



SENIORENPROGRAMM

September 2026

PASSAU

GÄSTEFÜHRER AUSBILDUNG

Die Gästeführerausbildung rüstet die Teilnehmenden mit regionalen, geschichtlichen und unternehmerischen Kenntnissen und bietet einen ersten Einblick in die Kunst des Führens. Das erfolgreiche Bestehen der schriftlichen und praktischen Prüfung ist Grundlage für die Erlangung des Passau-Kompaktzertifikats. Die Veranstaltung richten sich an alle, die sich Grundwissen über die schöne Dreiflüssestadt aneignen wollen.

Infoabend Gästeführer Aus- und Weiterbildung

In einem kurzen Überblick wird das Berufsbild des Gästeführers in Deutschland vorgestellt und die verschiedenen Facetten der Tätigkeit zwischen Wissensvermittlung und Entertainment für die Gäste skizziert. Zusätzlich erhalten Sie Informationen zum Kursverlauf, zum Prüfungsablauf, zu den Pflichtkursen und zum Prüfungsumfang.

Passau, Neuburger Straße 60

Kurs-Nr. 111001

Di, 22.09.2026, 18:00 - 19:00 Uhr, 1 x kostenlos

MALEN & ZEICHNEN

Malen wie Vermeer: Das Mädchen mit dem Perlenohrring

Wir widmen uns dem berühmten Gemälde von Johannes Vermeer. Sie lernen Schritt für Schritt, Licht, Farbaufbau und den besonderen Ausdruck des Porträts nachzuvollziehen. Der Kurs eignet sich für Anfänger und Fortgeschrittene und lädt dazu ein, klassische Maltechniken kreativ umzusetzen. Das Material wird vom Kursleiter gegen Gebühr gestellt.

Passau,

Neuburger Straße 60

Kurs-Nr. 252001

Do, 24.09.2026, 18:00 - 21:00 Uhr, 4 x 112,00 €, Kevin Schafner, Künstler



TANZ

Line Dance - Lass uns gemeinsam tanzen!

Obwohl Line Dance ohne festen Tanzpartner getanzt wird, entsteht durch die gemeinsame Choreografie ein starkes Gemeinschaftsgefühl. Line Dance fördert Konzentration, Koordination und mentales Wohlbefinden. Für jedes Alter und Fitnesslevel geeignet. Du lernst Grundschriffe und Basistänze, die auf viele Songs anwendbar sind.

Passau, Neuburger Str. 108 d

Kurs-Nr. 292001 - für Anfänger

Fr, 25.09.2026, 18:00 - 19:30 Uhr, 5 x 60,00 €, Eva-Maria Degenhart

MEDITATION & ENTSPANNUNG

Meditation entdecken - Methoden kennenlernen und selbst erfahren

Sie erhalten einen verständlichen Einblick in die Welt der Meditation. Sie lernen die Grundlagen kennen, erfahren, wie Meditation auf Körper und Geist wirken kann, und probieren verschiedene Methoden direkt aus. Dazu gehören beispielsweise Atemmeditationen, Achtsamkeitsübungen, verschiedene Meditationsarten, Klangmeditationen sowie einfache Techniken zur Förderung von Entspannung und innerer Balance.

Passau, Neuburger Str. 108 d

Kurs-Nr. 311004

Sa, 19.09.2026, 14:00 - 17:00 Uhr, 1 x 27,00 €, Maria-Magdalena Mailhamer, Kundalini-Yogalehrerin, Pilatestrainerin

Progressive Muskelentspannung



Durch systematische An- und Entspannung der Muskulatur können Sie Ihr Körpergefühl verbessern, verspannte Muskeln lockern, gezielt Stress abbauen und mehr Gelassenheit erreichen. Bitte Decke und warme Socken mitbringen.

Passau, Neuburger Str. 108 d

Kurs-Nr. 312001

Mo, 28.09.2026, 08:00 - 09:00 Uhr, 8 x, 96,00 €

Yoga am Morgen

Passau, Neuburger Str. 108 d

Kurs-Nr. 313001

Di, 15.09.2026, 08:30 - 09:45 Uhr, 7 x, 63,00 €

RÜCKEN & BECKENBODEN

Fit am Morgen durch Wirbelsäulengymnastik

Bitte Gymnastikschuhe mitbringen.

Passau, Neuburger Str. 108 d

Kurs-Nr. 321001

Di, 15.09.2026, 09:15 - 10:15 Uhr, 10 x 100,00 €

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



RÜCKEN & BECKENBODEN

Kräftigende Beckenbodengymnastik

Bewegungsübungen, Körperwahrnehmung und Entspannung stärken den Beckenboden. Bitte Turnschuhe oder rutschfeste Socken und 2 Handtücher mitbringen.

Passau, Neuburger Str. 108 d
Kurs-Nr. 321005

Mi, 16.09.2026, 09:00 - 10:00 Uhr, 10 x
100,00 €, Stephanie Knödseder,
Physiotherapeutin

Rückenfit - Rückenkräftigung

Der Rücken steht im Mittelpunkt von Haltung und Bewegung. Durch spezielle Übungen wird die Muskulatur gekräftigt, gedehnt und mobilisiert. Bitte Turnschuhe oder rutschfeste Socken und 2 Handtücher mitbringen.

Passau, Neuburger Str. 108 d
Kurs-Nr. 321007

Mi, 16.09.2026, 10:10 - 11:10 Uhr, 10 x
100,00 €, Stephanie Knödseder,
Physiotherapeutin

Fit für den Alltag - Ganzkörperkräftigung mit Pilates

Passau, Neuburger Str. 108 d
Kurs-Nr. 322014

Fr, 25.09.2026, 09:00 - 10:00 Uhr, 8 x
90,00 €, Anna Schaller, Sporttherapeutin

Flexmobil - Fitnesstraining

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

Passau, Neuburger Str. 108 d
Kurs-Nr. 324001

Di, 01.09.2026, 10:00 - 11:00 Uhr, 8 x

Kurs-Nr. 324004

Do, 03.09.2026, 10:30 - 11:30 Uhr, 8 x

64,00 €, Susanne Kuppler, Gymnastiktrainerin

Cardio Dance Workout

Willkommen zu unserem dynamischen Fitness- und Cardiodance-Kurs, der die perfekte Kombination aus HIIT, Pilates und Cardio bietet.

