

Ilzer Land

www.ilzerland.bayern

SENIOREN UND MENSCHEN
MIT HANDICAP



SO
SMART
kann Land
sein

SENIORENPROGRAMM
ILZER LAND 2025

Liebe Seniorinnen und Senioren im Ilzer Land,

das Netzwerk für Senioren & Menschen mit Handicap im Ilzer Land freut sich, Ihnen im Jahr 2025 ein gemeinsames Seniorenprogramm mit vielen interessanten Programmpunkten präsentieren zu können. Sie sind herzlich eingeladen, an den Veranstaltungen teilzunehmen – nicht nur in Ihrer Heimatgemeinde, sondern auch in allen anderen Gemeinden des Ilzer Landes.

Weitere Informationen erhalten Sie bei Ihren zuständigen Senioren- und Behindertenbeauftragten:

- **Stadt Grafenau** – Korbinian Rank (Senioren) & Josef Bauer (Menschen mit Handicap)
- **Markt Perlesreut** – Irmgard Weinrauch & Claudia Haselsteiner (Senioren) / Mario Brandl & Lisa Tiefenböck (Menschen mit Handicap)
- **Markt Schönberg** – Ilse Schinko (Senioren) & Yvonne Stadler (Menschen mit Handicap)
- **Markt Hutthurm** – Eva Plöching
- **Markt Röhrnbach** – Katharina Gutsmiel & Edith Kelnberger (Senioren) / Johanna Zellner & Erwin Seidl (Menschen mit Handicap)
- **Gemeinde Ringelai** – Gerda Maurer & Karl Baumgartner (Senioren) / Anna-Maria Poschinger (Menschen mit Handicap)
- **Gemeinde Fürsteneck** – Gerhard Gahbauer (Senioren) & Rosmarie Tauscheck (Menschen mit Handicap)
- **Gemeinde Saldenburg** – Heidi Ebner (Senioren) & Reinhard Groß (Menschen mit Handicap)
- **Gemeinde Innerzell** – Maria Kubitscheck
- **Gemeinde Schöfweg** – Helga Janisch (Senioren) & Gabriele Heckl (Menschen mit Handicap)
- **Gemeinde Eppenschlag** – Mathilde Resch-Karger
- **Gemeinde Thurmansbang** – Maria Bauer & Stefan Braml

Wir freuen uns über zahlreiche Teilnehmerinnen und Teilnehmer!



Die federführenden Bürgermeister des Netzwerks für Senioren und Menschen mit Handicap: Dr. Carolin Pecho (Ringelai), Martin Geier (Schöfweg) und Alexander Mayer (Grafenau) sowie Anna Mitterdorfer, Seniorenbeauftragte des Landkreises FRG, wünschen gute Unterhaltung beim Seniorenprogramm!



Was: **Der Vogelzwitscherer Hans Wolferstetter**
 Info: Europameister im Vogelzwitschern
Veranstalter: **Markt Hutthurm**
 Ort: Pfarrheim Hutthurm, Kalteneckerstr. 8
Termin: **Dienstag, 29.04.2025, 14:00 – ca. 15:30 Uhr**
 Teilnehmerzahl: Keine Grenze
Unkostenbeitrag: **Eintritt: 5,00 Euro**
 Anmeldung: Nicht erforderlich
 Sonstiges: Kommt einfach!



Was: **Kunst und Kaffee**
 Info: Ausstellung Frau Ose Stark
Veranstalter: **Markt Hutthurm**
 Ort: Kunsthaus in Prag
Termin: **Freitag, 23.05.2025, 15:00 Uhr**
 Teilnehmerzahl: Keine Grenze
Unkostenbeitrag: **Getränke sind zu zahlen, Kaffee und Kuchen werden gespendet.**
 Anmeldung: Nicht erforderlich
 Sonstiges: Das Kunsthaus hat einen wunderbaren Biergarten, wir hoffen auf gutes Wetter.



