

Seniorenprogramm

April 2024



PASSAU

VOTRÄGE

Die schönsten Gedankenexperimente und philosophischen Gedankenspiele

Gedankenexperimente sind Experimente, die in Gedanken simuliert werden, da sie in der Wirklichkeit nur schwer oder gar nicht stattfinden können. Der Vortrag soll einen Überblick über Gedankenexperimente geben und schließt an den Vortrag über die schönsten Paradoxien an, ohne diesen inhaltlich vorzusetzen.

Passau, Nikolastraße 18
Kurs-Nr. 101001

Di, 09.04.2024, 10:30 - 12:00 Uhr, 2 x
24,00 €, Dominik Weiß

Das Rätsel des guten Lebens. Eine interkulturelle Spurensuche

Die Frage nach dem guten Leben ist wohl so alt wie die Menschen selbst. Der Kurs begibt sich auf eine philosophische Spurensuche, deren Fokus darauf liegt, was für Gedanken zum guten Leben in anderen Kulturen zu finden sind, etwa im alten China, im Buddhismus und bei den Ureinwohnern Nordamerikas.

Passau, Nikolastraße 18
Kurs-Nr. 101003

Di, 30.04.2024, 10:30 - 12:00 Uhr, 3 x, 36,00 €, Dr. Moritz Hildt, Dr. phil., Philosoph, Autor

Die Passauer Stadtgeschichte: Mehr als 2000 Jahre Geschichte der Dreiflüssestadt

Passau, Neuburger Straße 60
Kurs-Nr. 111002

Di, 30.04.2024, 18:00 - 22:00 Uhr, 1 x
25,00 €, Mario Puhane, M.A. Historiker und Universitätsarchivar

Sehenswürdigkeiten in Passau: Aus der Sicht eines Stadtführers

Lernen Sie Passau für sich selbst besser kennen und um den nächsten Stadtrundgang mit Gästen noch interessanter gestalten zu können.

Passau, Neuburger Straße 60
Kurs-Nr. 111008

Di, 09.04.2024, 18:00 - 22:00 Uhr, 1 x
25,00 €, Mario Puhane, M.A. Historiker und Universitätsarchivar

Rundgang durch die Passauer Innstadt: Ein Stadtteil zeigt Geschichte

Jedes Jahrhundert von Passaus Geschichte hat in der Innstadt seine Spuren hinterlassen.

Passau - Innstadt, Am Severinstor 6
Kurs-Nr. 111010

Fr, 26.04.2024, 14:00 - 16:00 Uhr, 1 x
25,00 €, Mario Puhane, M.A. Historiker und Universitätsarchivar

TAGESFAHRTEN

Kulturfahrt ins niederösterreichische Mostviertel: Glücksschluckerl, Strausseneierspeis und „Vierkanter Gottes“

Die Passauer Journalistin und Autorin Christine Hochreiter hat sich auf die Suche nach Glücksorten in Niederösterreich begeben. Sie begleitet Sie zum Genuss-Bauernhof der Familie Distelberger nach Giggerreith. Dort befindet sich auch das Mostviertler Bauernmuseum. Anton Distelberger sen. hat mehr als 22 000 Exemplare zusammengetragen, die vom Leben in der Region zählen. Sein Sohn Toni kultiviert und verarbeitet alte Wild- und Streuobstsorten, die ihn immer wieder zu neuen Produkten inspirieren. Es gibt sogar eine eigene Glücks-Linie. Am Straußenhof Ebner erfahren die Teilnehmer 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, Parkplatz am Parkhaus Güterbahnhof

Kurs-Nr. 201001

Sa, 27.04.2024, 08:30 - 19:00 Uhr, 1 x
55,00 €, Christine Hochreiter, Journalistin und Autorin



Sie suchen noch nach einer kreativen
Geschenkidee?

Verschenken Sie doch mal
Bildung mit unseren

Geschenkgutscheinen!



SCHREIBEN & ZEICHNEN

Schreibwerkstatt für Literatur: "Aufbruch"

Am Anfang steht eine Idee. Doch wie gelangt man von dort zu einem fertigen literarischen Text? In unserer Schreibwerkstatt werden wir uns zunächst, in Form eines Impulsgesprächs, mit der Frage befassen, welche „Grundzutaten“ jede Geschichte braucht. Im weiteren Verlauf wird dann das eigene literarische Ausprobieren im Vordergrund stehen. Es sind keine Vorkenntnisse nötig. Bitte Papier und Stift mitbringen.

Passau, Neuburger Straße 60

Kurs-Nr. 211001

Sa, 27.04.2024, 09:30 - 16:00 Uhr, 1 x, 63,00€, Dr. Moritz Hildt, Dr. phil., Philosoph, Autor

Zeichnen - Intensivkurs: Fundamentales Zeichnen

Es werden verschiedene Ansätze und Techniken gelehrt: Kontur, Schatten, Perspektiven, Skizze, Blindzeichnungen und Komposition. Dargestellt werden Objekte, Raum, Landschaft, Stillleben, Figur, Bewegung und Atmosphäre (Stimmung). Bitte 1 weichen Bleistift und 1 Skizzenbuch DIN A 4 (oder Block) mitbringen.

