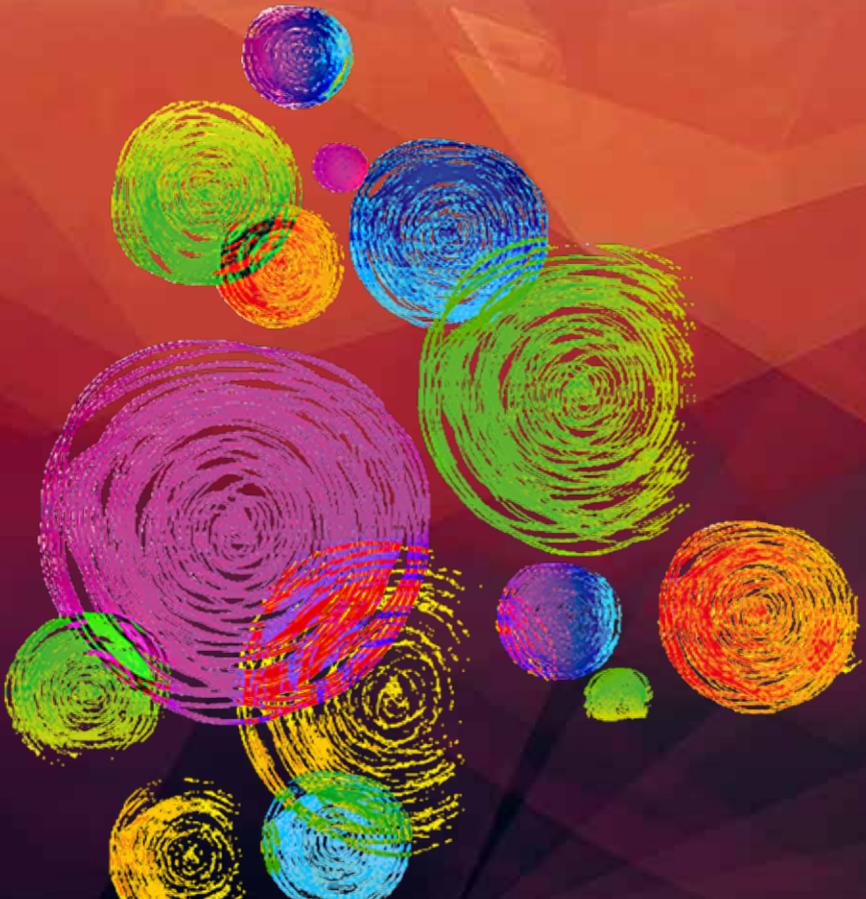


# **Kurs-Programm**

der Volks-Hochschule Augsburg  
in Einfacher Sprache

**Eine Auswahl**  
**Wintersemester 2023**





# Inhaltsverzeichnis

Unser Projekt	Seite	4
Anmeldung	Seite	6
Preise	Seite	7
Kurs-Bereiche	Seite	8

## **Kurse:**

Bereich: Kunst und Musik	ab Seite	10
Bereich: Gesundheit	ab Seite	21
Bereich: Sprache	ab Seite	39
Bereich: Gesellschaft	ab Seite	44
Bereich: EDV (Computer)	ab Seite	49
Bereich: vhs unterwegs	ab Seite	53
Bereich: vhs online	ab Seite	56
Begleiter, Datenschutz	ab Seite	59
Kontakt zur vhs	Seite	61

# Unser Projekt

## Das Projekt heißt: Inklusion an der vhs

vhs ist die Abkürzung für Volks-Hochschule.

Die vhs ist eine Schule für alle Menschen.

Für unser Projekt arbeiten die OBA der Lebenshilfe Augsburg und die vhs zusammen.

OBA heißt Offene Behindertenarbeit.

Die vhs in Augsburg bietet

viele verschiedene Kurse für Erwachsene an.

Menschen mit Lern-Schwierigkeiten haben bisher wenig Möglichkeit, an diesen Kursen teilzunehmen.

## Wir möchten das ändern!

Unser Ziel:

Menschen mit Lern-Schwierigkeiten nehmen an den Kursen der vhs teil.

Die vhs wird zu einem inklusiven Ort.

Das heißt:

Alle Kurs-Teilnehmer lernen gerne miteinander und voneinander.

## So erreichen wir unsere Ziele:

Wir machen einen Teil des Programms in Einfacher Sprache.

Wir bieten Informations-Termine für Kurs-Leiter,

Bildungs-Begleiter und vhs-Mitarbeiter an.

# Unser Projekt

## Hierbei können wir Sie unterstützen:

Wir vermitteln Bildungs-Begleiter als Assistenz bei den vhs-Kursen.

Wir helfen bei der Anmeldung zum Kurs.

Wir planen mit Ihnen Ihre Anfahrt und Abfahrt.

Wir helfen bei finanziellen Fragen.

Wir bieten noch mehr Unterstützung an.

Sprechen Sie einfach mit uns.

## Wir planen neue Strukturen und Grundlagen.

Das bedeutet zum Beispiel:

Wir haben einen vhs-Rat.

Der vhs-Rat begleitet das Projekt.

Im vhs-Rat sind Menschen

mit Lern-Schwierigkeiten.

Sie können ihre Interessen mit einbringen.



# Auswahl und Kurse

## Die Auswahl der Kurse:

Bei der vhs in Augsburg gibt es sehr viele Kurse.  
Deshalb: Wir suchen einige Kurse aus.  
Diese schreiben wir in unserem Kurs-Programm auf.

Sie können sich auch Kurse  
aus dem allgemeinen vhs Programm aussuchen.  
Sie können sich trotzdem über die OBA anmelden.

## Anmeldung

Wenn Sie mitmachen wollen:  
Melden Sie sich an.  
Dazu füllen Sie den Anmelde-Bogen aus.  
Der Anmelde-Bogen ist in der Mitte vom Heft.  
Darauf müssen auch Ihre Konto-Daten stehen.  
Rufen Sie einfach an.  
Oder kommen Sie in der vhs vorbei.

Bitte melden Sie sich schnell an.  
Die Kurse sind schnell ausgebucht.

Anmeldung bei der vhs Augsburg.

# Preise

## Preise

Sie bezahlen das normale Geld für den Kurs bei der vhs.  
Das nennen wir Teilnehmer-Gebühr.

Wenn Sie Grund-Sicherung bekommen:  
Dann müssen Sie weniger bezahlen.  
Das nennen wir Ermäßigung.  
Das gilt für viele Kurse.

Wir brauchen dann eine Kopie  
vom Grund-Sicherungs-Bescheid.  
Bei den Kursen haben wir das normale Geld aufgeschrieben.

