Jahre alte chinesische Faustkampftechnik, die Körper und Geist gleichermaßen trainiert. Tai Chi - Bewegungen lösen Anspannungen, verbessern die Blutzirkulation, stärken die inneren Organe und das Immunsystem. Bitte bequeme Kleidung und leichte Turnschuhe mitbringen.

Bad Griesbach, Seilerberg 16,  
Grund- u. Mittelschule, Aula  
**Kurs-Nr. 314502**  
Di, 08.10.2024, 18:00 - 19:00 Uhr, 10 x  
70,00 €, Hui Chmielorz, Tai Chi Lehrerin

## Malkurs - Aquarell und Acryl

Es werden Ihnen künstlerische Techniken im Malen mit Aquarell- und Acrylfarben vermittelt. In persönlicher Atmosphäre wird zunächst ein Thema besprochen, vorgezeichnet und dann in Farbe umgesetzt. Bitte mitbringen: Bleistift, Radiergummi, Wasserglas, Mallappen, Aquarellblock A3, Aquarellpinsel Nr. 12, Acrylblock oder Leinwand, Acrylpinsel, Farben.

Bad Griesbach, Seilerberg 16,  
Grund- u. Mittelschule, Werkraum  
**Kurs-Nr. 252501**  
Do, 17.10.2024, 17:30 - 19:30 Uhr, 6 x  
80,00 €, Elizabeth Schulze

## Hall in Tirol und Innsbruck

Stadtführung im mittelalterlich geprägten Hall in Tirol, nach dem Mittagessen fahren wir weiter nach Innsbruck, wo der Nachmittag zur freien Verfügung steht.

Bad Griesbach  
**Kurs-Nr. 201518**  
Mi, 16.10.2024, 06:00 - 20:00 Uhr, 1 x  
**Kurs-Nr. 201518**  
Mi, 16.10.2024, 06:00 - 20:00 Uhr, 1 x  
39,00 €

## Kräuterworkshop - Die Brennessel - juckt, stinkt und tut doch gut!



Wir lernen die Brennessel und weitere Wildkräuter draußen kennen und verarbeiten sie dann zu weiteren Produkten, wie z.B. leckerem Kräuterquark und Energiekugeln. Die Veranstaltung findet bei jedem Wetter statt und ist auch für Familien mit Kindern (ab 10 Jahren) geeignet. Bitte wettergerechte Kleidung, stabiles Schuhwerk, Trinkbecher, Teller und Besteck mitbringen.

Bad Griesbach, Stadtplatz 3, vhs Büro  
**Kurs-Nr. 373502**  
Mi, 30.10.2024, 15:30 - 19:00 Uhr, 1 x, 27,00 €  
Materialkosten: ca. 6,00 €, Elian Lieb, Andragogin, Kräuterpädagogin und Wildnistrainerin

## Yoga - für den Rücken

Gezielte Yoga-Übungen für Rücken, Nacken und Schultern. Die Rückenmuskulatur wird gekräftigt, mobilisiert und gedehnt, Verspannungen gelindert und gelöst. Bitte Matte, Decke und Kissen mitbringen.

Bad Griesbach, Inhamer Str. 20 B  
**Kurs-Nr. 313512**  
Fr, 25.10.2024, 09:00 - 09:45 Uhr, 5 x  
40,00 €, Susanne Lindlbauer, Body & Mind Balance Trainerin, Yogalehrerin, Personal Trainerin und Mental Coach

## Kräuterwanderung - Herbstgold



Bei dieser Kräuterwanderung machen wir uns gemeinsam auf, um das Gold des Herbstes einzusammeln. Wir werden die Wildkräuter kennen und bestimmen lernen, reichlich Wissenswertes erfahren, manches auch probieren können und jeder ein Stück Herbstgold mit nach Hause nehmen. Die Veranstaltung findet bei jedem Wetter statt und ist auch für Familien mit Kindern (ab 10 Jahren) geeignet. Bitte wettergerechte Kleidung, stabiles Schuhwerk und Trinkbecher mitbringen.

Bad Griesbach, Waldwunderwelt, Parkplatz  
**Kurs-Nr. 373501**  
Fr, 25.10.2024, 17:00 - 18:00 Uhr, 1 x, 8,00 €  
Elian Lieb, Andragogin, Kräuterpädagogin und Wildnistrainerin

## EGING

### Qigong

Mit ganz bewussten, langsamen und achtsamen Bewegungen wird im Körper das Heil sein und die Quelle der Lebenskraft unterstützt und gestärkt. Lernen Sie wunderschöne Bewegungen, kombiniert mit Meditation und Musik, kennen und starten Sie voller Freude in die Woche.