Passau, Nikolastraße 18

Kurs-Nr. 252006

Di, 09.04.2024, 18:00 - 19:30 Uhr, 4 x 95,00 €, Christian Zeitler, Bildhauer

Aquarellmalerei für Anfänger und Fortgeschrittene

Sie lernen die Grundlagen des Aquarells und wie Sie Ihr Bild perspektivisch und farblich richtig aufbauen, zu Themen wie: Stadtansichten, am Meer, Schiffe, Steine, Bäume, Menschen und vieles mehr. Bitte Aquarellmalkasten, Aquarellblock, Pinsel 8 u. 14, Wasserglas, Lappen, Bleistift, Radiergummi mitbringen. Das Material kann auch beim Kursleiter bezogen werden (ca. 80,00 €). Bitte bei der Anmeldung angeben.

Passau, Neuburger Straße 60

Kurs-Nr. 252012

Di, 09.04.2024, 19:00 - 21:00 Uhr, 4 x, 56,00€, Wolfgang Zoidl, Kunst- und Musiklehrer

GESUNDHEIT

ZEN-Meditation

ZEN ist die Kunst des Innehaltens. ZEN hilft uns klar zu werden: "Wer bin ich wirklich, in meinem tiefsten Innern, in meinem unverstellten Wesen? Und was wurde durch die Umwelt, durch die Gesellschaft aus mir gemacht?"

Passau, Neuburger Straße 60

Kurs-Nr. 311002 - Einführungskurs

Do, 11.04.2024, 19:15 - 21:15 Uhr, 5 x, 70,00€, Matthias Uhlich, Zen-Lehrer, Pfarrer i. R.

Autogenes Training

Ein Entspannungsverfahren für ein gesundes und stressfreies Leben. Es werden die verschiedenen Grundeinstellungen der konzentrativen Selbstentspannung eingeübt - zur vorbeugenden Gesundheitspflege und bewussten Persönlichkeitsentwicklung. Bitte Decke und warme Socken mitbringen.

Passau, Neuburger Straße 60

Kurs-Nr. 312003 - Grundkurs

Fr, 12.04.2024, 17:45 - 18:45 Uhr, 8 x, 80,00 €

FELDENKRAIS® - Beweglich sein. Ein Leben lang

Feldenkrais fördert die Koordination, das Geschick und die Leichtigkeit, mit der Alltagsfunktionen wie z.B. Gehen, Stehen, Sitzen ausgeführt werden können. Darüber hinaus bietet die Methode neue Impulse den Körper adäquat einzusetzen. Bitte bequeme Kleidung, Handtuch/Tuch und warme Socken mitbringen.

Passau - Altstadt, Pfaffengasse 9

Kurs-Nr. 312004

Mo, 15.04.2024, 18:00 - 19:00 Uhr, 5 x

Kurs-Nr. 312006

Di, 16.04.2024, 17:30 - 18:30 Uhr, 5 x 50,00 €

FELDENKRAIS®-Workshop: Füße, Knie und Hüftgelenke

Da der Fuß die Grundlage für das Gleichgewicht des gesamten Skeletts ist, kann die Beweglichkeit der Füße und Zehen sich auf das gesamte Nervensystem übertragen. Durch bewegliche Füße werden Knie und Hüftgelenke weniger einseitig belastet beim Stehen, Gehen, Laufen oder auch Tanzen. Bitte bequeme Kleidung, Handtuch/Tuch und warme Socken mitbringen.

Passau - Altstadt, Pfaffengasse 9

Kurs-Nr. 312009

Sa, 27.04.2024, 14:00 - 18:00 Uhr, 1 x

40,00 €, Juliane Trempler, FVD-zertifizierte FELDENKRAIS®-Lehrerin

FELDENKRAIS®-Workshop: Entspannter Nacken - bewegliche Schultern

Wir lernen über einfache Übungen, wie Nacken, Schultern und Rücken miteinander zusammenarbeiten und sich gegenseitig beeinflussen. So können wir unnötige Anstrengungen vermeiden, die Haltung verbessern und gewinnen eine neue Freiheit und Geschmeidigkeit im Schulter- und Nackenbereich. Bitte bequeme Kleidung, Handtuch/Tuch und warme Socken mitbringen.

Passau - Altstadt, Pfaffengasse 9

Kurs-Nr. 312010

So, 28.04.2024, 14:00 - 18:00 Uhr, 1 x

40,00 €, Juliane Trempler, FVD-zertifizierte FELDENKRAIS®-Lehrerin

YOGA & PILATES

Hatha Yoga - für Nacken, Schultern und Rücken

Passau, Neuburger Straße 60

Kurs-Nr. 313006

Di, 09.04.2024, 18:00 - 19:30 Uhr, 8 x

Kurs-Nr. 313007

Do, 11.04.2024, 17:30 - 19:00 Uhr, 8 x 110,00 €, Anja Giese, Yoga-Lehrerin

Hatha-Yoga - für einen gesunden Rücken

Passau, Neuburger Straße 60

Kurs-Nr. 313008

Mo, 08.04.2024, 17:30 - 19:00 Uhr, 8 x

110,00 €, Susanne Weber, Yoga-Lehrerin

Fit für den Alltag - Ganzkörper- kräftigung mit Pilates

Passau, Neuburger Str. 106, vhs

Kurs-Nr. 322005

Fr, 12.04.2024, 09:00 - 10:00 Uhr, 8 x

80,00 €, Anna Schaller, Sporttherapeutin

Mehr Informationen
erhalten Sie unter:

www.vhs-passau.de



 **Qualitätssiegel
für Präventionskurse**



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



RÜCKEN & BECKENBODEN

Kräftigende Beckenbodengymnastik

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

Passau, Neuburger Str. 106, vhs
Kurs-Nr. 321001

Mi, 10.04.2024, 09:00-10:00 Uhr, 10x, 100,00€, Stephanie Knödlseeder, 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. 106, vhs
Kurs-Nr. 321002

Mi, 10.04.2024, 10:10-11:10 Uhr, 10x, 100,00€, Stephanie Knödlseeder, Physiotherapeutin

Passau, Neuburger Str. 106, vhs
Kurs-Nr. 321005

Do, 11.04.2024, 10:15-11:15 Uhr, 8x, 90,00€, Karin Schuster, Physiotherapeutin

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. Bitte Turnschuhe oder rutschfeste Socken und Handtuch mitbringen.