Es gibt Vorträge und Führungen und Kurse,  
für die es keine Ermäßigung gibt.  
Hier gilt der gleiche Preis für alle.

## Wichtig

Wenn Sie bei einem Kurs doch nicht mitmachen können,  
und Sie sagen erst kurz vorher ab:  
Dann müssen Sie trotzdem die Teilnehmer-Gebühr bezahlen.  
Es gelten die Geschäfts-Bedingungen der vhs Augsburg.  
Das bedeutet:  
Die vhs Augsburg hat Regeln für die Kurse gemacht.  
Diese Regeln gelten für alle.  
Diese Regeln können Sie bei der vhs Augsburg lesen.

# Die Kursbereiche

Es gibt Kurse für verschiedene Themen.  
Wir sagen dazu Bereiche.  
Jeder Bereich hat ein Bild.

Hier sehen Sie:  
Welches Bild gehört zu welchem Bereich?  
Was wird in dem Bereich gemacht?

Im Programm sehen Sie auch verschiedene Farben.  
Dann wissen Sie gleich –  
welcher Kurs gehört zu welchem Bereich.

Auch im regulären Programm der vhs gibt es  
diese Farben und Bilder.

Wenn Sie sich dort einen Kurs aussuchen möchten,  
können Sie ihn so leichter finden.

Wenn Sie gerne einen Kurs besuchen möchten,  
der nicht bei uns im Programm steht.  
Dann fragen Sie in der vhs nach.  
Zusammen finden wir den richtigen Kurs.

# Die Kursbereiche



Kunst und Musik



Gesundheit



Sprachen



Gesellschaft



EDV und Beruf



vhs unterwegs



vhs online



# Trommeln im Kerzenschein 1

Kunst



Kurs Nummer  
**VH 36632**



## Trommeln macht glücklich!

Eine Djembé ist eine Trommel aus Afrika.  
Es ist gar nicht so schwer.  
Trommeln hilft zu entspannen.  
Hier können auch Anfänger mitmachen.

**Wichtig:** Es kann sehr laut werden.

**Info:** Die engste Türe ist 94 cm breit.  
Es ist eine Stufe zu überwinden.

Freitag \* 10.11.2023



von 20:00 Uhr  
bis 22:00 Uhr



20,00 €



Frau S. Poland



Trommelcampus  
(Kulturpark West)  
Gubenerstr. 11  
86156 Augsburg  
Raum Ubuntu

Bitte mitbringen: Djembé, falls vorhanden. Oder 3,00 € zum Ausleihen einer Trommel (bei Anmeldung angeben!), Getränk.

# Trommeln im Kerzenschein 2



Kunst



Kurs Nummer  
**VH 36633**

## Trommeln macht glücklich!

Eine Djembé ist eine Trommel aus Afrika.  
Es ist gar nicht so schwer.  
Trommeln hilft zu entspannen.  
Hier können auch Anfänger mitmachen.

**Wichtig:** Es kann sehr laut werden.

**Info:** Die engste Türe ist 94 cm breit.  
Es ist eine Stufe zu überwinden.

Freitag \* 01.12.2023



von 20:00 Uhr  
bis 22:00 Uhr



20,00 €



Frau S. Poland



Trommelcampus  
(Kulturpark West)  
Gubenerstr. 11  
86156 Augsburg  
Raum Ubuntu

Bitte mitbringen: Djembé, falls vorhanden. Oder 3,00 € zum Ausleihen einer Trommel (bei Anmeldung angeben!), Getränk.



# Cyanotypie = Blaudruck

Kunst



Kurs Nummer  
**VH 31635**



## Eine sehr alte Fototechnik

Zwei ungefährliche Flüssigkeiten (Chemikalien) werden auf Papier aufgetragen. Danach werden Gegenstände oder Negative von Fotos belichtet.

Sie werden über diese schönen Bilder nur so staunen.  
Auch eine besondere Geschenkidee.

Sonntag \* 10.12.2023



von 10:00 Uhr  
bis 16:00 Uhr



39,50 €



Herr R. Bräutigam



Volks-Hochschule  
Willy-Brandt-Platz 3a  
86153 Augsburg  
Raum 204  
2. Stock

Bitte mitbringen: Kleidung, die schmutzig werden darf.  
Laptop (falls vorhanden), Fotos (möglichst digital).

# Modeschmuck gestalten 1



Kunst



Kurs Nummer  
**VH 35221**

## Schmuck selbst anfertigen!

Sie können den Schmuck für sich selbst machen.  
Oder brauchen Sie ein besonderes Geschenk?  
In diesem Kurs bekommen Sie viele tolle Ideen.  
Für Ohrringe, eine Halskette oder ein Armband.  
Dieses Schmuck-Stück gibt es  
nur einmal auf der Welt!

Sie können selbst Perlen mitbringen.  
Oder Perlen im Kurs kaufen.

Sonntag \* 22.10.2023



von 11:00 Uhr  
bis 16:00 Uhr



35,50 €



Frau M. Sülzle



Volks-Hochschule  
Willy-Brandt-Platz 3a  
86153 Augsburg  
Raum 206  
2. Stock

Bitte mitbringen: Perlen, falls vorhanden.  
Lese-Brille, wenn nötig.



# Modeschmuck gestalten 2

Kunst



Kurs Nummer  
**VH 35222**



## Schmuck selbst anfertigen!

Sie können den Schmuck für sich selbst machen.  
Oder brauchen Sie ein besonderes Geschenk?  
In diesem Kurs bekommen Sie viele tolle Ideen.  
Für Ohrringe, eine Halskette oder ein Armband.  
Dieses Schmuck-Stück gibt es  
nur einmal auf der Welt!

Sie können selbst Perlen mitbringen.  
Oder Perlen im Kurs kaufen.

Samstag \* 28.01.2023



von 11:00 Uhr  
bis 16:00 Uhr



35,50 €



Frau M. Sülzle



Volks-Hochschule  
Willy-Brandt-Platz 3a  
86153 Augsburg  
Raum 206  
2. Stock

Bitte mitbringen: Perlen, falls vorhanden.  
Lese-Brille, wenn nötig.

# Töpfern am Wochenende 1



Kunst



Kurs Nummer  
**VH 33510**

## Ein Wochenende mit Ton!

Für alle, die ein ganzes Wochenende ideenreich mit Ton arbeiten wollen.

Sie können gerne Ihre eigenen Ideen umsetzen. Aber Sie können sich auch Hilfe und Anregungen von Frau Weißbach holen.