Eging, Andreas-Seider-Str.11,  
Katharina-von-Bora Haus  
**Kurs-Nr. 314741**  
Di, 01.10.2024, 18:00 - 19:00 Uhr, 6 x  
60,00 €, Ronny Wax

## HAUZENBERG

### Einsteigen in Excel



Es reichen schon Grundlagen um mit Excel effizient zu arbeiten. Voraussetzung: Besuch des Kurses "Erster Umgang mit dem PC oder Laptop" oder entsprechende Erfahrung. Eigenen Laptop bitte mit installiertem Windows 10, Excel (MS Office) und Ladekabel mitbringen.

Hauzenberg, Fritz-Weidinger-Str. 2  
**Kurs-Nr. 510215**  
Mo, 14.10.2024, 09:00 - 12:00 Uhr, 1 x  
36,00 €, Raimund Wagner

### Filz - Werkstatt: Filzige Formen

Lernen Sie die älteste Textilherstellung der Welt kennen. Mit farbiger Schafwolle, heißem Wasser, Seife und unseren Händen erarbeiten wir uns die Grundformen des Filzens: Kugel, Fläche, Schnur und daraus entsteht eine wärmende, kreativ gestaltete Sitzunterlage. Bitte eine Schüssel und 2 Handtücher mitbringen.

Hauzenberg, Fritz-Weidinger-Str. 2  
**Kurs-Nr. 263205**  
Fr, 11.10.2024, 18:00 - 22:00 Uhr, 1 x  
27,00 €, zzgl. ca. 10,00 € Materialkosten,  
Petra Niekrawitz, Lehrerin

### Funktionelle Gymnastik

Gezieltes Training des gesamten Körpers unter Beachtung sportmedizinischer-orthopädischer Aspekte. Training aller Muskelgruppen von Bauch, Beine, Po, Arme zur Verbesserung der Beweglichkeit. Zudem Entspannungsübungen aus den Bereichen Yoga, Pilates und Jakobson. Einstieg jederzeit möglich. Bitte Matte, großes Handtuch und kleines Kissen mitbringen.

Hauzenberg, Eckmühlstr. 22,  
Realschule Turnhalle  
**Kurs-Nr. 321205**  
Mo, 07.10.2024, 18:30 - 20:00 Uhr, 12 x, 60,00 €  
Dr. Gabriele Hansen, Sportlehrerin i. R.

## Texte schreiben und gestalten mit dem PC

Neu!

Lernen Sie die Vorteile der digitalen Variante des Textes und Briefe schreiben schätzen. Erfassen und korrigieren von Texten ist einfach und macht dazu noch Spaß. Voraussetzung: Besuch des Kurses "Erster Umgang mit dem PC oder Laptop" oder entsprechende Erfahrung. Eigenen Laptop bitte mit installiertem Windows 10, Word und Ladekabel mitbringen.

Hauzenberg, Fritz-Weidinger-Str. 2

Kurs-Nr. 510214

Mo, 07.10.2024, 09:00 - 12:00 Uhr, 1 x  
36,00 €, Raimund Wagner

## Seife sieden

Aus natürlichen Zutaten wie Fette, Öle, Kräutertee und Aloe Vera Gel stellen wir gemeinsam 3 verschiedene Seifen her. Diese können mit Farbpigmenten, ätherischen Ölen, Blüten und Kräutern veredelt werden. Bitte leere Frischkäsebecher, Quarkbecher, etc. als Seifenform mitbringen und unempfindliche Kleidung tragen.

Hauzenberg, Fritz-Weidinger-Str. 2

Kurs-Nr. 104200

Sa, 26.10.2024, 14:00 - 17:00 Uhr, 1 x, 62,00€  
Sonja Urlberger, Kosmetikerin

## HUTTHURM

### Tanz mit - bleib fit

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. Frauen und Männer, die Freude an Bewegung haben, sind herzlich willkommen. Tänzerische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Fortlaufender Kurs Bitte mitbringen: Bequeme Schuhe, Getränk.