Passau, Neuburger Str. 106, vhs
Kurs-Nr. 324010

Do, 11.04.2024, 09:00 - 10:00 Uhr, 8 x 90,00 €, Karin Schuster, Physiotherapeutin

BEWEGUNG

Tai Chi Chuan - 24er Pekingform

Tai Chi Chuan ist ein jahrhundertealtes chinesisches meditatives Bewegungssystem mit gesundheitsfördernden Aspekten. Die Muskulatur soll im Laufe der Zeit in hohem Maße entspannt und die Gelenke sollen frei beweglich werden. Bitte flache, bequeme Schuhe mitbringen.

Passau, Neuburger Straße 60
Kurs-Nr. 314001

Do, 11.04.2024, 18:30 - 19:30 Uhr, 10 x 70,00 €, Mathias Rath, Fachübungsleiter

Qigong

Qigong Neulinge als auch Fortgeschrittene sind hier willkommen. Wir finden so unsere eigene Mitte, das Immunsystem verbessert sich, Konzentration, Vitalität und Beweglichkeit werden gesteigert und Körper und Geist finden zu einem harmonischen Gleichgewicht. Bitte leichte Turnschuhe oder Noppensocken mitbringen.

Passau, Neuburger Straße 60
Kurs-Nr. 314003

Mo, 08.04.2024, 18:00 - 19:00 Uhr, 10 x, 100,00 €, Claudia Birkicht, Qigong-Lehrerin

Sturzprävention und Osteoporose-Prophylaxe

Sicher und stabil durchs Leben gehen zu können ist wichtig. In diesem Kurs lernen wir durch Balance- und Koordinationsübungen, Stürze zu vermeiden. Wir stärken unsere Knochen durch gezieltes Krafttraining. Und natürlich wird auch der Spaß nicht zu kurz kommen.

Passau, Neuburger Str. 106, vhs
Kurs-Nr. 324006

Mo, 08.04.2024, 10:00 - 11:00 Uhr, 6 x 72,00 €, Dr. Barbara Wasner

Cardio Dance Workout

Dieses Training ist in jedem Alter, unabhängig von der Kondition, zu schaffen. Der Schwerpunkt wird auf das Training der Ausdauer und der Körperkräftigung gelegt. Anschließend wird die beanspruchte Muskulatur gedehnt und der Körper entspannt.

Passau, Neuburger Straße 60
Kurs-Nr. 324012

Mi, 10.04.2024, 18:15 - 19:15 Uhr, 5 x 45,00 €, Johanna Bucur, Aerobic Trainerin

Selbstverteidigung für Senioren

Wir lernen Techniken und Strategien, mit deren Hilfe wir uns auch gegen größere und stärkere Personen wehren können - auch bei Gewalt im Alltag. Bitte Turnschuhe und lange Trainingskleidung mitbringen.

Passau, Neuburger Str. 106, vhs
Kurs-Nr. 326002

Fr, 12.04.2024, 10:15 - 11:45 Uhr, 5 x 70,00 €, Helmut Standfuß, Trainer für Selbstverteidigung und Selbstbehauptung

Die Küchenpartie mit peb - zusammen lecker kochen

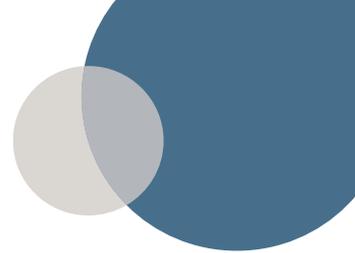
Die Küchenpartie mit peb bringt zwei Generationen, Kinder und Jugendliche und ältere Menschen, über das gemeinsame Kochen in den wechselseitigen Austausch. Das Ziel: Die Stärkung der Ernährungskompetenz und Förderung der sozialen Teilhabe. Das Küchenpartie-Programm umfasst dabei unterschiedliche Themenschwerpunkte, wie z. B. Sauberkeit und Sicherheit in der Küche, Alltagstipps für ausgewogenes Essen und den nachhaltigen und klimafreundlichen Umgang mit Lebensmitteln. Bitte Behälter für Kostproben und Getränk mitbringen.

Passau, Neustifter Str. 52, Schule Neustift, Schulküche

Kurs-Nr. 371023

Sa, 27.04.2024, 10:30 - 14:30 Uhr, 1 x 12,00 €, für 1 Erw. und 1 Kind, Dr. habil. oec. troph. Gülin Tunali, Vitalstofftherapeutin





FREMSPRACHEN

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. 409002A - ab Lekt. 1
Mi, 10.04.2024, 18:00 - 19:30 Uhr, 10 x
129,00 €, Uta Hoffmann, Lehrerin

Italienisch A1 "Nuovo Espresso 1"

Grundlagen erwerben - Italienfeeling schnuppern: Ein Kurs für Leute mit etwas Vorkenntnissen und Wiedereinsteiger, die bereits einen Kurs hinter sich haben und/oder sich bereits erste Grundlagen erworben haben. Lehrbuch: Nuovo Espresso 1, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-105438-0

Passau, Nikolastraße 18
Kurs-Nr. 409007 - ab Lekt. 6/7
Mo, 08.04.2024, 18:00 - 19:30 Uhr, 10 x
129,00 €, Alexandra Ulrich, Kunsthistorikerin

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. 422003A - ab Lekt. 1
Fr, 12.04.2024, 16:30 - 18:00 Uhr, 10 x
129,00 €, Israel Cazares Katzenstein

EDV

Computer Einsteigerkurs 1

Dieser EDV-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 unbedingt erforderlich. Vorkenntnisse: keine.