**Wichtig:** Im Preis sind 2 kg Ton enthalten.  
Glasieren: Freitag, 09.02.2024, 19:00 - 22:00 Uhr  
Abholung: Freitag, 23.02.2024 18:15 - 18:45 Uhr

Samstag/ Sonntag \* 20.+ 21.01.2024



von 10:30 Uhr  
bis 17:00 Uhr



Volks-Hochschule  
Willy-Brandt-Platz 3a  
86153 Augsburg  
Raum 208  
2. Stock



88,50 €



Frau B. Weißbach

Bitte mitbringen: Kleidung die schmutzig werden darf,  
Geschirrtuch, Haushaltsfolie, Zeitung, Plastiktüte.



# Töpfern am Wochenende 2

Kunst



Kurs Nummer  
**VH 33511**



## Ein Wochenende mit Ton!

Für alle, die ein ganzes Wochenende ideenreich mit Ton arbeiten wollen.  
Sie können gerne Ihre eigenen Ideen umsetzen.  
Aber Sie können sich auch Hilfe und Anregungen von Frau Weißbach holen.

**Wichtig:** Im Preis sind 2 kg Ton enthalten.  
Glasieren: Freitag, 06.10.2023 19:00 - 22:00 Uhr  
Abholung: Freitag, 13.10.2023 18:30 - 19:00 Uhr

Samstag/ Sonntag \* 23.09.+ 24.9.2023



von 10:30 Uhr  
bis 17:00 Uhr



88,50 €



Frau B. Weißbach



Volks-Hochschule  
Willy-Brandt-Platz 3a  
86153 Augsburg  
Raum 208  
2. Stock

Bitte mitbringen: Kleidung die schmutzig werden darf,  
Geschirrtuch, Haushaltsfolie, Zeitung, Plastiktüte.

# Töpfern am Wochenende 3



Kunst



Kurs Nummer  
**VH 33512**

## Ein Wochenende mit Ton!

Für alle, die ein ganzes Wochenende ideenreich mit Ton arbeiten wollen.

Sie können gerne Ihre eigenen Ideen umsetzen. Aber Sie können sich auch Hilfe und Anregungen von Frau Weißbach holen.

**Wichtig:** Im Preis sind 2 kg Ton enthalten.

Glasieren: Freitag, 27.10 2023 19:00 - 22:00 Uhr

Abholung: Donnerstag, 09.11.2023 18:30 - 19:00 Uhr

Samstag/ Sonntag \* 14.10 + 15.10.2023



von 10:30 Uhr  
bis 17:00 Uhr



Volks-Hochschule  
Willy-Brandt-Platz 3a  
86153 Augsburg  
Raum 208  
2. Stock



88,50 €



Frau B. Weißbach

Bitte mitbringen: Kleidung die schmutzig werden darf,  
Geschirrtuch, Haushaltsfolie, Zeitung, Plastiktüte.



# Kunstvolles aus Ton

Kunst



Kurs Nummer  
**VH 33513**



## Vergessen Sie den Alltag!

Lassen Sie sich anregen.  
Gestalten Sie Kugeln, Schalen, Tiere und  
andere Dinge aus Ton und  
glasieren Sie Ihr Werk farbenfroh.  
Sie erhalten Anleitungen zu all Ihren Ideen.

**Wichtig:** Im Preis sind 2 kg Ton enthalten.  
Glasieren: Freitag, 15.12.2023 19:00 - 22:00 Uhr  
Abholung: Mittwoch, 20.12.2023 18:30 - 19:00 Uhr

Sonntag \* 03.12.2023



von 10:30 Uhr  
bis 17:00 Uhr



73,50 €



Frau B. Weißbach



Volks-Hochschule  
Willy-Brandt-Platz 3a  
86153 Augsburg  
Raum 208  
2. Stock

Bitte mitbringen: Kleidung die schmutzig werden darf,  
Geschirrtuch, Haushaltsfolie, Zeitung, Plastiktüte.

# Stricklust 1



Kunst



Kurs Nummer  
**VH 77515**



## Stricken ist in Mode!

Hier können Sie stricken, was Ihnen gefällt!  
Bringen Sie Ihr Projekt einfach mit.

Die Dozentin wird Ihnen bei Fragen helfen.

Sie sollten Grundkenntnisse beherrschen und  
Zuhause weiter an Ihrem Strick-Projekt arbeiten.

**Dienstag \* 6 Termine \* 10.10. –21.11.2023**



von 18:00 Uhr  
bis 19:30 Uhr



Holbein-Gymnasium  
Hallstr. 10  
86150 Augsburg  
Raum A 005 /Erdgeschoss



55,50 €



Frau U. Breidenbach-Schweigert

Bitte mitbringen: Wolle und passende Nadeln, Maßband,  
Sicherheits-Nadeln, Stift und Papier.



# Stricklust 2

Kunst



Kurs Nummer  
**VH 77516**



## Stricken ist in Mode!

Hier können Sie stricken, was Ihnen gefällt!  
Bringen Sie Ihr Projekt einfach mit.

Die Dozentin wird Ihnen bei Fragen helfen.

Sie sollten Grundkenntnisse beherrschen und  
Zuhause weiter an Ihrem Strick-Projekt arbeiten.

**Dienstag \* 6 Termine \* 05.12.23. – 30.01.2024**



von 18:00 Uhr  
bis 19:30 Uhr



Holbein-Gymnasium  
Hallstr. 10  
86150 Augsburg  
Raum A 005 /Erdgeschoss



55,50 €



Frau U. Breidenbach-Schweigert

Bitte mitbringen: Wolle und passende Nadeln, Maßband,  
Sicherheits-Nadeln, Stift und Papier.

# Schnell, schneller schon fertig



Gesundheit



Kurs Nummer  
**VH 40257**

## Wenig Zeit und trotzdem gesund?

Diese Gerichte kochen Sie ruckzuck.  
Lecker Kochen ist ganz leicht.  
Sie brauchen wenig Zutaten.  
Hier bekommen sie Rezepte.  
Wir zeigen Ihnen, wie man kocht.  
Am Ende lassen wir es uns richtig gut schmecken.

**Wichtig:** Bitte informieren Sie uns über Allergien.

Dienstag \* 10.10.2023



von 18:00 Uhr  
bis 22:00 Uhr



47,00 €



Frau S. Siess



Volks-Hochschule  
Willy-Brandt-Platz 3a  
86153 Augsburg  
Raum 207  
2. Stock

Geschirrtuch, Schürze, Schreibzeug,  
Behälter und evtl. Getränke

# Feldenkrais + ein gesunder Rücken

Gesundheit



Kurs Nummer  
**VH 45257**



## So geht es dem Rücken besser!

In diesem Kurs lernen Sie:

- Sich auf Ihren Körper zu konzentrieren.
- Falsche Bewegungen zu erkennen und diese zu verändern.