Was: **Gemeinsam frühstücken**
Veranstalter: **Markt Hutthurm**
 Ort: Café Wagner
Termin: **Mittwoch, 25.06.2025**
 Teilnehmerzahl: Keine Grenze
Unkostenbeitrag: **Jeder bezahlt, was er konsumiert.**
 Anmeldung: Nicht erforderlich



Was: **500 Jahre Hutthurm**
 Info: Kommt mit uns feiern!
Veranstalter: **Markt Hutthurm**
 Ort: Marktplatz
Termin: **Freitag, 25.07. – Sonntag, 27.07.2025**
 Teilnehmerzahl: Je mehr, umso erfreulicher!
Unkostenbeitrag: **Jeder bezahlt, was er konsumiert.**
 Anmeldung: Nicht erforderlich
 Sonstiges: Es wird a riesen Gaudi!

Was:

Info:

Veranstalter:

Ort:

Termin:

Teilnehmerzahl:

Unkostenbeitrag:

Anmeldung:

Sonstiges:

Ernährung für gesundes Kochen

Referentin Frau Eva Lepsik

Markt Hutthurm

Pfarrheim Hutthurm, Kalteneckerstr. 8

Dienstag, 23.09.2025, 14:00 – 15:30 Uhr

Keine Grenze

Keine Kosten

Nicht erforderlich

Man kann nicht alles wissen, aber man sollte sich anhören, was möglich ist!



Was:

Veranstalter:

Ort:

Termin:

Teilnehmerzahl:

Unkostenbeitrag:

Anmeldung:

Betriebsbesichtigung Firma Silwy

Markt Hutthurm

Spagl-Straße 2, Kalteneck, 94116 Hutthurm

Mittwoch, 15.10.2025

Keine Grenze

Keine Kosten

Bis spätestens 23.09.2025, Tel. 08505 / 2083 oder E-Mail: e.giermindl@t-online.de



Was:

Info:

Veranstalter:

Ort:

Termin:

Teilnehmerzahl:

Unkostenbeitrag:

Anmeldung:

Sonstiges:

Musikalischer Nachmittag

Kathi Gruber und ihre jugendlichen Musikanten

Markt Hutthurm

Pfarrheim Hutthurm, Kalteneckerstr. 8

Freitag, 07.11.2025

Einlass: 14:30 Uhr (- ca. 17:00 Uhr)

Keine Grenze

Der Huat geht um!

Nicht erforderlich

Es werden Singmappen zum Mitsingen verteilt.



Was:

Info:

Veranstalter:

Ort:

Termin:

Teilnehmerzahl:

Unkostenbeitrag:

Anmeldung:

Sonstiges:

Kinonachmittag

Es gibt auch Popcorn

Markt Hutthurm

Volksschule Hutthurm, IT Raum 1

Mittwoch, 03.12.2025, 15:00 – 16:30 Uhr

Keine Grenze

Keine Kosten

Nicht erforderlich

Aus Werbegründen darf der Film nicht bekanntgegeben werden. Aber es lohnt sich zu kommen!





Was: **Mitmachvortrag: Übungen zur Stärkung der Koordination**

Info: Mit Robert Knödlseeder, B.A. Fitnessökonom

Veranstalter: **VHS Freyung-Grafenau und AELF**

Ort: Maierei, Kirchstr. 2, Thurmansbang

Termin: **Dienstag, 08.04.2025, 9:30 - 11:00 Uhr**

Unkostenbeitrag: **Kostenlos**

Anmeldung: VHS-Geschäftsstelle Grafenau 08551 / 57 3300
oder Quartiersmanagement Thurmansbang, 08504 / 9229970