Passau, Nikolastraße 18
Kurs-Nr. 510041
Do, 25.04.2024 - 07.05.2024, 13:30 - 16:00 Uhr, Do./Di., 4 x, 69,00 €, Anette Altmann, Dipl.-Kauffrau (Univ.)



WhatsApp

In diesem Kurs lernen Sie mit WhatsApp umzugehen und die zahlreiche Funktionen und Möglichkeiten besser auszunutzen. Voraussetzung: Erfahrung im Umgang mit Ihrem Smartphone. Aufgeladenes Smartphone mit installiertem WhatsApp mitbringen!

Passau, Nikolastraße 18
Kurs-Nr. 510066
Di, 02.04.2024, 14:00 - 16:45 Uhr, 1 x
28,00 €, Daniel Tobisch, IT Techniker

ALDERSBACH

Pilates

Die präzise Bewegungsausführung beim Pilates entsteht durch die Aufmerksamkeit auf die eigene Haltung und die einzelnen Bewegungen. Dadurch werden Körper, Konzentration und Entspannung gleichermaßen trainiert. Pilates kräftigt und stabilisiert die Muskulatur und wirkt Fehlhaltungen entgegen. Sportkleidung und eine Gymnastikmatte mitbringen!

Aldersbach, Ritter-Ortolf-Str. 1A,
Kultur- und Begegnungszentrum
Kurs-Nr. 322420
Mi, 10.04.2024, 17:30 - 18:30 Uhr, 10 x,
100,00 €, Irina Schneider, Sportlehrerin,
Pilates-Trainerin

Rückenfit - Rückenkräftigung

Rückenfit beinhaltet ein gezieltes Training der Rückenmuskulatur und der umliegenden Muskulatur und hilft Rückenschmerzen vorzubeugen. Es werden rückengerechte Körperhaltungen und Bewegungsabläufe gelernt, Übungen zur Kräftigung und Dehnung der Muskulatur werden durchgeführt. Sportkleidung und eine Gymnastikmatte mitbringen!

Aldersbach, Ritter-Ortolf-Str. 1A,
Kultur- und Begegnungszentrum
Kurs-Nr. 321420
Mi, 10.04.2024, 18:30 - 19:30 Uhr, 8 x,
80,00 €, Irina Schneider, Sportlehrerin,
Pilates-Trainerin

Hatha Yoga

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, eine Yogamatte und eine Decke mitbringen!

Aldersbach, Ritter-Ortolf-Str. 1A,
Kultur- und Begegnungszentrum
Kurs-Nr. 313420
Mi, 24.04.2024, 09:15 - 10:30 Uhr, 8x, 110,00€,
Martina Traxinger-Lippl, Diplom-Sozialpädagogin (FH), Yogalehrerin BDY/EYU

BAD FÜSSING

Seniorengymnastik

Für Einheimische und Kurgäste, in Zusammenarbeit mit dem BRK-Kreisverband Passau, mit Rita Stinglhammer, zert. Übungsleiterin für Gymnastik.

Bad Füssing, Riedenburg, Inntalstr. 1
Kurs-Nr. 325381
Di, 02.04.2024, 10:15 - 11:15 Uhr, 5 x
2,50 € pro Kursstunde, Rita Stinglhammer,
zert. Übungsleiterin f. Gymnastik

BAD GRIESBACH

Gehirn-Training durch Bewegung

Brainkintik - koordinative Bewegungsübungen, um nicht vorhandene oder verlorene Verbindungen zwischen unserem Gehirn und Körper (wieder) herzustellen. Die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit und Flexibilität wird gesteigert und die Belastbarkeit erhöht.

Bad Griesbach, Seilerberg 16,
Grund- u. Mittelschule, Aula
Kurs-Nr. 311502
Fr, 12.04.2024, 17:30 - 18:30 Uhr, 5 x, 40,00€,
Jürgen Kler, Brainkintik-Trainer

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



Wirbelsäulengymnastik

Mit verschiedenen Übungen und Geräten werden Rücken- und Bauchmuskulatur gestärkt. Für jedes Fitnesslevel geeignet. Bitte Decke oder Matte und ein kleines Kissen mitbringen.

Praxis Reinsberger, Hauptstr. 4,
Bad Griesbach
Kurs-Nr. 321501

Sa, 13.04.2024, 08:15 - 09:00 Uhr, 10 x
70,00 €, Bianca Gerstl, Übungsleiterin

Pilates

Mit diesem Körpertraining werden die Muskeln gestärkt und geformt, die Haltung verbessert, Flexibilität und Gleichgewicht erhöht und Körper und Geist vereint - der Körper wird insgesamt straffer und das allgemeine Wohlbefinden steigt. Bitte bequeme Sportkleidung, Matte oder Decke und Handtuch mitbringen!