Sie machen langsame Bewegungen, die jeder mit-machen kann.

Sie fühlen sich körperlich wieder frisch.

**Wichtig:** Sie liegen viel auf einer Matte!

Samstag \* 07.10.2023



von 10:00 Uhr  
bis 14:00 Uhr



28,50 €



Frau E. Schwalber



Volks-Hochschule  
Willy-Brandt-Platz 3a  
86153 Augsburg  
Raum 201  
2. Stock

Bitte mitbringen: bequeme, warme Kleidung, 2 Decken,  
kleines Kissen, warme Socken.

# Wirbelsäulengymnastik 1



Gesundheit



Kurs Nummer  
**VH 45312**

## Dem Körper Gutes tun

In diesem Kurs machen Sie Übungen  
von Kopf bis Fuß.

Und für die Wirbel-Säule.

Sie dehnen sanft Ihren Körper.

Der Rücken wird beweglicher.

Ihr Kreislauf kommt in Schwung.

Verspannungen können sich lösen.

Montag \* 14 Termine \* 25.09.23 – 05.02.24



von 17:00 Uhr  
bis 17:45 Uhr



Volks-Hochschule  
Willy-Brandt-Platz 3a  
86153 Augsburg  
Raum 201  
2. Stock



55,50 €



Frau S. Mayerhofer

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Sportschuhe, Handtuch.

# Wirbelsäulengymnastik 2

Gesundheit



Kurs Nummer  
**VH 45315**



## Dem Körper Gutes tun

In diesem Kurs machen Sie Übungen von Kopf bis Fuß.  
Und für die Wirbel-Säule.  
Sie dehnen sanft Ihren Körper.  
Der Rücken wird beweglicher.  
Ihr Kreislauf kommt in Schwung.  
Verspannungen können sich lösen.

Montag \* 14 Termine \* 25.09.23 – 05.02.24



von 18:00 Uhr  
bis 18:45 Uhr



55,50 €



Frau S. Mayerhofer



Volks-Hochschule  
Willy-Brandt-Platz 3a  
86153 Augsburg  
Raum 201  
2. Stock

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Sportschuhe, Handtuch.

# Qi Gong



Gesundheit



Kurs Nummer  
**VH 44163**

## Sie möchten gerne etwas langsamer üben!

Man sagt: Qi Gong hält Körper und Geist gesund.  
Sie machen:  
Bewegungs-Übungen.  
Ruhe- Übungen.

Alle Übungen werden im Sitzen  
oder Stehen gemacht.

**Wichtig:** Nicht am 17.10 + 5.12.2023 + 23.1.2024

**Dienstag \* 11 Termine\* 10.10.23 – 06.02.24**



von 15:00 Uhr  
bis 16:00 Uhr



65,00 €



Frau U. Mollenhauer-Biet



Volks-Hochschule  
Willy-Brandt-Platz 3a  
86153 Augsburg  
Raum 201  
2. Stock

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Getränk.



# Entspannung genießen

Gesundheit



Kurs Nummer  
**VH 43021**



## Ihre Gedanken ruhen sich aus!

Ihre Muskeln entspannen sich.  
Schöne Klänge und gute Düfte helfen dabei.  
Die Übungen finden immer im Sitzen auf einem  
Stuhl statt.

**Wichtig:** Menschen mit Bewegungs-  
Schwierigkeiten können teilnehmen.

Montag \* 10 Termine 25.09.23 – 04.12.2023



von 15:00 Uhr  
bis 16:00 Uhr



Volks-Hochschule  
Willy-Brandt-Platz 3a  
86153 Augsburg  
Raum 102  
1. Stock



58,50 €



Frau A.-R. Niederhammer

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung.

# Breath Walk



Gesundheit



Kurs Nummer  
**VH 41044**

## Gehen, atmen und dabei erholen

Sie stärken Ihr Immunsystem.

Sie entspannen sich.

Sie steigern die Sauerstoffzufuhr  
im Körper und im Gehirn.

Alle können an einem BreathWalk teilnehmen.

Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

**Wichtig:** Der Kurs findet im Freien  
bei jedem Wetter statt!

**Samstag \*14.10.2023**



von 10:30 Uhr  
bis 13:30 Uhr



22,50 €



Frau B. Epp-Wöhrl



Volks-Hochschule  
Willy-Brandt-Platz 3a  
86153 Augsburg  
Treffpunkt: Eingang

Bitte mitbringen: bequeme und wetter-entsprechende Kleidung.



# Augenspaziergang

Gesundheit



Kurs Nummer  
**VH 41092**



## Die Seh-Kraft verbessern!

Sie lernen Übungen,  
die den Augen gut tun.  
Sie können auch teilnehmen, wenn Sie  
kurz-sichtig oder weit-sichtig sind.  
Oder wenn Sie andere Augen-Beschwerden haben.

**Wichtig:** Der Spaziergang findet im Freien und  
bei jedem Wetter statt.

Freitag \* 13.10.2023



von 16:00 Uhr  
bis 17:30 Uhr



14,50 €



Frau B. Epp-Wöhrl



Volks-Hochschule  
Willy-Brandt-Platz 3a  
86153 Augsburg  
Treffpunkt: Eingang

Bitte mitbringen: wetter-entsprechende Kleidung.

# Vortrag: Training für die Augen



Gesundheit



Kurs Nummer  
**VH 41094**

## Unsere Augen sind ein hohes Gut!

Das heißt: Sie sind sehr, sehr wertvoll.

In diesem Kurs lernen Sie Übungen,  
die Ihre Seh-Kraft stärken und verbessern können.

Die Übungen machen auch Spaß.  
Und Sie bekommen viele Tipps  
für gutes Sehen und gesunde Augen.

## Donnerstag \* 23.11.2023



von 19:00 Uhr  
bis 20:30 Uhr



9,00 €



Frau B. Epp-Wöhrl



Volks-Hochschule  
Willy-Brandt-Platz 3a  
86153 Augsburg  
Raum 104  
1. Stock

Bitte mitbringen: -

# Zumba 1



Gesundheit



Kurs Nummer  
**VH 47030**

## Fitness + Tanz = Zumba!

Zumba kommt aus Süd-Amerika.  
Man bewegt sich zu flotter Musik.  
Das macht viel Spaß und gute Laune!  
Die Schritte werden oft geübt.  
Der Kurs ist für Anfänger geeignet.

Mittwoch \* 13 Termine \* 04.10.23 – 31.01.2024



von 18:15 Uhr  
bis 19:15 Uhr



63,50 €



Frau A. Stöhr- Sayed



Maria-Theresia-  
Gymnasium  
Gutenbergstr. 1  
86150 Augsburg  
Turnhalle

Bitte mitbringen: Sportkleidung, feste Turnschuhe, Handtuch,  
Getränk.