Passau, Neuburger Str. 108 d
Kurs-Nr. 324017

Mi, 16.09.2026, 18:15 - 19:15 Uhr, 7 x, 56,00 €

GEDÄCHTNISTRaining

Fit im Kopf - stark im Alltag

Mit abwechslungsreichen Bewegungs-, Koordinations- und Denkaufgaben bringen wir Körper und Gehirn gemeinsam in Schwung. Spielerisch werden Konzentration, Merkfähigkeit, Reaktionsvermögen, Gleichgewicht und geistige Beweglichkeit gefördert. Ganz ohne Leistungsdruck, dafür mit Spaß, Bewegung und neuen Herausforderungen. Kurze theoretische Impulse vermitteln zudem interessantes Wissen darüber, welche Faktoren die Gesundheit und Leistungsfähigkeit unseres Gehirns beeinflussen. Für alle, die neugierig, aktiv und geistig beweglich bleiben möchten.

Passau, Neuburger Str. 108 d

Kurs-Nr. 324025

Mo, 28.09.2026, 10:00 - 11:00 Uhr, 5 x, 40,00 €
Miriam Schnieber, Gehirn- & Lernaktivatorin

NORDIC WALKING

Nordic Walking

Ein äußerst effektives Ganzkörpertraining mit speziellen Stöcken. Eine Reihe positiver Auswirkungen macht diese Sportart so effizient: Blutdruck senken, Muskulatur kräftigen, das Herz-Kreislauf-System trainieren und überdurchschnittlich Kalorien verbrennen. Kleidung: der Witterung entsprechend atmungsaktive Sportkleidung, Joggingsschuhe mit gutem Profil oder noch besser: Nordic Walking Schuhe!

Passau, Neuburger Str. 108 d

Kurs-Nr. 327004

Fr, 25.09.2026, 10:15 - 11:15 Uhr, 8 x
100,00 €, Anna Schaller, Sporttherapeutin

FRANZÖSISCH

Französisch A1 "Voyages neu A1"

Begeben Sie sich mit der Dozentin auf eine Sprachreise nach Frankreich! In diesem Anfängerkurs lernen Sie nicht nur die französische Sprache kennen und lieben, sondern auch das Land. Die Landeskundeseiten im Kursbuch mit Fotos der verschiedenen Regionen Frankreichs machen Lust auf eine Reise. Bon voyage! Lehrbuch: Voyages neu A1, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-529412-7

Passau, Nikolastraße 18

Kurs-Nr. 408001 - ab Lekt. 1

Di, 15.09.2026, 10:30 - 12:00 Uhr, Di./Do., 10 x
129,00 €, Fatima Zahrae Berhniche

ITALIENISCH

Italienisch A1 "Nuovo Espresso 1"

Buongiorno! Neugierig? In diesem Anfängerkurs entdecken Sie Italienisch so, wie man Italien am liebsten erlebt: lebendig, genussvoll und mit einem Lächeln. Schritt für Schritt lernen Sie die wichtigsten Redewendungen für Alltag, Reise und erste Gespräche - von der charmanten Begrüßung bis zur Bestellung im Café. Lehrbuch: Nuovo Espresso 1, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-105438-0

Passau, Neuburger Straße 60

Kurs-Nr. 409005 - ab Lekt. 1

Mo, 21.09.2026, 18:00 - 19:30 Uhr, 10 x
129,00 €, Uta Hoffmann, ehem. Lehrerin

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



SPANISCH

Spanisch "Perspectivas contigo A1"

Wenn Sie Lust haben, Spanisch zu lernen und auch die Geschichte, Kultur und das Leben Lateinamerikas kennenlernen wollen, nehmen Sie an diesem Kurs teil. Lehrbuch: Perspectivas contigo A1, Cornelsen Verlag, ISBN 978-3-06-120933-9

Passau, Neuburger Straße 60

Kurs-Nr. 422004 - ab Lekt. 1

Mi, 16.09.2026, 18:00 - 19:30 Uhr, 10 x 129,00 €, Amilcar Guerrero Guerrero, EU-ROLTA Sprachtrainer

TSSCHECHISCH

Tschechisch A1 "Cesky krok za krokem 1"

Sie erwerben grundlegende Sprachkenntnisse für einfache Alltagssituationen. Der Fokus liegt auf dem aktiven Sprechen: Dialoge und Rollenspiele sowie Partnerarbeit und interaktive Hör- und Leseübungen. Lehrbuch: mCesky krok za krokem 1 A1-A2, Akropolis Verlag, ISBN 978-80-7470-131-3 und Arbeitsbuch: ISBN 978-80-7470-133-7 (Lektionen 1-12)

Passau, Neuburger Straße 60

Kurs-Nr. 423001 - ab Lekt. 1

Do, 17.09.2026, 17:00 - 18:30 Uhr, 10x, 129,00 € Michal Sykora, Dipl. Schauspieler & Regisseur

EDV KURSE FÜR SENIOREN

Computer Einsteigerkurs 1

Der Einsteigerkurs ist für Senioren gedacht, die sich die Welt der Computer in angenehmer Atmosphäre u. moderatem Lerntempo erschließen möchten. Dieses Basiswissen ist für weiterführende Kurse z. B. Internet und Textgestaltung erforderlich. Vorkenntnisse: keine.

Passau, Nikolastraße 18

Kurs-Nr. 510030

09.06. - 18.06.2026, 13:30 - 16:00 Uhr, Di./Do. 75,00 € Anette Altmann, Dipl.-Kauffrau (Univ.)

GEBÄRDENSPRACHE

Wortlos verstehen - Einstieg in die Gebärdensprache

Praxisnaher Einstieg in die Deutsche Gebärdensprache (DGS): Kultur, Fingeralphabet, erste Gebärden, Grammatik & einfache Dialoge und visuelle Kommunikation für den Alltag.

