



Seniorenprogramm

Mai 2024

PASSAU

STADTGESCHICHTE

Passauer Stadtbefestigungen. Die Stadtmauern erzählen Passauer Geschichte

Wandeln Sie zusammen mit dem Historiker Mario H. Puhane auf den Spuren der Stadtbefestigungen.

Passau, Lederergasse 43, Römermuseum
Kastell Boiotro, Parkplatz Jahnstraße
Kurs-Nr. 111011
Fr, 03.05.2024, 14:00 - 16:30 Uhr, 1 x 25,00 €, Mario Puhane, M.A. Historiker und Universitätsarchivar

KOCHEN

Pizza, Brot und Ciabatta - wie in Italien

Lernen Sie vom Profi, wie man original italienische Pizza und Brot herstellt. Im Kurspreis enthalten sind alle Zutaten, eine Flasche gutes Olivenöl, ein Pizzablech, ein USB-Stick mit dem Erklär-Video und ein Zertifikat.

Passau, Neustifter Str. 52,
Schule Neustift, Schulküche
Kurs-Nr. 371002
Sa, 18.05.2024, 09:30 - 17:30 Uhr, 1 x 110,00 €

Schnelle Küche zum Abnehmen

Sie suchen Anregungen für schnelle, leichte Rezepte? Sie erhalten Tipps und Tricks für die schnelle Küche zum Abnehmen: leckere und ausgewogene Gerichte, die nicht nur zeitmäßig kaum ins Gewicht fallen. Damit klappt das Abnehmen auch im stressigen Alltag!

Passau, Neustifter Str. 52,
Schule Neustift, Schulküche
Kurs-Nr. 371010
Mi, 08.05.2024, 19:00 - 22:00 Uhr, 1 x 40,00 €, zzgl. Kosten für die Zutaten, Dr. habil. oec. troph. Gülin Tunali, Vitalstofftherapeutin

(Wild-)Kräuter in der Küche

Natürlich würzen und kochen mit (Wild-)Kräutern! Mit (Wild-)Pflanzen lassen sich gesunde und köstliche Salate, Suppen, Hauptspeisen und verführerische Desserts zubereiten. Bei diesem Kochkurs lernen Sie schmackhafte Kräuter kennen und wir werden aus den saisonal verfügbaren Garten- und Wildkräutern ein köstliches mehrgängiges Menü zaubern. Bitte bringen Sie zum Kurs eine Schürze, rutschfeste Schuhe, Schreibzeug und verschließbare Behälter für Kostproben mit.

Passau, Neustifter Str. 52,
Schule Neustift, Schulküche
Kurs-Nr. 373002
Sa, 04.05.2024, 15:00 - 17:30 Uhr, 1 x 35,00 €, zzgl. Kosten für Zutaten, Marion Mindl, Kräuterpädagogin

FREMSPRACHEN

Polnisch "Witam! aktuell A1"

Sie lernen die Besonderheiten des polnischen Alphabets kennen. Ziel des Anfängerkurses ist, Interesse an Polen und dessen Sprache zu wecken, ein kurzes Gespräch führen zu können, polnische Witze zu lesen und zu verstehen wie auch eine kurze Nachricht zu schreiben. Lehrbuch: Witam! aktuell A1, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-105369-7

Passau, Nikolastraße 18
Kurs-Nr. 417001 - ab Lekt. 1
Di, 07.05.2024, 17:00 - 18:30 Uhr, 10 x 129,00 €, Katarzyna Fohrer, DaF Lehrerin

Spanisch A1 - "Perspectivas contigo A1"

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
Do, 02.05.2024, 16:30 - 18:00 Uhr, 10 x 129,00 €, Israel Cazares Katzenstein

Spanisch A2 - "Perspectivas contigo A2"

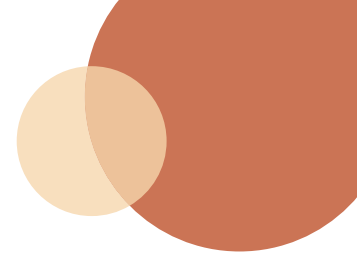
Wenn Sie Ihre Spanischkenntnisse weiterentwickeln möchten und auch gern näher die Geschichte, die Kultur und das Leben Lateinamerikas kennenlernen wollen, dann kommen Sie in diesen Kurs. Lehrbuch: Perspectivas contigo A2, Cornelsen Verlag, ISBN 978-3-06-120935-3

Passau, Nikolastraße 18
Kurs-Nr. 422008 - ab Lekt. 1
Di, 07.05.2024, 18:30 - 20:00 Uhr, 10 x 129,00 €, Israel Cazares Katzenstein



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





EDV

Computer Einsteigerkurs 2

Ein Kurs für alle, die noch ein bisschen mehr zum Computer wissen wollen. Es wird zuerst das bereits Gelernte vom Einsteigerkurs_1 kurz wiederholt. Danach erfahren Sie, wie man Ordner anlegt, Dateien und Ordner kopiert und verschiebt, Daten sichert, Programme installiert / deinstalliert und vieles mehr.