## Anmelde-Formular

bitte umblättern

ausfüllen

vorsichtig heraus-trennen.

# Anmeldung für einen Kurs

Für welchen Kurs möchten Sie sich anmelden?

Kurs-Nummer \_\_\_\_\_

Kurs-Name \_\_\_\_\_

Kurs-Preis \_\_\_\_\_

- Ich bekomme Grund-Sicherung.
- Ich lege eine Kopie vom Grund-Sicherungs-Bescheid dazu.  
(Das brauchen wir als Nachweis für eine Ermäßigung.)

Nach-Name, Vor-Name \_\_\_\_\_

Straße und Hausnummer \_\_\_\_\_

Post-Leit-Zahl und Ort \_\_\_\_\_

E-Mail \_\_\_\_\_

Telefon \_\_\_\_\_

Geburtsdatum \_\_\_\_\_

Wie soll die Begleit-Person bezahlt werden?

- Ich habe einen Pflegegrad:
  - Abrechnung über Verhinderungspflege.
  - Abrechnung über zusätzliche Betreuungs-Leistungen.
- Ich habe keinen Pflegegrad:
  - Ich bezahle sie mit meinem eigenen Geld.
  - Ich weiß es noch nicht.

\_\_\_\_\_  
Datum, Unterschrift (gesetzl. Betreuungsperson)

# an der vhs Augsburg

Die Volks-Hochschule holt das Geld von Ihrem Bank-Konto.  
Das müssen Sie vorher erlauben.

Diese Erlaubnis nennt man:  
SEPA-Mandat.

Lassen Sie sich dabei helfen:  
SEPA-Formular ausfüllen und unterschreiben.

Ich erlaube der Volks-Hochschule Augsburg Kurs-Gebühren von  
meinem Bank-Konto mit Last-Schrift zu holen.

Nach-Name \_\_\_\_\_

Vor-Name \_\_\_\_\_

Straße und Hausnummer \_\_\_\_\_

Post-Leit-Zahl und Ort \_\_\_\_\_

Name der Bank: \_\_\_\_\_

BIC \_\_\_\_\_ | \_\_\_\_

IBAN DE \_\_ | \_\_\_\_ | \_\_\_\_ | \_\_\_\_ | \_\_\_\_ | \_\_\_\_

---

Datum, Ort und Unterschrift

**Die Anmeldung bitte abgeben.**

vhs Augsburg e.V.

Willy-Brandt-Platz 3a

86153 Augsburg



# Zumba 2



Gesundheit



Kurs Nummer  
**VH 47035**

## Fitness + Tanz = Zumba!

Zumba kommt aus Süd-Amerika.  
Man bewegt sich zu flotter Musik.  
Das macht viel Spaß und gute Laune!  
Die Schritte werden oft geübt.  
Der Kurs ist für Anfänger geeignet.

Mittwoch \* 13 Termine \* 04.10.23 – 31.01.2024



von 19:30 Uhr  
bis 20:30 Uhr



63,50 €



Frau A. Stöhr- Sayed



Maria-Theresia-  
Gymnasium  
Gutenbergstr. 1  
86150 Augsburg  
Turnhalle

Bitte mitbringen: Sportkleidung, feste Turnschuhe, Handtuch, Getränk.

# Spaziergang für die Sinne 1

Gesundheit



Kurs Nummer  
**VH 41030**

## In Augsburg gibt es schöne Spazier-Wege

Wir gehen durch den Gögginger Park.  
Wir werden die Natur entdecken.  
Wir hören, sehen und fühlen an ruhigen Orten.  
Wir erleben die Natur ganz nah.

**Wichtig:** Die Wege sind eben.  
Falls Sie Wanderstöcke benötigen,  
dann Gummipuffer mitbringen.

Samstag \* 02.09.2023



von 14:00 Uhr  
bis 16:00 Uhr



12,50 €



Frau R. Mayinger



Startpunkt  
am Gögginger Park  
Haltestelle Linie 1

Bitte mitbringen: feste Schuhe, Brotzeit, Getränk, bequeme  
und wetter-entsprechende Kleidung.

# Spaziergang für die Sinne 2



Gesundheit



Kurs Nummer  
**VH 41032**

## In Augsburg gibt es schöne Spazier-Wege

Wir gehen durch den Gögginger Park.  
Wir werden die Natur entdecken.  
Wir hören, sehen und fühlen an ruhigen Orten.  
Wir erleben die Natur ganz nah.

**Wichtig:** Die Wege sind eben.  
Falls Sie Wanderstöcke benötigen,  
dann Gummipuffer mitbringen.

Montag \* 02.10.2023



von 13:30 Uhr  
bis 15:30 Uhr



12,50 €



Frau R. Mayinger



Startpunkt  
am Gögginger  
Park Haltestelle Linie 1

Bitte mitbringen: feste Schuhe, Brotzeit, Getränk, bequeme  
und wetter-entsprechende Kleidung, Sonnen-/ Mückenschutz.

# Nordic Walking Beginner

Gesundheit



Kurs Nummer  
**VH 45116**



## Nordic Walking - Fitness mit 2 Stöcken

In diesem Kurs ist wichtig:

Wie man Stöcke richtig benutzt.  
Eine gute Arm- und Bein-Technik.

Sie machen Übungen  
für Rücken, Schultern, Beine.

Erleben Sie die Freude an der Bewegung.

**Samstag \* 3 Termine \* 20.01. - 03.02.2024**



von 14:00 Uhr  
bis 16:00 Uhr



31,50 €



Parkplatz  
Sportanlage Süd  
Ilsungstr. 15  
86161 Augsburg



Herr R. Hille

Bitte mitbringen: Nordic Walking Stöcke, (Stöcke können auch geliehen werden), geeignete Kleidung, Sportschuhe.



Sprachen



## Sprachen lernen von Anfang an - ohne Vorwissen

Sie möchten eine neue Sprache lernen?  
Sie wissen nicht, ob ein Kurs für Sie passt?  
Sie möchten erst hören, wie die Kurse ablaufen?

Gerne können wir darüber sprechen  
und Ihre Fragen beantworten.

Danach suchen wir einen passenden Kurs für Sie.

nach Absprache



kostenlos



Volks-Hochschule  
Willy-Brandt-Platz 3a  
86153 Augsburg



# Besser lesen und schreiben

Sprachen



Kurs Nummer  
**VH 50222**



Wer Spaß am Kochen hat und gleichzeitig etwas lernen möchte, ist hier richtig.