Sonstiges: Info: Quartiersmanagement Thurmansbang, 08504 / 9229970



Was: **Kursbeginn: Smartphone kennenlernen und nutzen**

Info: 14-tägig

Veranstalter: **IT-Paten Thurmansbang**

Ort: Maierei, Kirchstr. 2, Thurmansbang

Termin: **Samstag, 26.04.2025, 17:00 - 18:30 Uhr**

Unkostenbeitrag: **Kostenlos**

Anmeldung/Info: IT-Paten 015 774 229 693



Was: **Erste-Hilfe-Kurs für Senioren**

Info: Lebensrettende Sofortmaßnahmen

Veranstalter: **VHS Freyung-Grafenau und Malteser**

Ort: Maierei, Kirchstr. 2, Thurmansbang

Termin: **Dienstag, 29.04.2025, 14:00 – 17:00 Uhr**

Unkostenbeitrag: **30,00 Euro**

Anmeldung: Malteser Freyung: 08551 / 9178705
oder per Mail: ausbildung.freyung@malteser.org



Was: **ÖPNV und Seniorenmobil – mobil bleiben in Thurmansbang**

Info: Mit Anton Klessinger und Quartiersmanagerin Andrea Barth

Veranstalter: **Seniorentreff-Team**

Ort: Alter Pfarrhof, Kirchstr. 3, Thurmansbang

Termin: **Mittwoch, 07.05.2025, 14:00 – 16:00 Uhr**

Unkostenbeitrag: **Kostenlos**

Info bei: Quartiersmanagement Thurmansbang, 08504 / 9229970

Was:

Info:

Veranstalter:

Treffpunkt:

Termin:

Unkostenbeitrag:

Anmeldung:

VdK Muttertagsausflug zum Baumwipfelpfad St. Englmar

Auch Nichtmitglieder sind herzlich willkommen

VdK Ortsverein Thurmansbang

Schule Thurmansbang

Samstag, 10.05.2025, 10:00 - 18:00 Uhr

Wird noch bekanntgegeben

Roland Madl: 0151 19497781



Was:

Info:

Veranstalter:

Ort:

Termin:

Unkostenbeitrag:

Anmeldung/Info:

Sonstiges:

Kochkurs: Kocha für oan oder zwoa – gesund und guad

Mit Helga Ertl, Hauswirtschaftsmeisterin

VHS Freyung-Grafenau und AELF

Schulküche Grundschule Thurmansbang, Schulstr. 5

Mittwoch, 21.05.2025, 17:00 - 19:30 Uhr

5,00 Euro für Lebensmittel

VHS-Geschäftsstelle Grafenau 08551 / 57 3300

oder Quartiersmanagement Thurmansbang 08504 / 9229970

Info: Quartiersmanagement Thurmansbang, 08504 / 9229970



Was:

Info:

Veranstalter:

Ort:

Termin:

Unkostenbeitrag:

Anmeldung/Info:

Sonstiges:

Kursbeginn: Gymnastik auf dem Stuhl

Mit Carmen Hansen

Quartiersmanagement Thurmansbang

Maierlei, Kirchstr. 2, Thurmansbang

Freitag, 30.05.2025, 18:00 - 19:00 Uhr

Kostenlos

Quartiersmanagement Thurmansbang, 08504 / 9229970

5 Termine jeweils Freitag 18:00 - 19:00 Uhr



Was:

Info:

Veranstalter:

Treffpunkt:

Termin:

Anmeldung:

Sonstiges:

VdK-Radtour

Auch Nichtmitglieder sind herzlich willkommen

VdK Ortsverein Thurmansbang

Bahnhof Außernzell

Sonntag, 01.06.2025, 10:00 – 17:00 Uhr

Roland Madl: 0151 19497781

Nur bei guter Witterung



Was:

Info:

Veranstalter:

Treffpunkt:

Termin:

Unkostenbeitrag:

Anmeldung/Info:

Besuch der Flußperlmuschelzuchtstation in Fürstenstein

Führung mit Dr. Marco Denic, Landschaftspflegeverband

Quartiersmanagement Thurmansbang

Tourismus- & Quartiersbüro Thurmansbang, Schulstr. 5

Mittwoch, 25.06.2025, 14:30 – 17:00 Uhr

Kostenlos

Quartiersmanagement Thurmansbang, 08504 / 9229970



Was: **Vorstellung Life Kinetik beim Seniorentreff**
 Info: Mit Melanie Blöchl
Veranstalter: **Seniorentreff-Team**
 Ort: Alter Pfarrhof, Kirchstr. 3, Thurmansbang
Termin: **Mittwoch, 02.07.2025, 14:00 – 16:00 Uhr**
Unkostenbeitrag: **Kostenlos**
 Info: Quartiersmanagement Thurmansbang, 08504 / 9229970



Was: **Was: Demenz verstehen – Demenzparcours und Vortrag zur Demenzprävention**
 Info: Fachstelle für Demenz und Pflege Niederbayern
Veranstalter: **Quartiersmanagement Thurmansbang**
 Ort: Maierei, Kirchstr. 2, Thurmansbang
Termin: **Mittwoch, 01.10.2025, 9:00 – 17:00 Uhr**
Unkostenbeitrag: **Kostenlos**
 Anmeldung/Info: Quartiersmanagement Thurmansbang, 08504 / 9229970
 Sonstiges: Um Anmeldung wird gebeten, weitere Informationen folgen.



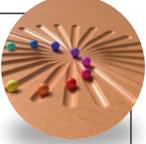
Was: **VdK Jahresausflug nach Kelheim**
 Info: Mit Schifffahrt durch den Donaudurchbruch und Besuch des Klosters Weltenburg
Veranstalter: **VdK Ortsverein Thurmansbang**
 Treffpunkt: Schule Thurmansbang
Termin: **Samstag, 05.07.2025, 6:30 – 21:00 Uhr**
Unkostenbeitrag: **Wird noch bekanntgegeben**
 Anmeldung/Info: Roland Madl: 0151 19497781
 Sonstiges: Auch Nichtmitglieder sind herzlich willkommen.



Was: **Vortrag: Vorsicht Falle! Schockanrufe und Haustürgeschäfte**
 Info: Mit Kriminalhauptkommissar Roland Stadler
Veranstalter: **Quartiersmanagement Thurmansbang**
 Ort: Maierei, Kirchstr. 2, Thurmansbang
Termin: **Donnerstag, 10.07.2025, 15:00 – 17:00 Uhr**
Unkostenbeitrag: **Kostenlos**
 Anmeldung: Keine Anmeldung erforderlich
 Info: Quartiersmanagement Thurmansbang, 08504 / 9229970



Was: **Schnupperstunde Life Kinetik**
Veranstalter: **Melanie Blöchl, Life Kinetik Coach**
 Ort: Maierei, Kirchstr. 2, Thurmansbang
Termin: **Montag, 14.07.2025, 10:00 – 11:00 Uhr**
Unkostenbeitrag: **Kostenlos**
 Anmeldung/Info: Melanie Blöchl 0151 67598805



Was:
Veranstalter:

Ort:

Termin:

Unkostenbeitrag:

Anmeldung/Info:

Schnupperstunde Life Kinetik

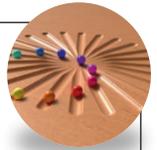
Melanie Blöchl, Life Kinetik Coach

Maierei, Kirchstr. 2, Thurmansbang

Montag, 21.07.2025, 10:00 – 11:00 Uhr

Kostenlos

Melanie Blöchl 0151 67598805



Was:

Info:

Ort:

Termin:

**Seniorentag beim 63. Blumenfest
in Thurmansbang**

Mit Gottesdienst und anschl. Altenehrung im Festzelt

Festwiese Thurmansbang

Sonntag, 03.08.2025, ab 9:45 Uhr



Was:

Info:

Veranstalter:

Termin:

Unkostenbeitrag:

Info:

Sonstiges:

**Glücksrad und Infos rund ums
Älterwerden auf dem Blumenfest**

Am Seniorensonntag

Quartiersmanagement Thurmansbang

Sonntag, 03.08.2025, 10:00 – 16:00 Uhr

Kostenlos

Quartiersmanagement Thurmansbang, 08504 / 9229970

Gewinnen Sie tolle Preise, informieren Sie sich über das Seniorenmobil und nennen Sie Ihre Ideen für eine seniorenfreundliche Gemeinde.