Passau, Nikolastraße 18
Kurs-Nr. 510044
Di, 14.05.2024 - 23.05.2024,
13:30 - 16:00 Uhr, Di./Do., 4 x, 69,00 €,
Anette Altmann, Dipl.-Kaufrau (Univ.)

Android Smartphone - Erste Schritte

Endlich haben Sie ein Smartphone und fühlen sich total überfordert? Dann ist dieser Kurs für absolute Anfänger:Innen genau richtig für Sie! Bitte bringen Sie Ihr aufgeladenes Android-Smartphone mit.

Passau, Nikolastraße 18
Kurs-Nr. 510063
Di, 21.05.2024, 14:00 - 16:45 Uhr, 1 x
28,00 €, Daniel Tobisch, IT Techniker

Android Smartphone - Aufbaukurs

Sie haben bereits Erfahrung im Umgang mit Ihrem Smartphone? Wir besprechen folgende Themen: Was kann mein Handy neben telefonieren und "simsen" noch so alles? Bitte bringen Sie Ihr aufgeladenes Android-Smartphone mit.

Passau, Nikolastraße 18
Kurs-Nr. 510065
Di, 28.05.2024, 14:00 - 16:45 Uhr, 1 x
28,00 €, Daniel Tobisch, IT Techniker

Erste Schritte mit Ihrem iPhone

Lernen Sie in moderatem Tempo die vielfältigen Möglichkeiten Ihres Apple-iPhones kennen. Gezeigt u. geübt wird die Bedienung des Geräts sowie wichtige Grundeinstellungen. Des Weiteren werden zentrale Anwendungen erklärt, wie z.B. App Store, Telefonie u. Kontakte sowie die Internetnutzung über WLAN u. mobile Daten. Ihr iPhone / Ladegerät

Passau, Nikolastraße 18
Kurs-Nr. 510070
Mi, 15.05.2024, 14:00 - 17:00 Uhr, 1 x
29,00 €, Daniel Tobisch, IT Techniker

iPhone für Fortgeschrittene

Wenn Sie sich mit den Grundfunktionen Ihres iPhones bereits vertraut gemacht haben und Ihr Wissen weiter vertiefen möchten, sind Sie hier richtig.

Er werden folgende Themen behandelt:
E-Mail u. Kalenderfunktionen, Fotos u. Videos aufnehmen u. bearbeiten, Dateien verwalten u. synchronisieren, Sicherheitseinstellungen vornehmen, das Gerät mit verschiedenen Anwendungsprogrammen (Apps) besser nutzen. Ihr iPhone / Ladegerät

Passau, Nikolastraße 18
Kurs-Nr. 510073
Mi, 22.05.2024, 14:00 - 17:00 Uhr, 1 x
29,00 €, Daniel Tobisch, IT Techniker

Sie suchen noch nach einer kreativen
Geschenkidée?

Verschenken Sie doch mal
Bildung mit unseren

Geschenkgutscheinen!

AIDENBACH

Mitmachkurs "Malerei" - Tag der offenen Tür in Aidenbach "altes Krankenhaus"

12:00 - 13:45 Uhr Mitmachkurs Zeichnen
14:00 - 16:00 Uhr Mitmachkurs Aquarell
Material wird gestellt!

Aidenbach, Altes Krankenhaus, EG, Dauer-
ausstellung Galerie, Krankenhausstr. 12
Kurs-Nr. 252400
Sa, 18.05.2024, 12:00 - 16:00 Uhr, 1 x
Insa Kubelka

BAD FÜSSING

Hatha Yoga und Meditation

Ein Kurs für Personen, die schon Erfahrung mit Yoga haben! Bitte Decke, Kissen und warme Socken mitbringen.