In diesem Kurs lernen Sie lesen, schreiben und rechnen in Verbindung mit alltäglichen Tätigkeiten wie zum Beispiel Einkaufen, Kochen, Maßeinheiten erkennen und vieles mehr.

Montag \* Einstieg jederzeit möglich



von 16:30 Uhr  
bis 18:00 Uhr



kostenlos



Frau A. Kiederle



Volks-Hochschule  
Willy-Brandt-Platz 3a  
86153 Augsburg  
Raum 202  
2. Stock

# üben und genießen

Sprachen



- wir lernen immer am Montag lesen, schreiben und rechnen von 16:30-18:00 Uhr
- wir üben manchmal an einem Freitag von 15:00-16:30 Uhr
- wir kochen manchmal an einem Samstag von 11:00-14:00 Uhr

**Wichtig:** Lassen Sie sich die Jahres-Termine zuschicken. Dann können Sie an Ihrem Kalender sehen, ob die Termine für Sie passen.

\* Ende: Juli 2024 – \* nicht in den Schulferien

gefördert:

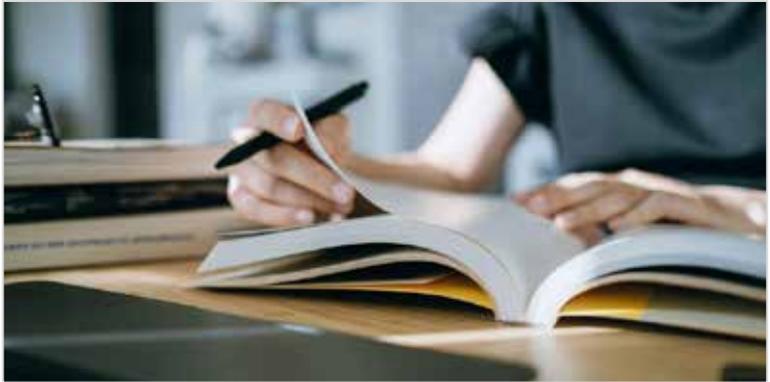
Bayerisches Staatsministerium für  
Unterricht und Kultus



Sprachen



Kurs Nummer  
**VH 50220**



## Ein Kurs für Frauen

In entspannter Atmosphäre einer Frauengruppe, können Sie das Lesen und Schreiben der lateinischen Buchstaben von Anfang an erlernen oder wieder auffrischen.

Montag + Donnerstag \* 18.9.2023 – 8.2.2024



von 13:30 Uhr  
bis 15:00 Uhr



kostenlos

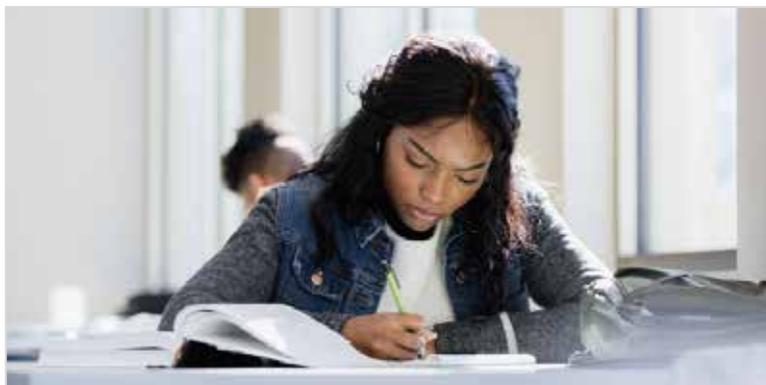


Frau B. Eifert



Gemeindehaus  
St. Johannes  
Eschenhofstr. 3  
86154 Augsburg -  
Oberhausen

# ben für Migrantinnen



Sprachen



Vielen Menschen mit  
Lese-Rechtschreibproblemen  
Sind unsere Kurse nicht bekannt.

Daher bitten wir Sie,  
über diese Angebote zu informieren  
und Betroffenen zu helfen,  
zu uns Kontakt aufzunehmen.

\* nicht in den Schulferien

gefördert:

Bayerisches Staatsministerium für  
Unterricht und Kultus



# Führung: Augsburg & Wasser

Gesellschaft



Kurs Nummer  
**VH 11664**



## Einzigartiges Wasser in Augsburg

Sie hören Geschichten über  
Bäche und Kanäle.  
Und erfahren etwas über sehr alte Gebäude.

Bei dieser Führung durch die Altstadt  
entdecken Sie viel Interessantes.

**Wichtig:** Es ist ein Fußweg von ca. 3 Kilometern.  
Ende ist am Liliom.

Freitag \* 13.10.2023



von 14:30 Uhr  
bis 17:00 Uhr



8,00 €



Herr O. Tausend



Rotes Tor  
Eingang Spitalgasse  
86150 Augsburg

Bitte mitbringen: feste Schuhe für den Spaziergang.

# Schnuppern Imkerei



Gesellschaft



Kurs Nummer  
**VH 17010**

## Ist Bienen-Haltung das Richtige für mich?

In diesem Kurs erfahren Sie alles über die Haltung von Bienen. Und was es dafür braucht.

Alle Ihre Fragen werden direkt am Bienenstand beantwortet.

**Wichtig:** Kein Parfüm auftragen!

Sonntag \* 24.09.2023



von 09:00 Uhr  
bis 13:00 Uhr



45,00 €



Herr P. Rauscher



Bergheimer Baggersee  
Pfarrer-Neumeier-Str. /  
Ecke Diebelbachstraße  
86199 Augsburg

Bitte mitbringen: Feste Schuhe und lange Hose.

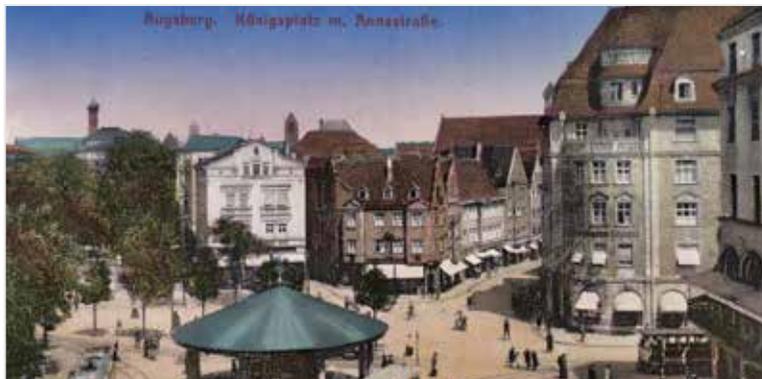


# Dia-Vortrag: Augsburg

Gesellschaft



Kurs Nummer  
**VH 11621**



## Augsburg, wie es keiner kennt

Interessiert es Sie, wie Augsburg vor 100 Jahren ausgesehen hat?