Was:

Info:

Veranstalter:

Ort:

Termin:

Unkostenbeitrag:

Anmeldung:

Infos:

Spielenachmittag

Spielend für Toleranz für Jung und Alt

Bücherei Thurmansbang

Festhalle Thurmansbang, Gründelln 1

Samstag, 20.09.2025, 14:00 – 18:00 Uhr

Kostenlos

Keine Anmeldung erforderlich

Beim Bücherei-Team und unter www.bibkat.de/thurmansbang



Was:

Info:

Veranstalter:

Ort:

Termin:

Unkostenbeitrag:

Anmeldung:

Info:

Vortrag: Zuhause wohnen bleiben im Alter

Möglichkeiten der Wohnraumanpassung

Quartiersmanagement Thurmansbang

Maierei, Kirchstr. 2, Thurmansbang

Donnerstag, 25.09.2025, 18:30 – 20:00 Uhr

Kostenlos

Keine Anmeldung erforderlich

Quartiersmanagement Thurmansbang, 08504 / 9229970





Was: **Kursbeginn: Kreativ mit Ton für Jung & Alt**
 Info: Mit Lothar Blitz
Veranstalter: **Quartiersmanagement Thurmansbang**
 Ort: Werkraum Schule Thurmansbang, Schulstr. 5
Termin: **Dienstag, 07.10.2025, 17:00 – 18:30 Uhr**
Unkostenbeitrag: **20,00 Euro**
 Anmeldung & Info: Quartiersmanagement Thurmansbang, 08504 / 9229970
 Sonstiges: 3 Kursabende



Was: **Vortrag: Erben und Vererben**
 Info: Mit Notar Jörg Saumweber
Veranstalter: **VdK Ortsverein Thurmansbang**
 Ort: Maierei, Kirchstr. 2, Thurmansbang
Termin: **Donnerstag, 09.10.2025, 19:00 – 20:00 Uhr**
Unkostenbeitrag: **Kostenlos**
 Anmeldung: Roland Madl: 0151 19497781
 Info: Auch Nichtmitglieder sind herzlich willkommen.



Was: **VdK-Kaffeekränzchen**
 Info: Auch Nichtmitglieder sind herzlich willkommen
Veranstalter: **VdK Ortsverein Thurmansbang**
 Ort: Maierei, Kirchstr. 2, Thurmansbang
Termin: **Sonntag, 19.10.2025, 14:30 – 18:00 Uhr**
 Anmeldung: Keine Anmeldung erforderlich
 Info: Roland Madl: 0151 19497781



Was: **Infos zum Quartiersmanagement & Seniorenmobil**
 Info: Auf dem Thurmansbanger Christkindlmarkt
Veranstalter: **Quartiersmanagement Thurmansbang**
 Ort: Ortsmitte Thurmansbang
Termin: **Sonntag, 30.11.2025, 11:00 – 16:00 Uhr**
 Info: Quartiersmanagement Thurmansbang, 08504 / 9229970

REGELMÄSSIGE VERANSTALTUNGEN IN THURMANSBANG

Was:

Info:

Veranstalter:

Ort:

Termine:

Informationen bei:

Sprechstunde Quartiersmanagement

Für alle Fragen rund um's Älterwerden

Quartiersmanagement Thurmansbang

Quartiersbüro, Schulst. 5, Thurmansbang

Dienstags, 9:00 – 12:00 Uhr

Quartiersmanagerin Andrea Barth, 08504 / 9229970



Was:

Veranstalter:

Ort:

Termin:

Informationen bei:

Sonstiges:

Seniorentreff im Alten Pfarrhof

Seniorentreff-Team

Alter Pfarrhof, Kirchstr. 3, Thurmansbang

Jeden ersten Mittwoch im Monat von 14:00 – 16:00 Uhr

Quartiersmanagement Thurmansbang, 08504 / 9229970

Zeiten können variieren



EIN GROSSES DANKESCHÖN AN UNSEREN SPONSOR:

nigl-mader.de



weiter denken.
weiter planen.