Hutthurm, Kaltenecker Str. 8, Pfarrsaal

Kurs-Nr. 292754A

Mo, 28.10.2024, 15:00 - 16:30 Uhr, 8 x  
40,00 €, Ulrike König, Seniorentanzleiterin

### Kräuterwanderung im Herbst, Wildfrüchte, Samen und Wurzeln für die Küche und als Hausmittel

Kräuterwanderung im Herbst, Wildfrüchte, Samen und Wurzeln für die Küche und als Hausmittel festes Schuhwerk und wetterfeste Kleidung, Veranstaltung im Freien

Natur- und Obstlehrgarten Hutthurm

Kurs-Nr. 373002A

Mo, 07.10.2024, 10:00 - 11:30 Uhr, 1 x  
15,00 €, Maria Irlinger

## POCKING

### Salben Herstellung

Aus wenigen natürlichen Zutaten wie Öle, Wachs und Kräutern, stellen wir gemeinsam zwei pflegende Salben her. Etwa eine Kaffeesalbe gegen müde Augen, eine Schmerzsalbe mit Beinwell oder vielleicht eine Efeusalbe die die Haut strafft.

Pocking, Würdinger Str. 20

Kurs-Nr. 104350

Do, 24.10.2024, 18:00 - 19:30 Uhr, 1 x  
45,00 €, Sonja Urlberger, Kosmetikerin

### Meditation für Anfänger - entspannt durch den Herbst

Sie erfahren in entspannter Atmosphäre die wichtigsten Aspekte zum Thema Meditation. Bei einer anschließenden Kurzmeditation, kann man entdecken, wie man Körper und Geist Aufmerksamkeit schenkt und zur Ruhe kommt. So kann man herausfinden, ob das Meditieren ein Weg zu mehr Gelassenheit und Wohlbefinden sein kann. Bitte bequeme Kleidung, dicke Socken, Kissen, Decke, und Matte mitnehmen.

Pocking, Würdinger Str. 20

Kurs-Nr. 311351

Fr, 11.10.2024, 19:00 - 20:30 Uhr, 1 x, 22,00€  
Susanne Kelch, Entspannungstrainerin

### Stilleben-Ölgemälde

Neu!

Wir werden ein Bild zum Thema Stilleben-Ölgemälde-Kombination aus Blumen, auf eine Leinwand malen. Zum Schluss haben sie ein selbst gemaltes Bild, mit saftigen Farben, dieses Ihr zu Hause schmücken, wird. Bitte mitbringen: Arbeitskleidung, die schmutzig werden kann.

Pocking, Würdinger Str. 20

Kurs-Nr. 252356

Fr, 11.10.2024, 15:00 - 18:00 Uhr, 1 x, 28,00€  
zzgl. 20,00 € Materialkosten, werden direkt an die Dozentin bezahlt, Tatiana Barsehian

### Englisch Stufe A1 - "Easy English A1.1", ab Lekt. 1

Für Lernende ohne Vorkenntnisse! Die englische Sprache begegnet Ihnen heutzutage fast überall: In den Medien, der Werbung, der Musik, auf Reisen. Was immer Ihre Gründe sind, diese Sprache zu lernen: Sie gehören zu einer Milliarde Menschen weltweit, die derzeit Englisch lernen! Lehrbuch: Easy English A1.1 Cornelsen Verlag ISBN 978-3-06-520805-5

Pocking, Würdinger Str. 20

Kurs-Nr. 406350

Mi, 09.10.2024, 16:00 - 17:30 Uhr, 10 x  
129,00 €, Lucie Cieslaková

## ROTTHALMÜNSTER

### Freie Malwerkstatt

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

Rotthalmünster, Marktplatz 32, Markt-Galerie

Kurs-Nr. 252602

Fr, 04.10.2024, 14:00 - 18:00 Uhr, 1 x, 30,00€,  
zzgl. 10,00 € Materialkosten, direkt an die Dozentin zu bezahlen, Ulrike Holtzem, Lebenskraft-Gestalterin

### Kreative Ölmalerei Stilleben Blumen

Bitte mitbringen: Arbeitskleidung, die schmutzig werden kann.

Rotthalmünster, Marktplatz 32, Markt-Galerie

Kurs-Nr. 252609

Fr, 18.10.2024, 15:00 - 18:00 Uhr, 1 x, 21,00€,  
zzgl. 20,00€ Materialkosten, direkt an die Dozentin zu bezahlen, Tatiana Barsehian

### Meditation für Anfänger - entspannt durch den Herbst

Hier erfahren sie in entspannter Atmosphäre die wichtigsten Aspekte zum Thema Meditation. Bei einer anschließenden Kurzmeditation, kann man entdecken, wie man Körper und Geist Aufmerksamkeit schenkt und zur Ruhe kommt. So kann man herausfinden, ob das Meditieren ein Weg zu mehr Gelassenheit und Wohlbefinden sein kann. Am Kursende haben Sie bei einer Tasse Tee, die Gelegenheit, Fragen zu stellen und Feedback zu geben. Bitte bequeme Kleidung, dicke Socken, Kissen, Decke, und Matte mitnehmen.