Praxis Reinsberger, Hauptstr. 4,
Bad Griesbach
Kurs-Nr. 322501

Sa, 13.04.2024, 09:00 - 10:00 Uhr, 10 x
80,00 €, Bianca Gerstl, Übungsleiterin

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, 12.04.2024, 09:00 - 09:45 Uhr, 5 x, 40,00€,
Susanne Lindlbauer, Body & Mind Balance
Trainerin, Yogalehrerin, Personal Trainerin
und Mental Coach

Yoga am Vormittag

Beginnen Sie den Tag mit Yoga, spüren Sie die Beweglichkeit und Kraft Ihres Körpers, stärken Sie Ihre Aufmerksamkeit und fühlen Sie sich wohl. Muskelstärkende Übungen tragen zu einer aufrechten und rüchenschonenden Haltung bei. Atemübungen unterstützen dabei. Der Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet. Bitte Matte, Decke und Kissen mitbringen.

Praxis Reinsberger, Hauptstr. 4,
Bad Griesbach
Kurs-Nr. 313510

Sa, 13.04.2024, 10:00 - 11:00 Uhr, 10 x
80,00 €, Bianca Gerstl, Übungsleiterin

Qigong für Frauen - sich als Frau wohlfühlen

Frauen-Qigong wird auf Stühlen sitzend und im Stehen unterrichtet. Für Entspannung und Regeneration, besonders der weiblichen Organe in allen Lebensphasen. Der Unterricht wird ergänzt durch Hinweise aus Ernährung und heimischen Frauen-Teekräutern, aus Sicht der TCM. Bitte bequeme Kleidung, Getränk und Schreibsachen mitnehmen.

Bad Griesbach, Stadtplatz 3, vhs Büro
Kurs-Nr. 314501

Sa, 13.04.2024, 10:00 - 17:00 Uhr
So, 14.04.2024, 10:00 - 13:00 Uhr
120,00 €, Luise Wagner, Energetische
Physiotherapeutin, Qigong-Lehrerin

Italienisch A1"Allegro A1" - mit Schnupperstunde

In diesem Kurs lernen Sie die Wörter, die Sie in Italien brauchen und Sie üben gerade die Situationen, die man auf Reisen benötigt: etwas von sich erzählen, übers Leben reden, sich verabreden, von seiner Reise berichten. Lehrbuch: Allegro A1, Klett-Verlag, ISBN: 978-3-12-525580-7

Bad Griesbach, Seilerberg 16,
Grund- u. Mittelschule, Konferenzraum
Kurs-Nr. 409501

Mo, 08.04.2024, 18:30 - 20:00 Uhr, 10 x, 89,00€

BREITENBERG

WhatsApp

In diesem Kurs lernen Sie mit WhatsApp umzugehen und die zahlreichen Funktionen und Möglichkeiten besser auszunutzen. Geeignet auch für Apple-Geräte! Voraussetzung: Erfahrung im Umgang mit Ihrem Smartphone. Aufgeladenes Smartphone mit installiertem WhatsApp mitbringen!

Breitenberg, Schulstr. 1, Schule
Kurs-Nr. 510251

Mo, 08.04.2024, 17:00 - 20:00 Uhr, 1 x
28,00 €, Raimund Wagner

BÜCHLBERG

Kräuterwanderung - Fit in den Frühling

Wir lernen, die heimischen Kräuter mit allen Sinnen wahrzunehmen, zu erkennen, zu benennen und im Alltag einzusetzen. Stärkung mit Wildkräutern, Herstellung von Oxydel mit den gesammelten Kräutern während des Kurses und kleine Verkostung vor Ort. Festes Schuhwerk und wetterfeste Kleidung.

Büchlberg, Hauptstr. 5, Rathaus Parkplatz
Kurs-Nr. 373002C

So, 07.04.2024, 10:00 - 12:00 Uhr, 1 x, 22,00€,
zzgl. 10 € Materialkosten, Stephanie Freund

FÜRSTENSTEIN

Orient Gym - Frauengesundheitstanz

Das Belly-Dance-Fitnessprogramm macht Jung und Alt fit und 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.

Fürstenstein, Jahnweg 6,
Dreifachturnhalle, Seminarraum
Kurs-Nr. 324832

Do, 11.04.2024, 08:30 - 09:30 Uhr, 5 x,
37,50 €, Manuela Reichel, Dozentin für
Orientalische Tänze

HAUZENBERG

Computer Einsteigerkurs

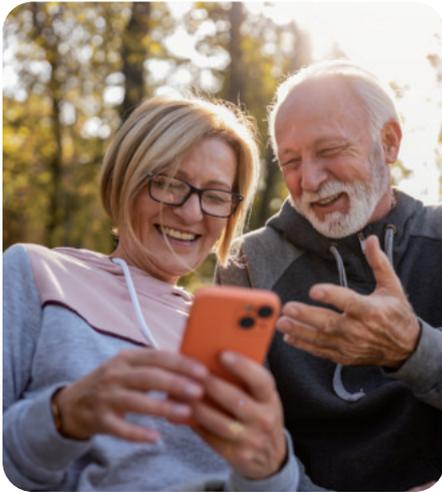
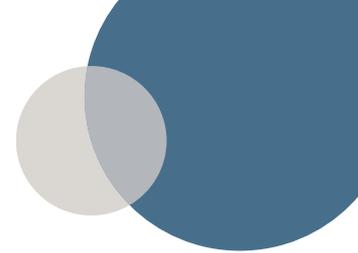
Dieser EDV-Einsteigerkurs ist für Senioren gedacht, die sich die Welt der Computer in angenehmer Atmosphäre und moderatem Lerntempo erschließen möchten.