Dann sind Sie bei dieser Zeitreise richtig.

Herr Bischler zeigt Dias und Sie sehen die Veränderungen unserer schönen Stadt.

Donnerstag \* 01.02.2024



von 20:00 Uhr  
bis 21:30 Uhr



6,00 €



Herr W. Bischler



Volks-Hochschule  
Willy-Brandt-Platz 3a  
86153 Augsburg  
Raum 104  
1. Stock

Bitte mitbringen: -

# Führung: Protestantischer Friedhof



Gesellschaft



Kurs Nummer  
**VH 11692**

## Der älteste Augsburger Friedhof

Hier haben viele berühmte Personen ihre letzte Ruhe-Stätte. Auf diesem Rund-Gang hören Sie Interessantes über Elias Holl und viele andere.

Sie hören Gedichte und zum Abschluss ein Orgel-Konzert.

Samstag \* 11.11.2023



von 13:00 Uhr  
bis 16:00 Uhr



10,00 €



Herr W. Bischler



Der Protestantische  
Friedhof  
Haunstetter Str. 36  
86161 Augsburg

Bitte mitbringen: -

# Sternwarte

Gesellschaft



Kurs Nummer  
**VH 17850**

## Besuch bei Mond, Mars und Saturn

Der Mond ist für die Menschen seit langer Zeit interessant.

Sie erleben den Mond mit seinen Gebirgen und Kratern.

Jupiter und Saturn stehen an diesem Tag günstig am Himmel.

Bei schlechtem Wetter hören Sie einen Vortrag. Und sehen Bilder.

**Dienstag \* 21.11.2023**



von 18:25 Uhr  
bis 21:30 Uhr



12,00 €



Herr B. Kloß



Bitte pünktlich  
um 18.25 Uhr  
vor dem Haupteingang  
Gymnasium bei St. Anna.  
Sie werden dort abgeholt!  
Schertlinstr. 5 – 7  
86159 Augsburg

Bitte mitbringen: -



Beruf/EDV



## Grundkurs: Hier wird auf Ihre Fragen eingegangen!

Kurs-Beispiele:

- Wie funktioniert ein Computer?
- Wie lege ich Dateien und Ordner an?
- Wie hole ich neue Apps (Programme)?
- Wie bekomme ich einen Internetzugang?

**Wichtig:** Sie haben bereits einen Computer.

## persönliche Abstimmung



1 Stunde



59,00 € 1 Teilnehmer  
29,50 € 2 Teilnehmer



Herr B. Kloß



Volks-Hochschule  
Willy-Brandt-Platz 3a  
86153 Augsburg

oder bei Ihnen zu Hause



# Aufbaukurs PC - individuell

Beruf/EDV



**Aufbaukurs:**  
**Hier wird auf Ihre Fragen eingegangen!**

Kurs-Beispiele:

- Wie nutze ich das Internet sinnvoll?
- Wie kann ich mir Videos und Bilder ansehen?
- Wie kann ich Suchmaschinen nutzen?
- oder weitere Fragen

**Wichtig:** Sie haben bereits einen Computer.

## persönliche Abstimmung



1 Stunde



59,00 € 1 Teilnehmer  
29,50 € 2 Teilnehmer



Herr B. Kloß



Volks-Hochschule  
Willy-Brandt-Platz 3a  
86153 Augsburg

oder bei Ihnen zu Hause



Beruf/EDV



## Grundkurs: Hier wird auf Ihre Fragen eingegangen!

Kurs-Beispiele:

- Wie bediene ich das Handy richtig?
- Welche Programme gibt es?
- Was ist eine App?
- Wie mache ich mein Smartphone sicher?
- Wie schreibe ich Nachrichten an Freunde?

**Wichtig:** Smartphone und Ladekabel mitbringen!

## persönliche Abstimmung



1 Stunde



59,00 € 1 Teilnehmer  
29,50 € 2 Teilnehmer



Herr B. Kloß



Volks-Hochschule  
Willy-Brandt-Platz 3a  
86153 Augsburg

oder bei Ihnen zu Hause



# Aufbaukurs Smartphone - individuell

Beruf/EDV



## Aufbaukurs: Hier wird auf Ihre Fragen eingegangen!

Kurs-Beispiele:

- Was ist der Playstore/ App Store?
- Welche praktischen Apps gibt es?
- Wie bekomme ich sie auf mein Smartphone?
- Wie mache ich mein Smartphone sicher?
- Wie schreibe ich Nachrichten an Freunde?

**Wichtig:** Smartphone und Ladekabel mitbringen!

## persönliche Abstimmung



1 Stunde



59,00 € 1 Teilnehmer  
29,50 € 2 Teilnehmer



Herr B. Kloß



Volks-Hochschule  
Willy-Brandt-Platz 3a  
86153 Augsburg

oder bei Ihnen zu Hause

# Fledermäuse beobachten



unterwegs



Kurs Nummer  
**VH 80069**

## Fledermäuse am Kuhsee

Erfahren Sie Interessantes über diese Tierart.  
Wie sie leben.  
Was sie fressen.  
Wie sie sich verhalten.

Am Kuhsee sind verschiedene Arten  
von Fledermäusen zu beobachten.

Freitag \* 29.09.2023



von 18:15 Uhr  
bis 20:15 Uhr



Hochablass Kiosk  
Kuhsee



7,00 €



Frau I. Engeli-Schmidt

Bitte mitbringen: feste Schuhe, wetter-angepasste Kleidung,  
Insektenschutz, Taschenlampe.

# Führung: Unsere Vögel im Winter

unterwegs



Kurs Nummer  
**VH 80830**



## Hat Vogelfütterung Sinn?

Im Winter verhalten sich unsere Vögel ganz anders als zur Brutzeit.

Bei einem Spaziergang am Kuhsee und Hochablass wollen wir viele Fragen klären.

Sonntag \* 28.1.2024



von 09.30 Uhr  
bis 11:30 Uhr



Haltestelle Bus 29/30  
Kuhsee



7,00 €



Herr M. Trapp

Bitte mitbringen: feste Schuhe, wetter-angepasste Kleidung, Fernglas wenn vorhanden.

# Führung: Vogelwelt im Winter



unterwegs



Kurs Nummer  
**VH 80820**

## Augsburgs Vogelwelt im Winter

Die Wertach in Göggingen hat eine spannende Vogelwelt.

Auf unserer kleinen Wanderung beobachten wir Wasservögel, die hier nur im Winter zu sehen sind.