Rotthalmünster, Marktplatz 32, Markt-Galerie

Kurs-Nr. 311601

Fr, 18.10.2024, 19:00 - 20:30 Uhr, 1 x, 22,00€  
Susanne Kelch, Entspannungstrainerin





## RUDERTING

### Schüßler Salze Neu!

In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen der Schüßler-Salze und deren praktische Anwendungen. Sie erfahren, wie die 12 Mineralsalze im Alltag eingesetzt werden können, um das Wohlbefinden zu verbessern. Durch praktische Übungen und Beispiele vertiefen Sie Ihr Wissen. Der Kurs richtet sich an Anfänger und Fortgeschrittene. Bitte Schreibmaterial mitbringen!

Ruderting, Passauer Str. 6, Pfarrheim  
**Kurs-Nr. 342805E**  
Mo, 14.10.2024, 18:00 - 19:00 Uhr, 1 x  
10,00 €, Maria Irlinger

## TETTENWEIS

### Hatha Yoga

Beginnen Sie den Tag aktiv durch dehnende, kräftigende Yogastellungen. Werden Sie wacher und tanken Energie durch Atemübungen und regenerieren am Schluss in einer angeleiteten Entspannungstechnik. Die Übungen entstammen größtenteils dem traditionellen Hatha-Yoga (Yoga des Körpers). Bitte bequeme Kleidung, Yoga-Matte, Sitzkissen evtl. Decke mitnehmen

Tettenweis, Hauptstr. 2, Parkwohnstift  
**Kurs-Nr. 313391**  
Mi, 09.10.2024, 09:00 - 10:30 Uhr, 10 x  
160,00 €, Margareta Doris Wießmeier, Yoga-  
lehrerin BYV, Fachkrankenschwester

### Meditation für Anfänger - entspannt durch den Herbst

Hier erfahren sie in entspannter Atmosphäre die wichtigsten Aspekte zum Thema Meditation. Bei einer anschließenden Kurzmeditation, kann man entdecken, wie man Körper und Geist Aufmerksamkeit schenkt und zur Ruhe kommt. So kann man herausfinden, ob das Meditieren ein Weg zu mehr Gelassenheit und Wohlbefinden sein kann. Am Kursende haben Sie bei einer Tasse Tee, die Gelegenheit, Fragen zu stellen und Feedback zu geben. Bitte bequeme Kleidung, dicke Socken, Kissen, Decke, und Matte mitnehmen.

Tettenweis, Hauptstr. 2, Parkwohnstift  
**Kurs-Nr. 311390**  
Sa, 12.10.2024, 15:00 - 16:30 Uhr, 1 x  
22,00€, Susanne Kelch, Entspannungstrainerin

## Einführung Smovey® Training

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.

Tettenweis, Hauptstr. 2, Parkwohnstift  
**Kurs-Nr. 324390**  
Do, 10.10.2024, 17:30 - 18:30 Uhr, 1 x  
8,00 €, inkl. Benutzung der Smovey-Ringe in  
der Kursstunde, Karin Bel-Kaid, zertifizierter  
smovey-Coach

## TITTLING

### Vegetarischer Kochkurs

Im diesem vegetarischen Kochkurs lernen Sie die leckeren Alternativen und vielseitigen Rezeptideen der vegetarischen Küche kennen. Fleischlose Ernährung ist nicht nur gesund, sondern auch ausgesprochen vielseitig. Gemeinsam kochen wir ein vier Gänge-Menü aus verschiedenen vegetarischen Gerichten. Die Kosten für die Zutaten sind im Kurspreis enthalten.

Tittling, Theodor-Heuss-Straße 11,  
Realschule, Schulküche  
**Kurs-Nr. 371801**  
Fr, 18.10.2024, 18:00 - 22:00 Uhr, 1 x  
45,00 €, Gabriele Weber, Lehrerin

## UNTERGRIESBACH

### Einsteigen in Excel

Voraussetzung: Besuch des Kurses "Erster Umgang mit dem PC oder Laptop" oder entsprechende Erfahrung. Eigenen Laptop bitte mit installiertem Windows 10, Excel und Ladekabel mitbringen.

Feuerwehrhaus Untergriesbach  
**Kurs-Nr. 510305**  
Mo, 14.10.2024, 09:00 - 12:00 Uhr, 1 x  
36,00 €, Raimund Wagner

### Kochen mit Wildkräutern und Wildgemüse Neu!

Unsere heimischen Wildkräuter und ihre kulinarische Vielfalt entdecken wir für unsere Küche. Unter der Verwendung frisch gesammelter Wildkräuter und Wildgemüse wie z.B. Brennnessel, Löwenzahn, Gänseblümchen, usw. erstellen wir ein wohlschmeckendes und gesundes 3-Gänge-Menü.