Hauzenberg, Fritz-Weidinger-Str. 2
Kurs-Nr. 510211

Mo, 29.04.2024, 13:30 - 15:45 Uhr, 5 x, 99,00€

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





Android-Smartphone

Beginn auch auf Anfrage. Lassen Sie sich auf die Interessentenliste setzen. Bei genügend Interesse werden Sie eingeladen. Sie lernen die generellen Systemeinstellungen Ihres Gerätes kennen. Wir besprechen die wichtigsten Grundfunktionen und geben Ihnen eine Übersicht über ausgewählte vorinstallierte "Apps".

Hauzenberg, Fritz-Weidinger-Str. 2

Kurs-Nr. 510213

Di, 30.04.2024, 09:00 - 12:00 Uhr, 1 x
28,00 €, Raimund Wagner

iPhone Grundlagen

Sie lernen 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 aufgeladenes iPhone mit Ladekabel mitbringen.

Hauzenberg, Fritz-Weidinger-Str. 2

Kurs-Nr. 510212

Di, 09.04.2024, 09:00 - 12:00 Uhr, 1 x
28,00 €, Raimund Wagner

Rückenfit - Rückenkräftigung

Bitte mitbringen: Matte, feste Turnschuhe und dicke Socken

Hauzenberg, Eckmühlstr. 22,

Realschule Turnhalle

Kurs-Nr. 321200

Do, 11.04.2024, 17:30 - 18:30 Uhr, 8 x
80,00 €, Anna Schaller, Sporttherapeutin

Fit für den Alltag - Ganzkörperkräftigung mit Pilates

Hauzenberg, Eckmühlstr. 22,

Realschule Turnhalle

Kurs-Nr. 322205

Do, 11.04.2024, 18:30 - 19:30 Uhr, 8 x
80,00 €, Anna Schaller, Sporttherapeutin

HUTTHURM

Kräuterwanderung im Frühling

Begleiten Sie uns auf einer magischen Reise durch duftende Wiesen und grüne Wälder - unsere Kräuterwanderung im Frühling lässt Sie die lebendige Energie der erwachenden Natur hautnah spüren. festes Schuhwerk und wetterfeste Kleidung, Veranstaltung im Freien

Natur- und Obstlehrgarten Hutthurm

Kurs-Nr. 373002A

Mo, 08.04.2024, 10:00 - 11:30 Uhr, 1 x
15,00 €, Maria Irlinger

OBERNZELL

Android-Smartphone

Sie lernen die generellen Systemeinstellungen Ihres Gerätes kennen. Wir besprechen die wichtigsten Grundfunktionen und geben Ihnen eine Übersicht über ausgewählte vorinstallierte "Apps".

Obernzell Nottau 16, Bürgerhaus

Kurs-Nr. 510260

Di, 16.04.2024, 09:00 - 12:00 Uhr, 1 x
28,00 €, Raimund Wagner

Einsteigen in Excel

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

Obernzell Nottau 16, Bürgerhaus

Kurs-Nr. 510264 - Basiskurs

Mo, 08.04.2024, 09:00 - 12:00 Uhr, 1 x
28,00 €, Raimund Wagner

WhatsApp für Senioren

In diesem Kurs lernen Sie mit WhatsApp umzugehen und die zahlreichen Funktionen und Möglichkeiten besser auszunutzen. Geeignet auch für Apple-Geräte! Voraussetzung: Erfahrung im Umgang mit i. Smartphone. Aufgeladenes Smartphone mit installiertem WhatsApp mitbringen!

Obernzell Nottau 16, Bürgerhaus

Kurs-Nr. 510261

Di, 23.04.2024, 09:00 - 12:00 Uhr, 1 x
28,00 €, Raimund Wagner

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



POCKING

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. 324351

Mi, 24.04.2024, 17:00 - 18:00 Uhr, 1 x,
8,00 €, inkl. Benutzung der Smovey-Ringe in der Kursstunde, Karin Bel-Kaid, zertifizierter smovey-Coach

Spanisch "Caminos 1 Neu A1"

Hola! Für Anfänger mit keinen oder geringen Vorkenntnissen.

Pocking, Würdinger Str. 20

Kurs-Nr. 422350 - ab Lekt. 1

Di, 09.04.2024, 17:00 - 18:30 Uhr, 10 x
129,00 €, Eulalia Andresz, Dipl. Oec. M.A und Euroлта Sprachtrainerin

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, 09.04.2024, 18:00 - 19:00 Uhr, 10 x
100,00 €, Jana Schäfer-Schalk, Diplom-sportlehrerin, Sportphysiotherapeutin



Fit für den Alltag - Ganzkörperkräftigung

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, 08.04.2024, 17:45 - 18:45 Uhr, 8 x
80,00 €, Jana Schäfer-Schalk, Diplomspor-
tlehrerin, Sportphysiotherapeutin

Yogatag zum Wohlfühlen - am Wochenende

Mit Yogastellungen dehnen und kräftigen Sie Ihre Muskeln und lösen Verspannungen. Durch Atemübungen tanken Sie frische Energie. Tiefenentspannungstechniken verhelfen Ihnen zur Regeneration. Bitte bequeme Kleidung, Yogamatte evtl. Decke mitnehmen.