Planungsbüro für technische Gebäudeausrüstung.

nigl + mader GmbH | Passauer Str. 6 | 94133 Röhrenbach | planung@nigl-mader.de



Was:

Theaterstück

**Komödie in drei Akten von Beate Irmisch
„Auch Saubermänner haben ein Verfallsdatum“**

Info:

Treffpunkt:

Schulturnhalle in Preying

Termin:

**Freitag, 11.04.2025
Samstag, 12.04.2025
Palmsonntag, 13.04.2025
Ostersonntag, 20.04.2025
Ostermontag, 21.04.2025
Freitag, 25.04.2025
Beginn: jeweils um 19:30 Uhr**

**Samstag, 26.04.2025,
Beginn: 15.00 Uhr**

**Unkostenbeitrag: Erwachsene: 10,00 Euro
Kinder bis 14 Jahre: 5,00 Euro**

Anmeldung:

Kartenvorverkauf bzw. Reservierung:
Conny's Laden in Ebersdorf, Bayerwaldstr. 36, Tel.: 08504 / 9570396

Sonstiges:

Samstag und Sonntag **kein** Kartenverkauf



Was:

Info:

Veranstalter:

Treffpunkt:

Termin:

Unkostenbeitrag:

Vortrag

Letzte Hilfe – am Ende wissen, wie es geht

Marktgemeinde Perlesreut

Bauhütte Perlesreut, 1. Stock

Marktplatz 11, 94157 Perlesreut

Mittwoch, 30.04.2025, 18:00 Uhr

Kostenlos



Was:

Info:

Veranstalter:

Treffpunkt:

Termin:

Unkostenbeitrag:

Anmeldung:

Seniorenkino in der Bauhütte

Film wird noch bekanntgegeben

Marktgemeinde Perlesreut und M11

Bauhütte Perlesreut, 1. Stock

Marktplatz 11, 94157 Perlesreut

Freitag, 16.05.2025, 13:30 Uhr

Kostenlos

Keine Anmeldung erforderlich



Was:

Veranstalter:

Treffpunkt:

Termin:

Teilnehmerzahl:

**Seniorenachmittag am
Perlesreuter Schmalzlerfest**

Marktgemeinde Perlesreut

Festplatz

Montag, 21.07.2025

Unbegrenzt



Was:

Veranstalter:

Treffpunkt:

Termin:

Teilnehmerzahl:

Unkostenbeitrag:

Anmeldung:

Fahrt nach Altötting

Marktgemeinde und Pfarrei Perlesreut

Pfarrgartenparkplatz Perlesreut

Mittwoch, 01.10.2025

50 Personen

20,00 Euro

Anmeldung bei Seniorenbeauftragten



REGELMÄSSIGE VERANSTALTUNGEN IN PERLESREUT

PERLESREUT

Was:

Seniorenclub-Nachmittage 2025

Info:
Treffpunkt:

Gemütliches Beisammensein bei Kaffee und Kuchen
Pfarrheim Perlesreut
Oberer Markt, Hermann-Wolf-Straße 5,
94157 Perlesreut



Termine:

Jeden 2. Mittwoch: 09.04., 23.04., 07.05., 21.05., 04.06., 18.06.,
02.07., 16.07., 30.07.

– Sommerferien –

10.09., 24.09., 08.10., 22.10., 05.11., 19.11., 03.12., 10.12.2025

Unkostenbeitrag:

Kostenlos

Anmeldung:

Nicht erforderlich

Was:

Pfarrgottesdienst zum Pfingstfest mit anschließender Bewirtung der Senioren im Festzelt

Veranstalter:

Pfarrgemeinde / Gemeinde Eppenschlag

Ort:

Pfarrkirche / Festzelt

Termin:

Sonntag, 08.06.2025, 10:00 Uhr (ab 11:00 Uhr: Festzelt)

Anmeldung:

Keine Anmeldung erforderlich.