Passau, Nikolastraße 18

Kurs-Nr. 580002

Do, 17.09.2026, 18:30 - 20:00 Uhr, 5 x 129,00 €, Vanessa Wagner

AIDENBACH

Pastellmalerei - Sonnenblume

Die intensive Farbigkeit der Pastellkreiden, sowie die exzellente Lichtwirkung geben den Malereien einen zauberhaften, einzigartigen Charme. Im Kurs lernen Sie Grundlegendes über die Technik und erarbeiten ein Gemälde, passend zur Jahreszeit. Das benötigte Material wird von der Dozentin zur Verfügung gestellt und ist im Kurs bar an sie zu bezahlen.

Aidenbach, Bürgerhaus, OG,
Vereinsraum 3, Krankenhausstr. 12

Kurs-Nr. 252401

Di, 29.09.2026, 19:00 - 21:00 Uhr, 1 x, 19,00 € zzgl. 5 € Materialkosten, Christine Schulhaus

QiGong für Anfänger & fortgeschrittene Anfänger

QiGong ist eine meditative Bewegungsform aus China. Durch bewusste, langsame und achtsame Bewegungen werden Gesundheit und Lebenskraft gestärkt. Gemeinsam lernen wir die ersten Übungen der BAFANHUANGONG („Achtfache Rückkehr“) kennen und starten mit Nieren-Qi stärendem Gehen kraftvoll ins Wochenende. Für Schwangere ist der Kurs nicht geeignet. Gymnastikmatte, Sitzunterlage, Turnschuhe und Getränk mitbringen.

Aidenbach, Bürgerhaus, OG,
Vereinsraum 3, Krankenhausstr. 12

Kurs-Nr. 314400

Do, 17.09.2026, 18:30 - 20:00 Uhr, 4 x 65,00 €, Julia Marie Hofer, Yogalehrerin YSS

Natürliche Hausapotheke - was wirklich hilft

In diesem Vortrag lernen Sie wichtige Heilpflanzen und natürliche Anwendungen für den Alltag kennen. Erfahren Sie, was bei Erkältungen, Schlauf- und Verdauungsbeschwerden sowie kleinen Verletzungen helfen kann. Nahrungsergänzung und naturheilkundliche Ansätze werden vorgestellt. Ziel ist es, mehr Sicherheit im Umgang mit natürlichen Mitteln zu gewinnen und eine eigene Hausapotheke aufzubauen. Bitte Schreibmaterial mitbringen.

Aidenbach, Bürgerhaus, OG,
Vereinsraum 3, Krankenhausstr. 12

Kurs-Nr. 342401

Mi, 16.09.2026, 19:00 - 20:30 Uhr, 1 x, 15,00 € zzgl. 7,00 € für Skript, bar an Dozentin, Alexandra Bauer, Heilpraktikerin

Mehr Informationen
erhalten Sie unter:

www.vhs-passau.de



ALDERSBACH

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, 30.09.2026, 09:15 - 10:30 Uhr, 8 x 125,00 €, Martina Traxinger-Lippl, Diplom-Sozialpädagogin (FH), Yogalehrerin BDY/EYU

BAD FÜSSING

Senioren gymnastik

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

Bad Füssing, Riedenburg, Inttalstr. 1

Kurs-Nr. 325380

immer dienstags 10:30 - 11:30 Uhr
3,00 € pro Kursstunde, Rita Stinglhammer,
zert. Übungsleiterin f. Gymnastik

VHS
Tipp



BAD GRIESBACH

Feldenkrais® - Beweglichkeit, Leichtigkeit, Wohlbefinden

Entdecken Sie mit der Feldenkrais®-Methode neue Bewegungsmöglichkeiten! Sanfte, achtsame Lektionen lösen Verspannungen, lindern Schmerzen und fördern müheloses Bewegen. Sie erkennen alte Gewohnheiten, finden leichtere Alternativen und stärken Flexibilität, Koordination und Körpergefühl. Für bessere Haltung, mehr Bewegungsfreiheit und weniger Stress im Alltag. Bitte bequeme Kleidung, warme Socken, Kissen, Decke und Matte mitbringen.

Bad Griesbach, Hauptstr. 24, vhs
Kurs-Nr. 312501

Sa, 19.09.2026, 14:00 - 17:00 Uhr, 1 x
30,00 €, Beatrix Hermuth, Feldenkrais-Lehrerin

Qigong Abend

Schenke dir selbst einen besonderen Abend voller Herzenswärme und innerer Strahlkraft. Mit einer liebevollen Herzübung, geführter Meditation und berührender Musik von Harfe, indianischen Flöten und Klanginstrumenten öffnen wir gemeinsam den Raum für Selbstliebe und inneres Leuchten. Sanft und kraftvoll - ganz ohne Vorkenntnisse. Ein Abend nur für dich! Bitte Sitzunterlage, Kissen und Decke mitbringen!

Bad Griesbach, Hauptstr. 24, vhs
Kurs-Nr. 314510

Mi, 16.09.2026, 18:30 - 20:00 Uhr, 1 x
20,00 €, Julia Marie Hofer, Yogalehrerin YSS

Präventive Rückenschule

Kräftigen, mobilisieren und dehnen Sie die Rumpfmuskulatur, um die Wirbelsäule zu stabilisieren und zu entlasten. Lernen Sie, wie eine bewusste Körperhaltung den Alltag erleichtert und Rückenschmerzen vorbeugt. Für mehr Wohlbefinden, Beweglichkeit und Lebensqualität im täglichen Leben. Bitte Decke oder Matte und ein kleines Kissen mitbringen.

Bad Griesbach, Hauptstr. 24,
vhs Gymnastikraum
Kurs-Nr. 321501

Mi, 30.09.2026, 17:00 - 18:00 Uhr, 10 x
120,00 €, Moritz Vetterlein, Physiotherapeut

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



Zumba®Gold & Fitness

Der Kurs verbindet schwungvolle Bewegung mit gezieltem Muskeltraining und wohltuender Entspannung. Mit einer abwechslungsreichen Kombination aus Zumba®Gold, Zumba®Fitness, Kräftigungsübungen sowie Mobilitäts- und Atemeinheiten wird der ganze Körper aktiviert und gleichzeitig das Wohlbefinden gefördert. Für alle, die Freude an Musik und Bewegung haben und gleichzeitig Kraft, Beweglichkeit und innere Balance fördern möchten. Keine Vorkenntnisse erforderlich. Bequeme Kleidung, Matte & Handtuch mitbringen.