Tettenweis, Hauptstr. 2, Parkwohnstift
Kurs-Nr. 313353

So, 14.04.2024, 10:30 - 17:30 Uhr, 1 x
72,00 €, Margareta Doris Wießmeier, Yoga-
lehrerin BYV, Fachkrankenschwester

Tai Chi Chuan / Qigong - Kombikurs

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, 11.04.2024, 18:00 - 19:00 Uhr, 10x, 70,00€,
Eva-Maria Heinzmann, Sportphysiotherapeutin

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



Sie suchen noch nach einer kreativen
Geschenkidee?

Verschenken Sie doch mal
Bildung mit unseren



Geschenkgutscheinen!

ROTTHALMÜNSTER

Smove Now! Faszientraining, Yogasmove, Rückenschule und Atemtechnik

Mit dem Smovey®-Training kräftigen Sie das Herz-Kreislaufsystem, fördern den Stoffwechsel, entschlacken das Lymphsystem, stärken das Immunsystem und Ihr seelisches Gleichgewicht. Leih-smoveys vorhanden! Bitte bequeme Kleidung, dicke Socken (auch Turnschuhe), Handtuch, Trinken mitbringen.

Rotthalmünster, Matthias-Fink-Str. 10,
Hauptschule, Anbau 1. Stock, Ballettraum
Kurs-Nr. 324600

Do, 11.04.2024, 18:30 - 19:30 Uhr, 5x, 40,00€,
inkl. Benutzung der Smovey-Ringe, Karin
Bel-Kaid, zertifizierter smovey-Coach



Freie Malwerkstatt

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, 26.04.2024, 14:00 - 18:00 Uhr, 1 x, 30,00€,
zzgl. 10,00 € Materialkosten (bar an die
Dozentin), Ulrike Holtzem, Lebenskraft-Ge-
stalterin Meditationslehrerin Bilder & Wasser

Pastellmalerei

Wir lernen, wie man trockenes Pastell verwendet und Gemälde erstellt. Bitte mitbringen: Arbeitskleidung, die schmutzig werden kann.

Rotthalmünster, Marktplatz 32, Markt-Galerie
Kurs-Nr. 252608

Sa, 06.04.2024, 10:00 - 13:00 Uhr, 1 x, 22,00€,
zzgl. 20,00€ Materialkosten (bar an Dozentin),
Tatiana Barsehian



Qualitätssiegel
für Präventionskurse



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

Rückenfitness durch Yoga

Mit Yogastellungen kräftigen und dehnen Sie die Rückenmuskeln und bringen Elastizität in die Bandscheiben. Regenerieren Sie in verschiedenen Entspannungstechniken und bauen Stress ab. Bitte bequeme Kleidung, Yoga Matte evtl. Decke mitnehmen

Rotthalmünster, Matthias-Fink-Str. 10,
Hauptschule, Anbau 1. Stock, Ballettraum
Kurs-Nr. 313601 - Workshop
So, 28.04.2024, 11:00 - 15:00 Uhr, 1 x, 41,00€,
Margareta Doris Wießmeier, Yogalehrerin
BYV, Fachkrankenschwester

RUDERTING

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. 324751

Mo, 08.04.2024, 08:30 - 09:30 Uhr, 8 x
80,00 €, Anna Schaller, Sporttherapeutin

Nordic Walking

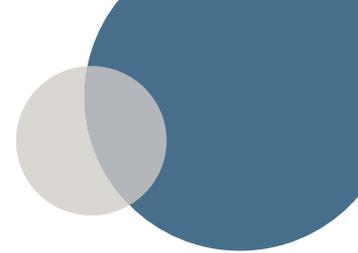
Ganzkörpertraining mit speziellen Stöcken. Viele positive Auswirkungen machen diese Sportart so effizient: Blutdruck senken, Muskulatur kräftigen, das Herz-Kreislauf-System trainieren und Kalorien verbrennen. Kleidung: atmungsaktive Sportkleidung, Joggingsschuhe mit gutem Profil oder Nordic Walking Schuhe!

Treffpunkt Liegewiese an der Ilz
bei Fischhaus/Ruderting

Kurs-Nr. 327754

Mo, 08.04.2024, 09:45 - 10:45 Uhr, 8 x
80,00 €, Anna Schaller, Sporttherapeutin





STRASSKIRCHEN

Fit für den Alltag - Ganzkörperkräftigung

Mit vielfältigen Kräftigungs-/ Dehnungsübungen zur Lockerung verspannter Muskulatur. 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, 10.04.2024, 17:45 - 18:45 Uhr, 8 x
90,00€, Karin Schuster, Rückenschullehrerin

Rückenfit

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, 10.04.2024, 19:00 - 20:00 Uhr, 8 x
90,00 €, Karin Schuster, Physiotherapeutin

SALZWEG

Medikamenteneinnahme und Ernährung - Vortrag

Welche Auswirkungen haben Medikamente auf die Vitaminhaushalt und die Ernährung? Personen, die über einen langen Zeitraum Medikamente einnehmen, können Nährstoffdefizite entwickeln. Sie erfahren, wie Sie diese Defizite wieder korrigieren können.

Salzweg Schule
Kurs-Nr. 331270
Mi, 24.04.2024, 19:30 - 21:00 Uhr, 1 x
12,00 €, Dr. habil. oec. troph. Gülin Tunali,
Vitalstofftherapeutin

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, 08.04.2024, 17:30 - 18:30 Uhr, 6 x
48,00 €, Maria Gottinger, Ergotherapeutin



TITTLING

Asiatischer Kochkurs

Eine kulinarische Reise durch Asien: Lassen Sie sich verführen durch die Vielfalt der asiatischen Küche mit ihren aromatischen Kräutern und Gewürzen. Wir kochen ein Vier-Gänge-Menü aus dem asiatischen Bereich. Kochschürze und Aufbewahrungsbox mitbringen.