EPPENSCHLAG

Was:

Seniorenüberraschungsfahrt

Veranstalter:

Kulturkreis Eppenschlag

Treffpunkt:

Bushäuschen Eppenschlag

Termin:

Mittwoch, 25.06.2025, 12:30 Uhr



Digitale Gesundheitsimpulse (Online-Termine)

Zugangslink in Google eintippen: <https://landkreis-passau.elearning-info.de/rooms/0ao-bvx-62z-63u/join> (Name eingeben und Konferenz beitreten)

Alternativ folgenden QR-Code scannen:



Digitale Gesundheitsimpulse



Landkreis Passau
FACHSTELLE SENIOREN

11.03
14 UHR

**GESUND UND AKTIV –
BEWEGUNG IM ALTER
LEICHT GEMACHT**
Eva-Maria und Eugen
Hohenwarter
Bewegungsexperten

15.04
9:30 UHR

**GESUND IM ALLTAG –
GESUND ESSEN,
BESSER LEBEN**
Angelika Schopf
Ernährungsberaterin

13.05
14.30 UHR

**EPA KOMPAKT: IHRE
GESUNDHEITSDATEN –
SICHER VERNETZT**
René Kurtz
Gesundheitsexperte

23.06
15 UHR

**COOL BLEIBEN BEI
HITZE – GESUNDHEIT
SCHÜTZEN**
René Kurtz
Gesundheitsexperte

08.07
10 UHR

**SATT - VERSORGT -
GLÜCKLICH
DAS BESTE ESSEN FÜR
KLEINKINDER**
Dörthe Arnold-Dahmen
Diplom Ökotrophologin

07.08
19 UHR

**ENTDECKE DIE
KRAFT DEINES
BECKENBODENS**
Maria-Magdalena Fuchs
Beckenbodentrainerin

23.09
18 UHR

**ABWECHSLUNG IN
DER BROTTZEITBOX
KITA KIGA & SCHULE**
Dörthe Arnold-Dahmen
Diplom Ökotrophologin

21.10
18.30 UHR

**ATEM UND INNERE RUHE:
WIE DIR DEIN ATEM HILFT
ZU ENTSPANNEN**
Jasmin Gassler
Yogalehrerin

04.11
10 UHR

**SICHER AUF DEN BEINEN
STURZPRÄVENTION IM
ALLTAG**
Kristina Hatzinger
Sturzpräventions-
trainerin

02.12
14 UHR

**ALKOHOLKONSUM
- IN JEDEM ALTER
RISKANT?!**
Martina Matheisl-Schmid
Leiterin Psychosoziale
Beratung Caritas



Zugang unter:
bit.ly/Gesundheitskanal

Es handelt sich im Folgenden lediglich um einen **Auszug aus dem Kursprogramm der VHS mit Veranstaltungen, die sehr gut für Senioren geeignet sind.**

Näheres zu diesen und weiteren Veranstaltungen finden Sie auf der Homepage <https://www.vhs-freyung-grafenau.de/> oder in dem an vielen Orten im Landkreis Freyung/Grafenau ausliegenden vhs-Kursprogramm Frühjahr/Sommer 2025.