Bad Griesbach, Seilerberg 16,
Grund- und Mittelschule, Turnhalle
Kurs-Nr. 323551

Do, 17.09.2026, 18:00 - 19:00 Uhr, 2 x, 21,00 €
Simone White, Official ZUMBA® Instructorin

Fit für den Alltag

Durch gezielte, physiotherapeutisch angeleitete Bewegungsabläufe werden Beweglichkeit, Körperhaltung, Koordination und Kraft gestärkt. Abwechslungsreiche Übungen aktivieren natürliche Bewegungsabläufe, schulen die Körperwahrnehmung und verbessern nachhaltig die Mobilität im Alltag. Die ideale Prävention für alle, die aktiv etwas für einen schmerzfreien und starken Körper tun möchten. Bitte Gymnastikmatte, bequeme Kleidung und Getränk mitbringen.

Bad Griesbach, Hauptstr. 24, vhs
Kurs-Nr. 324501

Mo, 21.09.2026, 18:15 - 19:15 Uhr, 8 x
80,00 €, Ivan Borodavkin

BÜCHLBERG

Yoga - ein Weg zur Entspannung von Körper und Geist

Durch achtsame Bewegung, bewusstes Wahrnehmen und das Spüren des eigenen Körpers zu mehr Ruhe und Entspannung mit gleichzeitiger Stärkung des Körpers und mehr Beweglichkeit mit Unterstützung des Atems. Bitte bequeme Kleidung, dicke Socken, Matte, ein kleines Kissen und eine warme Decke mitbringen.

Büchlberg, Schulweg 1, Schule, Aula
Kurs-Nr. 313756

Mo, 21.09.2026, 18:30 - 19:45 Uhr, 8 x
80,00 €, Anna Dichtleder, Yogalehrerin

Kräuterwanderung: Fit in den Herbst

Während der Wanderung lernen wir die heimischen Kräuter Heilpflanzen mit allen Sinnen wahrzunehmen, zu erkennen, zu benennen und im Alltag einzusetzen. Stärkung mit Wildkräutern, Herstellung von Oxymel mit den gesammelten Kräutern und kleine Verkostung vor Ort. Kurs findet bei jeder Witterung statt. festes Schuhwerk und wetterfeste Kleidung, Veranstaltung im Freien

Büchlberg, Hauptstr. 5,
Treffpunkt Rathaus Parkplatz
Kurs-Nr. 373751

Sa, 05.09.2026, 10:00 - 12 Uhr, 1 x, 25,00 €
zzgl. 10 € Materialkosten, Stephanie Freund



EGING AM SEE

Line Dance für Beginner

Ob Country, Rock, Pop oder Oldies - wir tanzen zu allem, was Spaß macht! Mit einfachen Basisschritten und Choreographien kann jeder mitmachen, ganz ohne Vorkenntnisse, egal welches Alter oder Fitnesslevel. Bitte Freizeitkleidung und bequeme Schuhe mitbringen!

Eging am See, Prof.-Reiter-Str. 2,
Altes Rathaus, vhs-Raum
Kurs-Nr. 292740A

Mi, 23.09.2026, 18:00 - 19:00 Uhr, 6 x,
48,00 €, Sonja Bothe, Tanzsport-Trainerin,
Seniorentanz, Boogie-Woogie

Tanz einfach mit - Erlebnistanz 60+

Tanzen Sie in geselliger Runde Tänze aus aller Welt - von Folklore über Swing bis Pop. In Kreis-, Paar- und Gruppenformationen stehen Freude, Gemeinschaft und Bewegung im Mittelpunkt. Ganz nebenbei trainieren Sie Koordination, Konzentration und Gedächtnis. Für Singles und Paare, ohne Vorkenntnisse.

Eging am See, Prof.-Reiter-Str. 2,
Altes Rathaus, vhs-Raum
Kurs-Nr. 292741A

Di, 15.09.2026, 15:00 - 16:30 Uhr, 4 x
20,00 €, Sonja Bothe, Tanzsport-Trainerin,
Seniorentanz, Boogie-Woogie

Kraftquelle Wald - Zeit für dich, Zeit zum Atmen

Erleben Sie den Wald als Ort der Ruhe und Regeneration. Mit achtsamen Übungen, bewusster Sinneswahrnehmung und Naturbeobachtungen bauen Sie Stress ab und stärken Ihr Wohlbefinden. Bitte wetterfeste Kleidung anziehen sowie Sitzkissen und Getränk mitbringen.

Eging, Sonnen-Therme, Mühlbergstr. 5
Kurs-Nr. 311740

Sa, 26.09.2026, 09:00 - 10:30 Uhr, 1 x
19,00 €, Evi Mannhart, Waldbaden-Coach
& Kursleiterin

Rückenfit - Rückenkräftigung

Der Rücken steht im Mittelpunkt von Haltung und Bewegung. Durch spezielle Übungen wird die Muskulatur gekräftigt, gedehnt und mobilisiert. Bitte bringen Sie eine Matte, feste Turnschuhe und dicke Socken mit.

Eging am See, Prof.-Reiter-Str. 2,
Altes Rathaus, vhs-Raum
Kurs-Nr. 321740

Do, 24.09.2026, 08:00 - 09:00 Uhr, 8 x
90,00 €, Anna Schaller, Sporttherapeutin

Fit für den Alltag - Ganzkörperkräftigung mit Pilates



Das Ganzkörpertraining kombiniert Atemtechnik, Kraftübungen, Koordination und Konzentration. Dabei ist das "Powerhouse", die zentrierte Kraft der Körpermitte, die Grundlage. Pilates kräftigt und entspannt die Tiefenmuskulatur auf sanfte Weise. Die Bewegungen werden bewusst und konzentriert ausgeführt.