Bad Füssing, Hotel Holzapfel
Kurs-Nr. 313380 - Für Fortgeschrittene
Di, 07.05.2024 - 25.07.2024
17:30 - 19:00 Uhr, Di./Do., 10 x, 90,00 €,
Eyke-Christine Hausner, Yogalehrerin

Senioren gymnastik

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

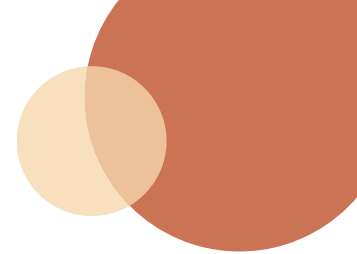
Bad Füssing, Riedenburg, Inntalstr. 1
Kurs-Nr. 325382
Di, 07.05.2024, 10:15 - 11:15 Uhr, 4 x
2,50 € pro Kursstunde, Rita Stinglhammer,
zert. Übungsleiterin f. Gymnastik

BAD GRIESBACH

Smartphone Grundkurs (Android)

Sie haben ein Smartphone mit Android-Oberfläche und möchten die vielfältigen Möglichkeiten kennenlernen? Der Kurs beinhaltet die Grundfunktionen wie Installation von Apps, Telefonie, Nachrichtenversand wie E-Mail u. SMS, mobiler Internetzugang und verschiedene Einstellungen. Bitte bringen Sie Ihr eigenes Smartphone sowie dazugehörige Passwörter/Pins mit.

Bad Griesbach, Stadtplatz 3, vhs Büro
Kurs-Nr. 510520
Di, 07.05.2024, 14:15 - 17:15 Uhr, 2 x
56,00 €, Gudrun Wimmer



Budweis und Hluboka

Stadtführung und Mittagessen in Budweis. Nachmittags kommen wir nach Hluboka, wo wir das Schloss Frauenberg besichtigen und eine Kaffeepause machen.

Bad Griesbach
Kurs-Nr. 201506
Mi, 22.05.2024, 06:00 - 20:00 Uhr, 1 x, 39,00 €

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. 252502
Do, 23.05.2024, 17:30 - 19:30 Uhr, 6 x
80,00 €, Elizabeth Schulze

HAUZENBERG

Filz-Werkstatt: Gartenträume

Mit weicher bunter Schafwolle und viel Kreativität entstehen Filzträume für den Garten: umfilzte Windlichter, Steine umfilzt mit Blüten und mehr... Bitte eine Schüssel, handteller-große Steine und Handtücher mitbringen.

Hauzenberg, Fritz-Weidinger-Str. 2
Kurs-Nr. 263210
Di, 07.05.2024, 18:00 - 21:30 Uhr, 1 x
27,00 €, zzgl. 8,00 € Materialkosten,
Petra Niekrawitz, Lehrerin

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 dem Smartphone. Aufgeladenes Smartphone mit installiertem WhatsApp mitbringen!

Hauzenberg, Fritz-Weidinger-Str. 2
Kurs-Nr. 510214
Di, 07.05.2024, 09:00 - 12:00 Uhr, 1 x
28,00 €, Raimund Wagner



HUTTHURM

Tanz mit - bleib fit - Tanzvergnügen 60 plus

Tanzen ist ein Garant für neue Energie und Lebensfreude. Es hält uns aktiv, fit, geistig jung und bringt Schwung in den Alltag. Gemeinsam in der Gruppe tanzen wir verschiedene, abwechslungsreiche Tanzformen und Musikstile aus aller Welt. Die koordinierten, angesagten Bewegungsabläufe trainieren unser Gedächtnis und die Konzentration. Im Vordergrund steht die Geselligkeit, der Spaß und das Miteinander in der Gruppe. Frauen und Männer, die Freude an Bewegung und Lust haben, Neues zu lernen sind herzlich willkommen. Tänzerische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Fortlaufender Kurs. Bequeme Schuhe, Getränk

Hutthurm, Kaltenecker Str. 8,
Pfarrsaal gegenüber Sparkasse
Kurs-Nr. 292754A
Mo, 27.05.2024, 15:00 - 16:30 Uhr, 10 x
50,00 €, Ulrike König, Seniorentanzleiterin

ORTENBURG

Line Dance

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

Ortenburg, Schloss, Gräfinnenzimmer, 1. OG
Kurs-Nr. 295953
Do, 02.05.2024, 19:00 - 20:00 Uhr, 4 x
24,00 €, Johann Haslinger

POCKING

Computer Einsteigerkurs 2

Ein Kurs für alle, die noch ein bisschen mehr zum Computer wissen wollen. Danach erfahren Sie, wie man Ordner anlegt, Dateien und Ordner kopiert und verschiebt, Daten sichert, Programme installiert / deinstalliert uvm.

Pocking, Würdinger Str. 20, EDV-Raum, EG
Kurs-Nr. 510352
Do, 02.05.2024 - 16.05.2024
18:00 - 21:00 Uhr, Do./Di., 4 x
138,00 €, Daniel Tobisch, IT Techniker

Bilder vom Smartphone auf den PC

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

Pocking, Würdinger Str. 20, EDV-Raum, EG
Kurs-Nr. 510362
Mi, 15.05.2024, 18:00 - 21:00 Uhr, 1 x
28,00 €, Daniel Tobisch, IT Techniker

Wildkräuter im eigenen Garten und ihre Verwendung

Welche Wildkräuter wachsen in unserer näheren Umgebung? Wie können wir sie nutzen, sowohl kulinarisch als auch für das Wohlbefinden? Gänseblümchen, Löwenzahn und Co mit neuen Augen betrachtet.

