

Seniorenprogramm

November 2022



PASSAU

Noetik - Kraft der Gedanken Im Wandel der Zeit! Neu!

Empfinden Sie Ihr Leben oft als schwer und belastend? Wir zeigen Ihnen wie Ihr Leben leicht sein kann. Dass Veränderung ein ganz natürlicher Prozess in unserer Entwicklung ist und wie Sie mit Noetik sowie der NLP/Neuro-linguistischen Programmierung positives für Ihr Leben und Ihre Zukunft ziehen können.

Passau, Neuburger Straße 60
Kurs-Nr. 343019

Fr, 02.12.2022, 19:30 - 21:00 Uhr, 1 x
25,00 €, Ela Köppe

WhatsApp

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

Passau, Nikolastraße 18
Kurs-Nr. 510071

Di, 06.12.2022, 14:00 - 16:45 Uhr, 1 x
28,00 €, Daniel Tobisch, IT Techniker

Florence Nightingale - Pionierin der modernen Krankenpflege

(1820-1910) Neu!

Die Engländerin wurde im Krimkrieg als „Lady mit der Lampe“ unsterblich, weil sie mit ihren Hygieneregeln, die sie zielstrebig und mit großem persönlichen Einsatz durchsetzte, die Zahl der Toten unter den Soldaten erheblich reduzierte. Sie legte einen Grundstein für die Gründung des Roten Kreuzes.

Passau, Neuburger Straße 60
Kurs-Nr. 101003

Mo, 12.12.2022, 18:00 - 19:30 Uhr, 1 x
10,00 €

Festtagsmenü

Überraschen Sie ihre Lieben zu Weihnachten mit einem besonderen Weihnachtsmenü. Wir zaubern an diesem Abend eine wärmende winterliche Suppe, Rosmarin- Entenbrust, winterliches Püree Trio, Fenchel-Apfelsalat und runden dieses wundervolle Menü mit einer Crème Brûlée ab.

Passau, Dr.-Geiger-Weg 4, Ebiz
Kurs-Nr. 371023

Mo, 12.12.2022, 18:30 - 21:30 Uhr, 1 x
26,00 €, zzgl. Kosten für die Zutaten,
Beate Neudorfer-Kronawitter

BAD FÜSSING

Senioren-gymnastik

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

Bad Füssing, Riedenburg, Intalstr. 1
Kurs-Nr. 325383

Do, 01.12.2022, 10:15 - 11:15 Uhr, 4 x
2,50 € pro Kursstunde, Rita Stinglhammer,
zert. Übungsleiterin f. Gymnastik



BAD GRIESBACH

Berchtesgadener Advent Neu!

Über Braunau, Salzburg und Marktschellenberg kommen wir nach Berchtesgaden. Hier besuchen wir den Adventsmarkt, der mit Handwerk und gelebter Tradition lockt. Das königliche Schloss und die historischen Bürgerhäuser bilden einen idyllischen Rahmen für die liebevoll geschmückten Adventshütten.

Folgende Abfahrtszeiten gelten:

Bad Griesbach-Altstadt: Parkplatz Nord:
10:00 Uhr, Bad Griesbach-Therme: Bus-
parkplatz: 10:10 Uhr, Karpfham-Kirchplatz:
10:15 Uhr, Rotthalmünster, Bahnhof: 10:30
Uhr, Malching, Hofwirt: 10:45 Uhr.

Kurs-Nr. 201507

Do, 08.12.2022, 10:00 - 20:00 Uhr

Kurs-Nr. 201508

Do, 14.12.2022, 10:00 - 20:00 Uhr
23,00 €

OBERNZELL

Android-Smartphone

Sie lernen die Systemeinstellungen kennen. Wir besprechen die wichtigsten Grundfunktionen und geben Ihnen eine Übersicht über vorinstallierte "Apps". Bitte bringen Sie Ihr Smartphone, nicht älter als 5 Jahre mit (kein Apple-Gerät).

Obernzell Nottau 16, Bürgerhaus

Kurs-Nr. 510262

Mo, 05.12.2022, 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 besser auszunutzen. Voraussetzung: Erfahrung im Umgang mit i. Smartphone

Obernzell Nottau 16, Bürgerhaus

Kurs-Nr. 510263

Mo, 12.12.2022, 09:00 - 11:00 Uhr, 1 x
19,00 €, Raimund Wagner

WhatsApp-Kurse: Aufgeladenes Smartphone mit installiertem WhatsApp mitbringen!

ORTENBURG

WhatsApp

In diesem Kurs lernen Sie mit WhatsApp umzugehen und die zahlreichen Funktionen besser auszunutzen. Voraussetzung: Erfahrung im Umgang mit i. Smartphone

Ortenburg, Schloss, Waffenzimmer, 2. OG

Kurs-Nr. 510959

Di, 13.12.2022, 14:00 - 17:00 Uhr, 1 x
28,00 €, Daniel Tobisch, IT Techniker

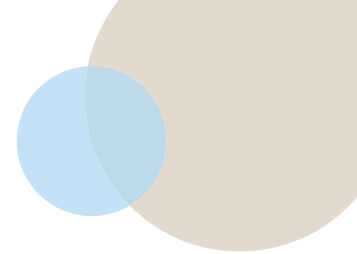
Klangentspannung

Entspannt mit Klangschalen, Gongs, Körpertambura ect. und einer Fantasiereise, Imagination oder Körperreise. Bitte bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, Matte und kleines Kopfkissen mitbringen!