Eging am See, Prof.-Reiter-Str. 2,
Altes Rathaus, vhs-Raum
Kurs-Nr. 322742

Di, 22.09.2026, 09:00 - 10:00 Uhr, 8 x
90,00 €, Anna Schaller, Sporttherapeutin

Die Welt der ätherischen Öle entdecken - Infoabend

Erfahren Sie, was ätherischer Öle auszeichnet, wie sie wirken und worauf bei der sicheren Anwendung zu achten ist. Lernen Sie verschiedene Öle und ihre Einsatzmöglichkeiten für Entspannung und den Alltag kennen - mit praktischen Duftproben, Achtsamkeitsimpulsen sowie Zeit für Fragen und Austausch.

Eging am See, Prof.-Reiter-Str. 2,
Altes Rathaus, vhs-Raum
Kurs-Nr. 342742

Do, 03.09.2026, 18:00 - 20:00 Uhr, 1 x
kostenloser Infoabend, Jessica Teichmann

FÜRSTENZELL

Die Neue Rückenschule 1



Kräftigung, Mobilisierung, Dehnung der Rumpfmuskulatur zur Stabilisierung bzw. Entlastung der Wirbelsäule. Erlernen der richtigen Körperhaltung im täglichen Leben. Bitte Matte und bequeme Kleidung mitbringen.

Fürstenzell, Passauer Str. 19,
Heimvolksschule Turnhalle
Kurs-Nr. 321450

Mo, 28.09.2026, 18:00 - 19:00 Uhr, 10 x
120,00 €, Moritz Vetterlein, Physiotherapeut

Fit für den Alltag - Ganzkörperkräftigung



Mit vielfältigen Kräftigungs- und Dehnungsübungen und Lockerung verspannter Muskulatur, Körperwahrnehmung und Entspannung, lernen Sie im Kurs verschiedene Möglichkeiten kennen Bewegungsmangel, Rückenbeschwerden, Muskelverspannungen sowie Muskelschwäche vorzubeugen.

Fürstenzell, Passauer Str. 19,
Heimvolksschule Turnhalle
Kurs-Nr. 324455 - Seniorengymnastik
Fr, 25.09.2026, 16:00 - 17:00 Uhr, 10 x
Kurs-Nr. 324456 - Seniorengymnastik
Fr, 25.09.2026, 17:00 - 18:00 Uhr, 10 x
100,00 €, Olga Ziga, Diplomsportlehrerin

HAUZENBERG

Seniorentanz

Seniorentanz ist eine Kombination aus Bewegung und geistigem Training. Auf dem Programm stehen Kreis-, Paar-, Kontra- und Blocktänze; ein Streifzug durch die Vielfalt der Folklore. Einstieg jederzeit möglich - 14-tägig

Hauzenberg, Kirchplatz 3, Pfarrsaal

Kurs-Nr. 292200

ab Di, 15.09.2026, 14.30 - 16.00 Uhr

Kurs-Nr. 292202

Di, 15.09.2026, 16:30 - 18:00 Uhr, 7 x
35,00 €, Maria Heindl, Seniorentanzleiterin

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. 321202

Mo, 28.09.2026, 18:30 - 20:00 Uhr, 10 x
70,00 €, Einstieg jederzeit möglich,
Dr. Gabriele Hansen, Sportlehrerin

Wildkräuterspaziergang

Spaziergang zu den Wildkräutern unserer Heimat, bei dem Ihnen diese Kräuterschätze näher gebracht werden. Welche sind essbar, wie wurden diese früher verwendet und wie können sie uns heute bei einem gesunden Leben im Einklang mit der Natur helfen?

Hauzenberg, Freudensee Parkplatz

Kurs-Nr. 373200

Mo, 28.09.2026, 18:00 - 19:30 Uhr, 1 x
20,00 €, Sonja Urlberger, Kräuterpädagogin

Mehr Informationen
erhalten Sie unter:

www.vhs-passau.de



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 nicht erforderlich. Bitte bequeme Schuhe und Getränk mitbringen.

Hutthurm, Kaltenecker Str. 8, Pfarrsaal
gegenüber Sparkasse

Kurs-Nr. 292754

Mo, 14.09.2026, 15:00 - 16:30 Uhr, 7 x
56,00 €, Ulrike König, Seniorentanzleiterin

Qi Gong - Meditation in Bewegung

Beruhigung des Geistes durch langsame Bewegungen und Steigerung des körperlichen, geistigen und emotionalen Wohlbefindens durch die Harmonisierung des Energieflusses in den Meridianen. Durch verschiedene Qi-Gong-Übungen zu mehr Leichtigkeit, Beweglichkeit und Entspannung im Alltag. Bequeme Kleidung, Barfußschuhe/rutschfeste Socken, Matte, Kissen und Decke mitbringen.

Hutthurm, Kaltenecker Str. 8,
Pfarrheim gegenüber Sparkasse

Kurs-Nr. 313759

Mo, 14.09.2026, 08:45 - 10:00 Uhr, 6 x
66,00 €, Sarah Marie Schmid

Qi Gong - im Sitzen

Beruhigung des Geistes durch langsame Bewegungen im Sitzen zur Steigerung des körperlichen, geistigen und emotionalen Wohlbefindens durch die Harmonisierung des Energieflusses in den Meridianen. Durch verschiedene Qi-Gong-Übungen zu mehr Leichtigkeit, Beweglichkeit und Entspannung. Bequeme Kleidung, Barfußschuhe/ rutschfeste Socken, Matte, Kissen & Decke mitbringen.

Hutthurm, Kaltenecker Str. 8,
Pfarrheim gegenüber Sparkasse

Kurs-Nr. 313759A

Mo, 14.09.2026, 10:15 - 11:15 Uhr, 6 x
55,00 €, Sarah Marie Schmid

OBERNZELL

Tanz mit - bleib fit

Wenn Sie Freude an Tanz und Bewegung haben, gern etwas für Ihre Gesundheit tun, tänzerisch Ihr Gedächtnis trainieren wollen und gern mit netten Menschen zusammen sind, dann tanzen Sie doch mit! Sie brauchen keinen Tanzpartner und es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Einstieg jederzeit möglich - 14-tägig.