Tittling, Theodor-Heuss-Straße 11,
Realschule, Schulküche
Kurs-Nr. 371801
Fr, 19.04.2024, 18:00 - 22:00 Uhr, 1 x
30,00 €, zzgl. Kosten für Zutaten (ca. 8-10 €),
Gabriele Weber, Lehrerin

UNTERGRIESBACH

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
Mo, 15.04.2024, 09:00 - 12:00 Uhr, 1 x
28,00 €, Raimund Wagner

Sie suchen noch nach einer kreativen
Geschenkeidee?

Verschenken Sie doch mal
Bildung mit unseren

Geschenkgutscheinen!

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 Handtuch mitbringen.

Schaibing, Dorfstr. 30, Schulturnhalle
Kurs-Nr. 321300
Do, 11.04.2024, 17:00 - 18:00 Uhr, 8 x
Kurs-Nr. 321301
Do, 11.04.2024, 18:15 - 19:15 Uhr, 8 x
90,00 €, Karin Schuster, Physiotherapeutin

Einsteigen in Excel

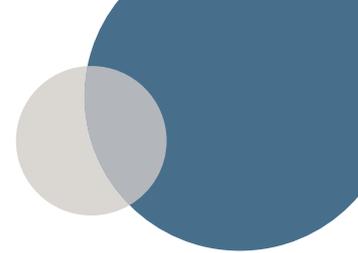
Es reichen schon Grundlagen um mit Excel effizient zu arbeiten. Laptop kann kostenlos gestellt werden. Eigener Laptop bitte mit installiertem Windows 10 und Excel (MS Office) und Ladekabel. Voraussetzung: Besuch des Kurses "Erster Umgang mit dem PC oder Laptop oder entsprechende Erfahrung

Feuerwehrhaus Untergriesbach
Kurs-Nr. 510305 - Basiskurs
Mo, 08.04.2024, 09:00 - 12:00 Uhr, 1 x
28,00 €, Raimund Wagner

WhatsApp für Senioren

In diesem Kurs lernen Sie mit WhatsApp umzugehen und die zahlreichen Funktionen und Möglichkeiten besser auszunutzen. Geeignet auch für Apple-Geräte! Voraussetzung: Erfahrung im Umgang mit dem Smartphone Aufgeladenes Smartphone mit installiertem WhatsApp mitbringen!

Feuerwehrhaus Untergriesbach
Kurs-Nr. 510302
Di, 09.04.2024, 09:00 - 12:00 Uhr, 1 x
28,00 €, Raimund Wagner



VILSHOFEN

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, Bürg 35, Mehrzweckraum Bürg
Kurs-Nr. 313705
Di, 09.04.2024, 17:00 - 18:00 Uhr, 6 x
45,00 €, Charlotte Kühmeier

Rückenfit

Wer seinen Rücken stärken will, kann dies in diesem Kurs durch gezielte Übungen verschiedener Muskelgruppen trainieren. Entspannungsübungen zum Abschluss der Stunde machen das Training besonders wirkungsvoll. Bitte bequeme Kleidung, dicke Socken, Decke und eine Gymnastikmatte mitbringen!

Vilshofen, Bürg 35, Mehrzweckraum Bürg
Kurs-Nr. 321700
Mi, 10.04.2024, 09:00 - 10:00 Uhr, 5 x
37,50 €, Charlotte Kühmeier

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, Bürg 35, Mehrzweckraum Bürg
Kurs-Nr. 313705B
Mo, 08.04.2024, 16:15 - 17:15 Uhr, 6 x
45,00 €, Charlotte Kühmeier

„Das Herz ist schwach - was nun?“ - Vortrag

Vilshofen, Roseggerstr. 1, Krankenhaus
Kurs-Nr. 342703
Mi, 17.04.2024, 18:00 - 19:30 Uhr, 1 x
Eintritt frei

Hatha Yoga

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, eine Yogamatte und eine Decke mitbringen!

Vilshofen, Bürg 35, Mehrzweckraum Bürg
Kurs-Nr. 313700
Di, 23.04.2024, 11:00 - 12:15 Uhr, 8 x
110,00€, Martina Traxinger-Lippl, Diplom-Sozialpädagogin (FH), Yogalehrerin BDY/EYU

WEGSCHEID

iPhone Grundlagen

Im Grundkurs lernen Sie die generellen System Einstellungen 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
Mo, 15.04.2024, 09:00 - 12:00 Uhr, 1 x
28,00 €, Raimund Wagner

Einsteigen in Excel

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

Wegscheid, Bahnhofstr. 25,
Feuerwehr Schulungsraum
Kurs-Nr. 510346 - Basiskurs
Mo, 08.04.2024, 09:00 - 12:00 Uhr, 1 x
28,00 €, Raimund Wagner

WhatsApp für Senioren

In diesem Kurs lernen Sie mit WhatsApp umzugehen und die zahlreichen Funktionen und Möglichkeiten besser auszunutzen. Voraussetzung: Erfahrung im Umgang mit dem Smartphone Aufgeladenes Smartphone mit installiertem WhatsApp mitbringen!

Wegscheid, Bahnhofstr. 25,
Feuerwehr Schulungsraum
Kurs-Nr. 510341
Di, 09.04.2024, 09:00 - 12:00 Uhr, 1 x
28,00 €, Raimund Wagner

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