Pocking, Würdinger Str. 20
Kurs-Nr. 342350
Mi, 15.05.2024, 18:00 - 19:30 Uhr, 1 x
12,00 €, Sonja Urlberger, Kräuterpädagogin

iPhone, iPad Grundlagen

Lernen Sie unter anderem Ihr Gerät mit iTunes zu konfigurieren, souverän Texte zu bearbeiten, WLAN zu nutzen und vorinstallierte Apps nach Ihren Bedürfnissen auszuwählen. Bitte bringen Sie Ihr eigenes iPhone oder iPad mit.

Pocking, Würdinger Str. 20, EDV-Raum, EG
Kurs-Nr. 510358

Mi, 08.05.2024, 14:00 - 17:00 Uhr, 1 x
28,00 €, Daniel Tobisch, IT Techniker

TETTENWEIS

Android-Smartphone 1

Wir besprechen die wichtigsten Grundfunktionen und geben Ihnen eine Übersicht über ausgewählte vorinstallierte Apps. Bitte bringen Sie Ihr eigenes Android Smartphone mit.

Tettenweis, Hauptstr. 2, Parkwohnstift
Kurs-Nr. 510368

Di, 07.05.2024, 14:00 - 17:00 Uhr, 1 x
28,00 €, Daniel Tobisch, IT Techniker

Android-Smartphone 2

Voraussetzung: Sie haben bereits Erfahrung im Umgang mit Ihrem Smartphone. Bitte bringen Sie Ihr Android-Smartphone mit.

Tettenweis, Hauptstr. 2, Parkwohnstift
Kurs-Nr. 510369

Di, 14.05.2024, 14:00 - 17:00 Uhr, 1 x
28,00 €, Daniel Tobisch, IT Techniker

ROTTHALMÜNSTER

Freie Malwerkstatt - für Erwachsene

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. 252603

Fr, 24.05.2024, 14:00 - 18:00 Uhr, 1 x
30,00 €, zzgl. 10,00 € Materialkosten, diese werden direkt an die Dozentin bezahlt!, Ulrike Holtzem, Lebenskraft-Gestalterin Meditationslehrerin Bilder & Wasser



Kreative Ölmalerei Stilleben

Bitte mitbringen: Arbeitskleidung, die schmutzig werden kann.

Rotthalmünster, Marktplatz 32, Markt-Galerie

Kurs-Nr. 252606

So, 05.05.2024, 10:00 - 15:00 Uhr, 1 x
32,00 €, zzgl. 16,00€ Materialkosten, diese werden direkt an die Dozentin bezahlt!
Tatiana Barsehian

TITTLING

Was blüht denn da? Wanderung auf dem Donau Ilz Radweg

Die heimische Artenvielfalt am Donau-Ilz Radweg entdecken. Wanderung bis zur Halbmeile. Beim Verweilplatz am Radweg machen wir eine kleine Einker mit Wildkräuterverkostung. Unkostenbeitrag für die Verkostung 7,00 €

Titling, Treffpunkt: Radweg ehemals
Bahnhofsgelände

Kurs-Nr. 373804

Sa, 18.05.2024, 15:00 - 17:00 Uhr, 1 x
15,00 €, zzgl. 7,00€ Verpflegungspauschale,
Renate Weinzierl, Kräuterpädagogin

WEGSCHEID

Nordic Walking über den Eidenberger Lusen - für Anfänger und Einsteiger

Nordic Walking ist ein gesundes Ausdauertraining für Körper, Geist & Seele. Durch sanfte Bewegungsabläufe an der frischen Luft wird das Herz-Kreislaufsystem gestärkt, die Durchblutung gefördert und das Immunsystem trainiert. Der Kurs vermittelt ihnen alles was sie für eine richtige Anwendung der Technik wissen müssen. Regelmäßige Treffen in der Natur mit einer Gruppe fördert die Motivation, regt zu Gesprächen an und sorgt somit für einen mentalen und körperlichen Ausgleich. Bitte waldaugliche Kleidung und bequeme Schuhe, sowie eigene Stöcke und ein Getränk mitbringen.

Wanderparkplatz Monigottsöd Wegscheid
Kurs-Nr. 327340

Di, 07.05.2024, 17:30 - 19:30 Uhr, 8 x
80,00 €, Karin Falkner-Schmeizl, zertifizierte Nordic Walking Trainerin

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