Obernzell, Nottau 16, Bürgerhaus, Turnhalle

Kurs-Nr. 292260

Do, 17.09.2026, 14:30 - 16:00 Uhr, 7 x
35,00 €, Maria Heindl, Seniorentanzleiterin

Volkstanzkurs

Sie lernen zu mitreißender Musik bekannte Volkstänze sowie Polka, Zwiefache, Rheinländer und Landler. Mit oder ohne Partner - alle sind willkommen. In Kooperation mit dem Bayerischen Waldverein, Sektion Untergriesbach.

Obernzell, Gasthof "Hotel zur Post"

Kurs-Nr. 292262

Fr, 25.09.2026, 19:30 - 21:30 Uhr, 6 x, Gebühr pro Termin 3,00 €, Hedwig Ranamüller, Ludwig Ranamüller

ORTENBURG

grünsinnig - Deine kleine Auszeit im Wald



Tausche 90 Minuten Bildschirmzeit gegen echte Waldzeit. Erlebe humorvolle Waldmomente, frische Luft, bayerischen Charme und wohl-tuende Entschleunigung - ganz ohne Druck, aber mit jeder Menge Natur und Lebensfreude. Mitzubringen: Wetterfeste Kleidung, bequeme Schuhe, Sitzkissen

Ortenburg, Luisenthal

Kurs-Nr. 311950

Sa, 26.09.2026, 11:00 - 12:30 Uhr, 1 x
25,00 €, Sandra Hollweck

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

Schenke dir einen Abend voller Ruhe und Selbstliebe. Eine besondere Herzübung, Meditation und Musik auf Harfe, indianischen Flöten und weiteren Klanginstrumenten begleiten dich dabei, dein Herz bewusst wahrzunehmen und gestärkt in den Alltag mitzunehmen. Vorkenntnisse nicht nötig. Bitte dicke Socken, oder Turnschuhe, Sitzunterlage, Kissen, Decke und etwas zu trinken mitbringen!

Ortenburg, Schloss, Gräfinnenzimmer, 1. OG

Kurs-Nr. 314950

Mo, 21.09.2026, 18:30 - 20:00 Uhr, 1 x
20,00 €, Julia Marie Hofer, Yogalehrerin YSS



QiGong für Anfänger & fortgeschrittene Anfänger

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 lernen wir die ersten Übungen des BAFANHUANGONG („Achtfache Rückkehr“) kennen. Bitte Turnschuhe, Sitzunterlage, Kissen, Decke und etwas zu trinken mitbringen!

Ortenburg, Schloss, Gräfinnenzimmer, 1. OG
Kurs-Nr. 314951

Mo, 28.09.2026, 18:30 - 20:00 Uhr, 5 x
75,00 €, Julia Marie Hofer, Yogalehrerin YSS

POCKING

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. 510353

Mo, 14.09.2026, 09:30 - 12:30 Uhr, Mo./Mi., 4 x
138,00 €, Daniel Tobisch, IT Techniker

Tai Chi Chuan / Qigong

Tai Chi Chuan und Qigong sind meditative Bewegungstechniken und bestehen aus genau festgelegten Bewegungsabläufen. Sie fördern Selbstbewusstsein, Konzentration, Kondition, Beweglichkeit und die innere und äußere Balance. Bitte bequeme Kleidung, dicke Socken und Getränk mitnehmen!

Pocking, Würdinger Str. 20

Kurs-Nr. 314350

Do, 03.09.2026, 18:00 - 19:00 Uhr, 10 x
70,00 €, Eva-Maria Heinzmann, Sportphysiotherapeutin

Kräftigende Beckenbodengymnastik

Kennenlernen der Zusammenhänge von aufrechter Körperhaltung, Atemverhalten und Beckenbodenbelastung. Verbessern von Wahrnehmung, Kraft, Koordination und Ausdauer. Vielfältiges Training für Balance und Statik des Körpers.

Pocking, Würdinger Str. 20

Kurs-Nr. 321350

Di, 29.09.2026, 18:00 - 19:00 Uhr, 10 x
100,00 €, Jana Schäfer-Schalk, Diplom-sportlehrerin, Sportphysiotherapeutin

Fit für den Alltag - Ganzkörperkräftigung

Gesund sein bedeutet fit sein! Nur so können wir den Alltag mit Wohlbefinden und Spaß meistern. In dem Kurs wird die Ausdauer, Kraft, Mobilität und Koordination mit dem eigenen Körpergewicht oder diversen Hilfsmitteln geschult.

Pocking, Würdinger Str. 20

Kurs-Nr. 324350

Mo, 28.09.2026, 17:45 - 18:45 Uhr, 8 x
80,00 €, Jana Schäfer-Schalk, Diplom-sport-lehrerin, Sportphysiotherapeutin

ROTTHALMÜNSTER

"Lebensbaum" Malen mit Aquarellfarben

Über die Farben, Formen und Symbole entlastet sich unsere Seele. Und so können Sie Emotionen, für die Sie vielleicht keine Worte finden, in einem gemalten Bild ausdrücken. Der geschützte Raum zum Malen, mit seiner Geborgenheit, bietet auch der Trauer Raum. Werden Sie kreativ - ohne Druck, ohne Ziel.

Rottthalmünster, Am Hopfenberg 21,

Atelier Lebenskraft Gestaltung

Kurs-Nr. 252605

Fr, 11.09.2026, 15:00 - 18:00 Uhr, 1 x, 25,00 €
5,00 €, für Material, werden direkt an Dozentin bezahlt, Ulrike Holtzem, Lebenskraft-Gestalterin Meditationslehrerin Bilder & Wasser

RUDERTING

Hatha Yoga mit & auf dem Stuhl

Auch bei eingeschränkter Beweglichkeit muss man nicht auf Yoga verzichten - man verlegt die Praxis einfach auf den Stuhl. Dieser Kurs zeigt, wie man mit Hatha Yoga-Elementen wie asana, prayayama und Meditation Körper, Atem und Geist aktiviert - für mehr Beweglichkeit, Kraft und innere Ruhe.