Untergriesbach, Passauer Str. 47,  
Hauptschule  
**Kurs-Nr. 371300**  
Sa, 12.10.2024, 14:00 - 17:00 Uhr, 1 x, 35,00€,  
zzgl. Kosten für die Zutaten, Sonja Urlberger,  
Kräuterpädagogin



## Texte schreiben und gestalten mit dem PC

Lernen Sie die Vorteile der digitalen Variante des Textes und Briefe schreiben schätzen. Erfassen und korrigieren von Texten ist einfach und macht dazu noch Spaß. Voraussetzung: Besuch des Kurses "Erster Umgang mit dem PC oder Laptop" oder entsprechende Erfahrung. Eigenen Laptop bitte mit installiertem Windows 10, Word und Ladekabel mitbringen.

Feuerwehrhaus Untergriesbach

**Kurs-Nr. 510304**

Mo, 07.10.2024, 09:00 - 12:00 Uhr, 1 x

36,00 €, Raimund Wagner

## iPhone Grundlagen

Im Grundkurs lernen Sie die generellen Systemeinstellungen Ihres Gerätes kennen. Wir besprechen die wichtigsten Grundfunktionen und geben Ihnen eine Übersicht über ausgewählte vorinstallierte "Apps". Sicherheitsaspekte werden ebenfalls behandelt. Bitte bringen sie ihr aufgeladenes iPhone samt Ladekabel mit.

Feuerwehrhaus Untergriesbach

**Kurs-Nr. 510300**

Di, 01.10.2024, 09:00 - 12:00 Uhr, 1 x

36,00 €, Raimund Wagner

## VILSHOFEN

### Schüssler Salze: Schönheit von Innen und Außen

**Neu!**

Besprochen werden Einsatz von Schüssler Tabletten zusammen mit Schüssler Cremes für Verjüngung und Wohlbefinden. Bitte Schreibmaterial mitbringen!

Vilshofen, Obere Vorstadt 17, Seminarraum 1

**Kurs-Nr. 342701**

Di, 22.10.2024, 18:00 - 20:00 Uhr, 1 x

15,00€, zzgl. 5,00€ für Skript, bar an Dozentin, Alexandra Bauer, Heilpraktikerin



## WEGSCHEID

### Einsteigen in Excel

Es reichen schon Grundlagen um mit Excel zu Hause oder im Verein effizient zu arbeiten. Voraussetzung: Besuch des Kurses "Erster Umgang mit dem PC oder Laptop" oder entsprechende Erfahrung. Eigenen Laptop bitte mit installiertem Windows 10, Excel (MS Office) und Ladekabel mitbringen.

Wegscheid, Bahnhofstr. 25,

Feuerwehr Schulungsraum

**Kurs-Nr. 510346**

Mo, 14.10.2024, 09:00 - 12:00 Uhr, 1 x

36,00 €, Raimund Wagner

### Texte schreiben und gestalten mit dem PC

Lernen Sie die Vorteile der digitalen Variante des Textes und Briefe schreiben schätzen. Erfassen und korrigieren (ohne Tippex!) von Texten ist einfach und macht dazu noch Spaß. Voraussetzung: Besuch des Kurses "Erster Umgang mit dem PC oder Laptop" oder ent-

sprechende Erfahrung. Eigenen Laptop bitte mit installiertem Windows 10, Word (Office) und Ladekabel mitbringen.

Wegscheid, Bahnhofstr. 25, Feuerwehr Schulungsraum

**Kurs-Nr. 510345**

Mo, 07.10.2024, 09:00 - 12:00 Uhr, 1 x

36,00 €, Raimund Wagner

### iPhone Grundlagen

Im Grundkurs lernen Sie die generellen Systemeinstellungen Ihres Gerätes kennen. Wir besprechen die wichtigsten Grundfunktionen und geben Ihnen eine Übersicht über ausgewählte vorinstallierte "Apps". Sicherheitsaspekte werden ebenfalls behandelt. Bitte bringen sie ihr aufgeladenes iPhone samt Ladekabel mit.

Wegscheid, Bahnhofstr. 25, Feuerwehr Schulungsraum

**Kurs-Nr. 510343**

Di, 01.10.2024, 09:00 - 12:00 Uhr, 1 x

36,00 €, Raimund Wagner

## Kontaktieren Sie uns!

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

Telefon-Nr.: 0851 95980-0  
E-Mail: [info@vhs-passau.de](mailto:info@vhs-passau.de)

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