Sonntag \* 14.1.2024



von 09:30 Uhr  
bis 11:30 Uhr



Haltestelle Bus 38  
Radaustrasse



7,00 €



Herr M. Trapp

Bitte mitbringen: feste Schuhe und wetter-angepasste Kleidung, Fernglas wenn vorhanden.

# Online - allgemeine Info

## **Online-Kurse - Kurse über das Internet.**

Das heißt: Sie sind zuhause.

Und sehen am Computer den Lehrer oder die Lehrerin.

## **Sie brauchen:**

- Tablet oder PC / Laptop mit Kamera,
- Lautsprecher und Mikrofon,
- gute Internet-Verbindung (min. 512 Kbit/s);
- Firefox, Chrome oder Safari als empfohlene Browser.

Die vhs braucht eine E-Mail-Adresse von Ihnen.

Sie bekommen vor dem Kurs einen Link geschickt.

Auf diesen Link müssen Sie am Kurs-Tag klicken.

## **Brauchen Sie Hilfe?**

- Wir erklären Ihnen, wie Sie bei den Kursen dabei sein können.
- Wir erklären Ihnen, wie das Programm ZOOM funktioniert.
- Wir helfen Ihnen bei der Anmeldung zum Kurs.
- Wir beraten Sie gerne über das Kurs-Angebot.
- Wir bieten Begleitung am (ersten) Kurstag bei Ihnen zuhause.

Wenn Sie Hilfe brauchen

Oder Fragen haben.

Melden Sie sich bei der vhs an.

# Entspannung mit Klangschalen 1



online



Kurs Nummer  
**VH 43005W**

## Traumklang - Klangraum

Meditation heißt: In Gedanken sein.  
Der Klang kann Schmerzen in den Muskeln lösen.  
Sie können sich entspannen.  
Hier können Sie zur Ruhe kommen.  
Sie brauchen nichts tun. Sie dürfen genießen.

**Wichtig:** Um Klänge und Schwingungen zu genießen, empfehlen wir Lautsprecher oder Kopfhörer.

Donnerstag \* 05.10.2023



von 20:00 Uhr  
bis 21:15 Uhr



10,50 €



Frau B. Klaiber-Gottfried



Online - Kurs  
Sie sind zuhause und  
machen den Kurs am  
Computer.

Sie brauchen: Computer/ Laptop/ Tablet oder Smartphone mit Internet-Zugang, Kamera und Mikrofon.

# Entspannung mit Klangschalen 2

online



Kurs Nummer  
**VH 43006W**

## Traumklang - Klangtraum

Meditation heißt: In Gedanken sein.  
Der Klang kann Schmerzen in den Muskeln lösen.  
Sie können sich entspannen.  
Hier können Sie zur Ruhe kommen.  
Sie brauchen nichts tun. Sie dürfen genießen.

**Wichtig:** Um Klänge und Schwingungen zu genießen, empfehlen wir Lautsprecher oder Kopfhörer.

Montag \* 08.01.2024



von 20:00 Uhr  
bis 21:15 Uhr



10,50 €



Frau B. Klaiber-Gottfried



Online - Kurs  
Sie sind zuhause und  
machen den Kurs am  
Computer.

Sie brauchen: Computer/ Laptop/ Tablet oder Smartphone mit Internet-Zugang, Kamera und Mikrofon.

# Datenschutz

Es gelten die Daten-Schutz-Bestimmungen der vhs Augsburg.  
Hier werden die Daten-Schutz-Bestimmungen erklärt.

Daten sind Informationen über Sie.

Zum Beispiel:

Ihre Adresse, Ihr Geburts-Datum, Ihre Telefon-Nummer.

Oder Ihre Anmeldung zu einem vhs Kurs.

Die vhs speichert Ihre Daten.

Die vhs weiß dann:

Sie haben sich zu einem bestimmten Kurs angemeldet.

Ihre Daten darf nicht jeder lesen.

Deshalb muss die vhs Ihre Daten schützen.

Auf der Anmeldung geben Sie Ihre Daten an.

Manche Daten muss man angeben.

Zum Beispiel: Wohn-Ort, Telefon-Nummer, Alter.

Die vhs braucht diese Daten.

Damit Sie bei einem Kurs mitmachen können.

Manche Daten kann man freiwillig angeben.

Zum Beispiel: E-Mail-Adresse, Handy-Nummer.

Mit diesen Daten kann die vhs einen Kurs absagen.

Zum Beispiel: Wenn die Kurs-Leitung krank ist.

Der Ort, an dem die Daten gespeichert werden,  
heißt Daten-Bank.

Menschen, die in der vhs arbeiten, schauen die Daten an.

Oder die Menschen, die sich um die Daten-Bank kümmern.

Sonst darf niemand diese Daten anschauen.

# Datenschutz

Es gibt viele Angebote in der vhs.  
Die vhs darf Ihre Daten weiter-geben.  
Zum Beispiel an die Kurs-Leitung.

Oder wenn man einen Kurs nicht bezahlt:  
Ihre Daten werden an ein Inkasso-Unternehmen  
weiter geleitet.

Das Unternehmen fragt:  
Warum haben Sie den Kurs nicht bezahlt?

Sie können der vhs eine Nachricht schreiben.  
Oder anrufen. Die vhs nutzt dann Ihre Daten,  
um sich bei Ihnen zu melden.

## Löschung der Daten

Sie machen keine Kurse mehr bei der vhs:  
Dann werden Ihre Daten gelöscht.  
Es gibt Gesetze, die sagen:  
Manche Daten muss die vhs länger speichern.  
Spätestens nach 10 Jahren werden alle Daten gelöscht.

## Ihre Rechte

Die vhs muss Ihnen immer sagen,  
welche Daten sie von Ihnen speichert.  
Manchmal sind Daten falsch gespeichert.  
Dann muss die vhs das ändern.

# Kontakt

**Adresse:**

vhs Augsburg  
Volks-Hochschule Augsburg  
Willy-Brandt-Platz 3a  
86153 Augsburg

**Telefonnummer:** 0821 / 502 65 - 0

**E-Mail:** [verwaltung@vhs-augsburg.de](mailto:verwaltung@vhs-augsburg.de)

**Homepage:** [www.vhs-augsburg.de](http://www.vhs-augsburg.de)

**Bürozeiten:**

Montag 09:30 - 13:00 Uhr  
14:00 - 17:00 Uhr

Dienstag 09:30 - 13:00 Uhr  
14:00 - 17:00 Uhr

Mittwoch 09:30 - 13:00 Uhr

Donnerstag 09:30 - 13:00 Uhr  
14:00 - 17:00 Uhr

Freitag 09:30 - 13:00 Uhr