Ruderting, Passauer Str. 24, Yoga & Klang

Kurs-Nr. 313751

Mi, 16.09.2026, 11:00 - 12:00 Uhr, 10 x
90,00 €, Marion Bögner, Yogalehrerin BDY

Hatha Yoga - ICH-Zeit Yoga

"Yoga bringt unsere geistigen (Alltags-) Bewegung zur Ruhe", dies ist einer der berühmtesten Leitsätze der Yoga-Philosophie. Hier ist alles gesagt was den Yoga ausmacht! Im Hatha Yoga üben wir mit unserem Körper in der Atem-Dynamik oder Atem-synchron. Yoga ist kein Sport!

Ruderting, Passauer Str. 24, Yoga & Klang

Kurs-Nr. 313752A

Di, 15.09.2026, 15:15 - 16:45 Uhr, 10 x

Kurs-Nr. 313752B

Di, 15.09.2026, 17:15 - 18:45 Uhr, 10 x

Kurs-Nr. 313752C

Mi, 16.09.2026, 09:00 - 10:30 Uhr, 10 x

Kurs-Nr. 313752D

Do, 17.09.2026, 17:15 - 18:45 Uhr, 10 x
135,00 €, Marion Bögner, Yogalehrerin BDY





Qi Gong - Meditation in Bewegung

Beruhigung des Geistes durch langsame Bewegungen und Steigerung des körperlichen, geistigen und emotionalen Wohlbefindens durch die Harmonisierung des Energieflusses in den Meridianen. Durch verschiedene Qi Gong Übungen zu mehr Leichtigkeit, Beweglichkeit und Entspannung im Alltag. Bitte bequeme Kleidung, Barfußschuhe/ rutschfeste Socken, Matte, Kissen und Decke mitbringen.

Ruderting, Schulstraße 3, Volksschule
Kurs-Nr. 313761

Do, 17.09.2026, 18:45 - 20:00 Uhr, 6 x
66,00 €, Sarah Marie Schmid

Rückenfit - Rückenkräftigung

Der Rücken steht im Mittelpunkt von Haltung und Bewegung. Durch spezielle Übungen wird die Muskulatur gekräftigt, gedehnt und mobilisiert. Bitte mitbringen: Matte, feste Turnschuhe und dicke Socken.

Ruderting, Passauer Str. 6, Pfarrheim
Kurs-Nr. 324751B

Mo, 21.09.2026, 08:30 - 09:30 Uhr, 8 x
90,00 €, Anna Schaller, Sporttherapeutin

Nordic Walking

Ein äußerst effektives Ganzkörpertraining mit speziellen Stöcken. Eine Reihe positiver Auswirkungen macht diese Sportart so effizient: Blutdruck senken, Muskulatur kräftigen, das Herz-Kreislauf-System trainieren und überdurchschnittlich Kalorien verbrennen. Kleidung: der Witterung entsprechend atmungsaktive Sportkleidung, Joggingschuhe mit gutem Profil oder Nordic Walking Schuhe.

Treffpunkt Liegewiese an der Ilz
bei Fischhaus/Ruderting
Kurs-Nr. 327754

Mo, 21.09.2026, 09:45 - 10:45 Uhr, 8 x
100,00 €, Anna Schaller, Sporttherapeutin

STRASSKIRCHEN

Rückenfit - Rückenkräftigung

Der Rücken steht im Mittelpunkt von Haltung und Bewegung. Durch spezielle Übungen wird die Muskulatur gekräftigt, gedehnt und mobilisiert. Bitte Matte, feste Turnschuhe und dicke Socken mitbringen.

Straßkirchen, Bayerwaldstr. 13,
großer Veranstaltungssaal
Kurs-Nr. 321270

Mi, 30.09.2026, 19:00 - 20:00 Uhr, 8 x
90,00 €, Karin Schuster, Physiotherapeutin

Smovey® Training mit Smoveyringen

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.

Straßkirchen, Bayerwaldstr. 13,
großer Veranstaltungssaal
Kurs-Nr. 324271

Mi, 16.09.2026, 10:00 - 11:00 Uhr, 7 x
56,00 €, plus 14 € Leihgebühr für Smovey-Ringe, bei Bedarf, Silvia Kinateder, smoveyCoach

Fit für den Alltag - Ganzkörperkräftigung

Mit vielfältigen Kräftigungs-/ Dehnungsübungen zur Lockerung verspannter Muskulatur. Körperwahrnehmung und Entspannung - lernen Sie verschiedene Möglichkeiten kennen Bewegungsmangel, Rückenbeschwerden, Muskelverspannungen/-schwäche vorzubeugen. Bitte Turnschuhe oder rutschfeste Socken, Matte und Handtuch mitbringen.

Straßkirchen, Bayerwaldstr. 13,
großer Veranstaltungssaal
Kurs-Nr. 324274

Mi, 30.09.2026, 17:45 - 18:45 Uhr, 8 x
90,00 €, Karin Schuster, Rückenschullehrerin

Zeit für mich - Meditation für mehr Selbstliebe



Der Kurs lädt ein, die Aufmerksamkeit liebevoll nach innen zu richten und dir selbst mehr Wohlwollen zu begegnen. Durch sanfte Bewegungen sollen Anspannungen gelöst werden, die anschließende Meditation bietet einen geschützten Raum, um dir bewusst Zeit für dich zu nehmen und Kraft zu tanken. Bitte Matte, Getränke mitnehmen.

Straßkirchen, Bayerwaldstr. 13,
großer Veranstaltungssaal
Kurs-Nr. 324755

Di, 22.09.2026, 18:15 - 19:15 Uhr, 6 x
54,00 €, Lilli Dometschhauser

KELLBERG

Fit für den Alltag - Ganzkörperkräftigung

Zur Vorbeugung von Bewegungsmangel, Rückenbeschwerden und Muskelverspannungen, durch Kräftigungs- und Dehnungsübungen. Bitte Handtuch, Getränk und feste Turnschuhe mitbringen!

Kellberg, Schulweg 4, Mehrzweckgebäude
Kurs-Nr. 324291

Mo, 21.09.2026, 17:30 - 18:30 Uhr, 8 x
90,00 €, Maria Gottinger, Ergotherapeutin

TIEFENBACH

Beweglich bleiben - gesund älter werden!