04.04.2025 14:00 Uhr	Erste-Hilfe-Kurs für Senioren in Freyung
05.04.2025 09:00 Uhr	Waidlerisch vegan gekocht! in Grafenau
06.04.2025 10:00 Uhr	Beckenbodentraining für Frauen in Grafenau
08.04.2025 09:30 Uhr	Für ein gutes Zusammenspiel: Übungen zur Stärkung der Koordination in Thurmansbang
09.04.2025 15:30 Uhr	Effektives Üben im Sitzen – Fitness am Stuhl in Grafenau
09.04.2025 16:30 Uhr	Klang – Erleben in Grafenau
10.04.2025 14:00 Uhr	Erste-Hilfe-Kurs für Senioren in Grafenau
16.04.2025 15:00 Uhr	Wildkräuterwanderung mit Verkostung in Grafenau
26.04.2025 14:00 Uhr	Kräuter – und Sinneswanderung im Jahreskreis 1: Frühling in Ringelai
29.04.2025 09:00 Uhr	Yoga für alle – sich bewegen, atmen, fließen in Waldkirchen
29.04.2025 14:00 Uhr	Erste-Hilfe-Kurs für Senioren in Thurmansbang
29.04.2025 17:30 Uhr	„Schwingen und Klingen“ – Faszienlockerung und Entspannung mit Klangschaalen in Grafenau
02.05.2025 16:45 Uhr	Gesunder Rücken – Stärkung und Entlastung in Grafenau
06.05.2025 09:00 Uhr	Sanftes Yoga für mehr Entspannung und Beweglichkeit in Grafenau
06.05.2025 17:45 Uhr	Pilates in Grafenau
10.05.2025 14:00 Uhr	Kräuterwanderung – Frühlingserwachen in Ringelai
10.05.2025 15:30 Uhr	Beckenbodentraining für Frauen in Grafenau
13.05.2025 19:00 Uhr	Vortrag: Entgiftung als Tor zur Gesundheit in Freyung
15.05.2025 14:00 Uhr	Erste-Hilfe-Kurs für Senioren in Freyung
15.05.2025 16:30 Uhr	Bewegung für ein starkes Herz in Zenting
16.05.2025 14:00 Uhr	Erste-Hilfe-Kurs für Senioren in Grafenau
20.05.2025 19:00 Uhr	Yoga für Anfänger in Grafenau
21.05.2025 17:00 Uhr	Kocha für oan oder zwoa – gsund und guat in Thurmansbang
23.05.2025 18:00 Uhr	Yoga für Anfänger Geübte in Atzdorf
24.05.2025 12:30 Uhr	Brot/Brötchen Backkurs in Freyung
26.05.2025 17:45 Uhr	Rücken fit! Kraft und Entspannung für die Wirbelsäule in Grafenau
03.06.2025 09:30 Uhr	Fitness-Wanderung in Waldkirchen
05.06.2025 14:00 Uhr	Erste-Hilfe-Kurs für Senioren in Zenting
24.06.2025 09:00 Uhr	Yoga für alle – sich bewegen, atmen, fließen in Waldkirchen
26.06.2025 18:30 Uhr	Yoga – Stabilität, Flexibilität und Entspannung in Zenting
05.07.2025 14:00 Uhr	Kräuterwanderung – Die Kraft der Sonnenkräuter für sich entdecken in Ringelai
08.07.2025 18:00 Uhr	Bewegung für ein starkes Herz in Waldkirchen



Ilz DU MIT *mir* GEHEN? X

Impressum:

Verantwortlich:

Netzwerk für Senioren & Menschen mit Handicap Ilzer Land
Marktplatz 11, 94157 Perlesreut

Federführende Bürgermeister:

Martin Geier, 1. Bürgermeister Gemeinde Schöfweg

Dr. Carolin Pecho, 1. Bürgermeisterin Gemeinde Ringelai

Alexander Mayer, 1. Bürgermeister Stadt Grafenau

Jeder Veranstalter trägt für die Veröffentlichung und Durchführung seines Angebotes die Verantwortung.

Während der Veranstaltungen werden Fotoaufnahmen gemacht, die anschließend für Öffentlichkeitsarbeit genutzt werden. Sollten Sie damit nicht einverstanden sein, bitten wir, dies vor dem Angebot den Verantwortlichen zu melden.

www.ilzerland.bayern und www.ilztal.de

Gestaltung und Druck:

Rosenthaler Druck – www.druckerei-rosenthaler.de

Bildnachweis:

Logo und Claim – Atelier&Friends Grafenau,

Titelbild: Ilzer Land e.V.

Fotos Innenteil: pixabay.com