Ortenburg, Schloss, Gräfinnenzimmer, 1. OG

Kurs-Nr. 311954

Mi, 21.12.2022, 19:00 - 21:00 Uhr, 1 x
10,00€, Judith Kainz-Semmler, Heilpraktikerin



POCKING

Android-Smartphone 2

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

Pocking, Würdinger Str. 20, EDV-Raum, EG
Kurs-Nr. 510356
Do, 01.12.2022, 18:00 - 21:00 Uhr, 1 x
28,00 €, Daniel Tobisch, IT Techniker

Computer Einsteigerkurs für Senioren 2

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

Pocking, Würdinger Str. 20, EDV-Raum, EG
Kurs-Nr. 510352
Di, 06.12.2022, 18:00 - 21:00 Uhr, 4 x
138,00 €, Daniel Tobisch, IT Techniker

Bilder vom Smartphone auf den PC

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

Pocking, Würdinger Str. 20, EDV-Raum, EG
Kurs-Nr. 510362
Mo, 19.12.2022, 18:00 - 21:00 Uhr, 1 x
28,00 €, Daniel Tobisch, IT Techniker

Wintersonnwend und die Rau(ch)nächte- Eine besondere Zeit

Was hat es mit den „12 heiligen Nächten“ auf sich und was hat die „dunkelste Nacht des Jahres“ damit zu tun? An diesem Abend werden wir über Bräuche, Rituale und die Kraft dieser besonderen Zeitqualität sprechen. Teetasse und Decke mitbringen

Pocking Praxis, Schubertstr. 6
Kurs-Nr. 342350
Mi, 14.12.2022, 19:00 - 21:30 Uhr, 1 x
15,00 €, Materialkosten 5,00 €, Daniela Baumgartner, Heilpraktikerin

TETTENWEIS

Sing dich frei

Singen stärkt unseren Selbstwert und das Immunsystem. Wir machen Übungen für Atmung, Lockerung und Stimme. Durch freies Tönen entstehen kleine Stimmimprovisationen, in denen wir unsere Stimme neu entdecken. Niemand muss vor der Gruppe alleine singen, darf es jedoch gerne ausprobieren. Bitte bequeme Kleidung und Decke mitbringen!

Tettenweis, Hauptstr. 2, Parkwohnstift
Kurs-Nr. 311352
Sa, 10.12.2022, 14:00 - 17:00 Uhr, 1 x
30,00 €, Susanne Trosbach, Psychologin, Atemtherapeutin

Android-Smartphone 1

Wir besprechen die wichtigsten Grundfunktionen und geben Ihnen eine Übersicht über ausgewählte vorinstallierte Apps.

Tettenweis, Hauptstr. 2, Parkwohnstift
Kurs-Nr. 510373
Do, 15.12.2022, 14:00 - 17:00 Uhr, 1 x
28,00 €, Daniel Tobisch, IT Techniker

Android-Kurse: Aufgeladenes Smartphone mitbringen!

Android-Smartphone 2

Voraussetzung: Sie haben bereits Erfahrung im Umgang mit Ihrem Smartphone.

Tettenweis, Hauptstr. 2, Parkwohnstift
Kurs-Nr. 510374
Do, 22.12.2022, 14:00 - 17:00 Uhr, 1 x
28,00 €, Daniel Tobisch, IT Techniker

ROTTHALMÜNSTER



Computer Einsteigerkurs für Senioren_1

Dieser EDV-Einsteigerkurs ist für Senioren gedacht, die sich die Welt der Computer in angenehmer Atmosphäre u. moderaten Lerntempo erschließen möchten. Dieses Basiswissen ist für weiterführende Kurse unbedingt erforderlich. Vorkenntnisse: keine.

Rotthalmünster, Marktplatz 10, Rathaus Sitzungssaal
Kurs-Nr. 510603
Mo, 05.12.2022 - 14.12.2022
14:00 - 17:00 Uhr, Mo./Mi., 4 x
138,00 €, Daniel Tobisch, IT Techniker

RUDERTING

Wachslichter basteln - Oma-Enkel-

Zeit  

Hier habt ihr die Möglichkeit, zusammen mit eurer Omi, Mama, etc. Zeit zu verbringen und etwas tolles zusammen zu gestalten. Mit einem Mini-Bügeleisen bringen wir bunte Serviettenmotive, Sprüche und Fotos auf Wachs-Hohlkörper auf, die von innen mit einer Lichterkette beleuchtet werden. Die Technik ist schnell erlernbar. Eure fertigen Werke könnt ihr direkt mitnehmen. Ein Video zur Technik könnt ihr euch vorab unter www.lichtauswachs.de ansehen. Das Material für 1 Wachslicht und 1 Foto ist im Kurspreis enthalten. Wer möchte, bringt bitte Fotos auf dem Handy oder einem Stick mit. Diese werden Vorort auf einem Papier ausgedruckt.

Ruderting, Jugendtreff, Passauer Str. 6
Kurs-Nr. 262801A
Do, 15.12.2022, 15:00 - 17:00 Uhr, 1 x
47,00 €, für 1 Erw. und 1 Kind, inkl. Materialkosten, jedes weitere Kind 5 € plus Material, Carmen Sofke

VILSHOFEN

Die homöopathische Hausapotheke: Selbsthilfe mit 9 verschiedenen

Globulis 

Wer eine homöopathische Taschenapotheke vorrätig hat, kann sich schnell z. B. bei Verletzungen, Insektenstichen oder Verdauungsbeschwerden helfen. Was sind die wichtigsten Mittel? In welchen Fällen kommen sie zum Einsatz? Bitte Schreibmaterial mitbringen!

Vilshofen, Lautensackstr. 20, Seminarraum 1
Kurs-Nr. 342701
Di, 06.12.2022, 18:00 - 20:00 Uhr, 1 x
12,00 €, zzgl. 5,00 € für Skript, bar an Dozentin, Alexandra Bauer, Heilpraktikerin

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