Mix aus Stuhl-Pilates-Yoga - Rückenstärkung & Gleichgewicht: Schonendes effektives Training, auch bei Einschränkungen, Förderung von Beweglichkeit und Lebensfreude, Gemeinschaft und Spaß in der Gruppe. Für alle Senioren, die aktiv bleiben möchten, ohne Vorkenntnisse. Matte und Getränk mitbringen.

Tiefenbach, Dietrich-Bonhoeffer-Str. 23,
Gsundhaus
Kurs-Nr. 324758

Mi, 16.09.2026, 14:00 - 15:00 Uhr, 7 x
77,00 €, Tanja Ratzinger, Heilpraktikerin -
Entspannungspädagogin - Fitnesstrainerin

Vortrag: Arthrose verstehen - Möglichkeiten der Naturheilkunde

Was begünstigt Arthrose und welche Einflussmöglichkeiten gibt es? Der Vortrag gibt einen Überblick über Ursachen, Prävention und naturheilkundliche Therapiekonzepte bei Gelenkbeschwerden. Schreibmaterial mitbringen.

Praxis Kräuter Geist und Seele, Maria Irlinger
Kurs-Nr. 342806

Do, 17.09.2026, 18:30 - 20:00 Uhr, 1 x
20,00 €, Maria Irlinger

TITTLING

Kraftquelle Wald - Zeit für dich, Zeit zum Atmen

Erleben Sie den Wald als Ort der Ruhe und Regeneration. Mit achtsamen Übungen, bewusster Sinneswahrnehmung und Naturbeobachtungen bauen Sie Stress ab, stärken Ihr Wohlbefinden und entdecken die wohltuende Wirkung des Waldes. Wetterfeste Kleidung, Sitzkissen, Getränk

Tittling, Treffpunkt: Dreiburgensee Park-
platz Minigolfanlage
Kurs-Nr. 311806
Sa, 12.09.2026, 09:00 - 10:30 Uhr, 1 x
19,00 €, Evi Mannhart

Rückenfit - Rückenkräftigung

Der Rücken steht im Mittelpunkt von Haltung und Bewegung. Durch spezielle Übungen wird die Muskulatur gekräftigt, gedehnt und mobilisiert. Bitte Gymnastikmatte mitbringen.

Tittling, Theodor-Heuss-Str. 7,
Vereinsheim am Hallenbad
Kurs-Nr. 321801
Mi, 16.09.2026, 18:00 - 19:00 Uhr, 8 x
110,00 €, Franz Leierseder, Physiotherapeut

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. 324802
Do, 24.09.2026, 08:30 - 09:30 Uhr, 4 x
32,00 €, Manuela Reichel, Dozentin für
Orientalische Tänze

Herbstkräuterwanderung am Dreiburgensee

Auf der Suche nach Waldengelwurz und Blutwurz am Dreiburgensee. Eine leichte Wanderung zum Entdecken der heimischen Pflanzenwelt.

Dreiburgensee Museumsdorf Eingang
Kurs-Nr. 373803
Sa, 05.09.2026, 15:00 - 17:00 Uhr, 1 x
30,00 €, Renate Weinzierl, Kräuterpädagogin



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. Bitte bequeme Kleidung, warme Socken, Gymnastikmatte und eine Decke mitbringen.

Vilshofen, Albersdorf,
Georg-Doppelhammer-Weg 4, Yoga Haus
Kurs-Nr. 313700
Di, 29.09.2026, 11:00 - 12:15 Uhr, 8 x
125,00 €, Martina Traxinger-Lippl, Diplom-Sozialpädagogin (FH), Yogalehrerin BDY/EYU

Yoga für Geist und Seele

Wir brauchen Kraft und Spannung für eine aufrechte Haltung, ebenso Entspannung und Flexibilität für optimale Bewegungsfreiheit. Im Wechselspiel zwischen beidem erlangen wir unsere natürliche Widerstandskraft für alle Anforderungen des Alltags. Bitte bequeme Kleidung, dicke Socken, Decke und eine Gymnastikmatte mitbringen.

Vilshofen, Schweiklberg 1,
Realschule, Raum OG 3
Kurs-Nr. 313705
Mo, 21.09.2026, 17:30 - 18:30 Uhr, 6 x
Kurs-Nr. 313705A
Di, 22.09.2026, 16:30 - 17:30 Uhr, 6 x
54,00 €, Charlotte Kühmeier

WEGSCHEID

Kürbis mit herbstlicher Blumenfüllung

Bei diesem Workshop gestalten wir einen Blütenkürbis. Für diese florale Deko wird ein Kürbis ausgehöhlt, mit Steckschaum befüllt und mit frischen, saisonalen Schnittblumen gesteckt. Dieses Werkstück ist ein richtiger Hingucker! Das Material ist im Kurspreis enthalten.

Wegscheid, Bahnhofstr. 15 a,
Gärtnerei Breitenfellner
Kurs-Nr. 261340
Di, 01.09.2026, 15:00 - 17:00 Uhr, 1 x
50,00 €, Silke Simml-Breitenfellner

In der Stille des Waldes - Acht- samkeit und Kraft aus der Natur

Waldbaden ist achtsames Eintauchen in die Natur - langsam, still und mit allen Sinnen. Ohne Vorkenntnisse lernen Sie, im Wald zu entschleunigen, Stress abzubauen und neue Kraft zu schöpfen. Eine wohltuende Auszeit vom Alltag für Körper, Geist und Seele. Bitte wetterfeste Kleidung und Getränk mitbringen.

Wegscheid, Eidenberg Parkplatz
Kurs-Nr. 311340
Sa, 26.09.2026, 11:00 - 13:00 Uhr, 1 x, 13,00 €
Andrea Allmesberger, Kursleiterin Waldbaden

INFORMATION UND ANMELDUNG:

**Zweckverband Volkshochschule
für Stadt und Landkreis Passau**

Nikolastraße 18 · 94032 Passau
Tel.: 0851 95980-0 | E-Mail: info@vhs-passau.de

www.vhs-passau.de