



Lebenshilfe
Augsburg



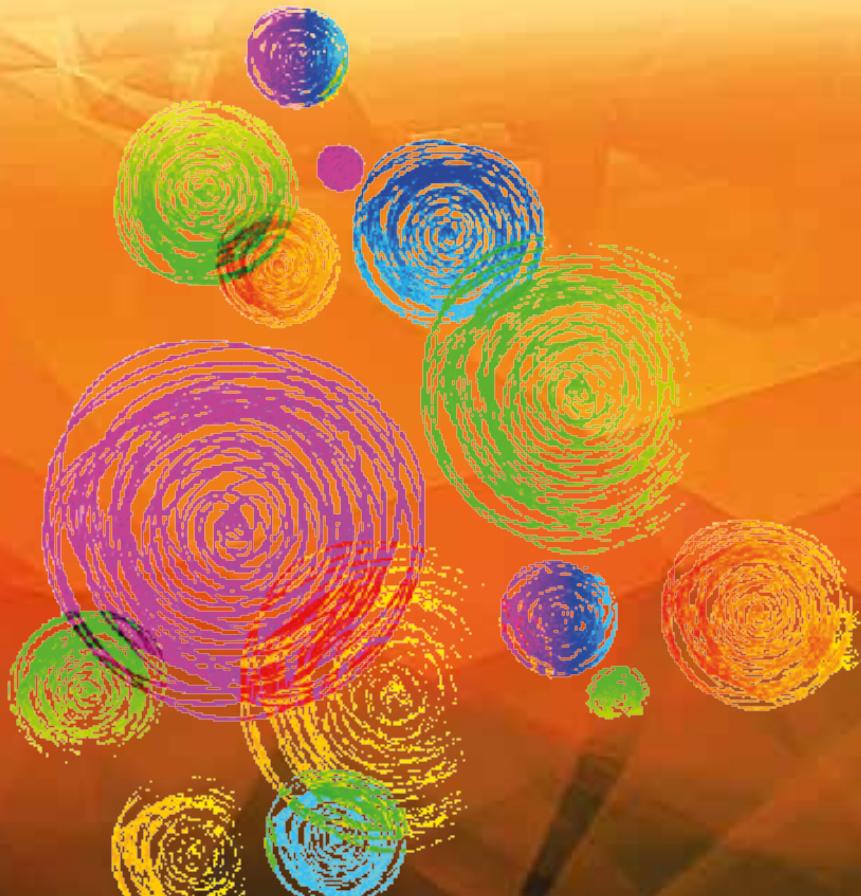
Volkshochschule
Augsburg

Kurs-Programm

der Volks-Hochschule Augsburg in Einfacher Sprache

Eine Auswahl

Herbst und Winter 2021/22





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	13
Bereich: Lebensart	ab Seite	28
Bereich: Sprache	ab Seite	43
Bereich: Gesellschaft	ab Seite	46
Bereich: EDV (Computer)	ab Seite	58
Bereich: vhs unterwegs	ab Seite	63
Bereich vhs online	ab Seite	65
Die OBA der Lebenshilfe	ab Seite	70
Begleiter, Datenschutz	ab Seite	72
Kontakt zur vhs	Seite	75

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 OBA hat extra für dieses Projekt eine Mitarbeiterin.

Ihr Büro ist an der vhs.

Sie heißt Alexandra Kiederle.

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.

Wir haben eine Mitarbeiterin an der vhs

Ihr Name ist Alexandra Kiederle.

Sie wird Ihnen gerne helfen.

Sie können Sie anrufen: 0821 – 5026528

Ihre Büro-Zeiten finden Sie auf der letzten Seite.



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.
Frau Kiederle hilft Ihnen gerne.
Rufen Sie einfach an.
Oder kommen Sie in der vhs vorbei.

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

Die Anmeldung können Sie abgeben:
In der vhs bei Frau Kiederle.

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.
Oder Sie fragen Frau Kiederle.

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 hilft Ihnen Frau Kiederle.

Zusammen finden Sie den richtigen Kurs.

Die Kursbereiche



Kunst und Musik



Gesundheit



Lebensart



Sprachen



vhs unterwegs



Gesellschaft



EDV und Beruf



vhs online

Farbenfrohe Drucke

Kunst



Kurs Nummer
TH 31611



In diesem Kurs wird es bunt!

Mit Ihrer Fantasie drucken Sie tolle Bilder.
Die Druck-Platte ist aus Gel.
Sie ist weich und kann gut bearbeitet werden.
Sie gestalten mit Pappe, Schnur, Stoff und mehr.
Die Drucke sind so groß wie ein Schreib-Blatt.
Das heißt DIN A4.
Sie können auch größere oder kleinere Blätter machen.

Donnerstag/Freitag * 2 Termine * 13./14.1. 2022



Do: 17:30 - 20:00 Uhr

Fr: 13:00 - 15:00 Uhr



66,00 €

plus Kosten für Material



Frau Louise Finkl



Augsburger Kunstschaechtel

Auf dem Kreuz 42a

86152 Augsburg

(Parken im Hof möglich)

Bitte mitbringen: Kleidung, die schmutzig werden darf.

Kunstvolles aus Pappmaché



Kunst



Kurs Nummer
TH 31639

Wir formen tolle Figuren!

Pappmaché ist aus Wasser, Papier und Kleister.
Sie stellen in diesem Kurs Figuren her.
Die Figuren haben die Größe von 30 cm.
Sie formen aus Draht und Pappmaché
Menschen oder Tiere.
Am Ende werden die Figuren noch "veredelt".

Das heißt: Sie können sie noch verschönern.

Do/ Samstag * 2 Termine * 25./27.11.2021



Do: 16:00 - 19:00 Uhr
Sa: 10:00 - 13:00 Uhr



79,00 €
plus Kosten für Material
Frau Louise Finkl



Augsburger Kunstschachtel
Auf dem Kreuz 42a
86152 Augsburg
(Parken im Hof möglich)

Bitte mitbringen: Kleidung, die schmutzig werden darf.
Zangen.

Weihnachtlicher Schmuck

Kunst



Kurs Nummer
TH 35612



Das wird ein echter Hingucker

Gestalten Sie eine Dekoration.
Für die Weihnachtszeit.
Ihren Ideen sind keine Grenzen gesetzt.

Sammeln Sie Material, das Ihnen gefällt.
Und bringen Sie es mit.
Sie können auch etwas Material im Kurs kaufen.

Freitag * 1 Termin * 26.11.2021



von 16:00 Uhr
bis 19:00 Uhr



38,00 €

plus Kosten für Material



Frau Louise Finkl

Bitte mitbringen: Arbeitskleidung, Zange, Grünzeug: Efeu etc.,
Heißkleber, Beeren, Pfeffer, Zieräpfel, Hagebutten etc.



Augsburger Kunstschachtel
Auf dem Kreuz 42a
86152 Augsburg
(Parken im Hof möglich)

Entspannung bei Zähneknirschen



Gesundheit



Kurs Nummer
TH 45255

Entspannende Übungen bei Zähne-Knirschen.

Kräftige Muskeln bewegen unseren Kiefer.
Oft verspannen sich die Muskeln bei Stress.
Oft tritt Zähne-Knirschen im Schlaf auf.
Sanfte und ruhige Übungen können helfen, diese Muskeln wieder zu entspannen.
Es sind Feldenkrais-Übungen.

Wichtig: Die Übungen finden im Sitzen, im Liegen und auf der Seite statt.

Samstag * 1 Termin * 27.11.2021



von 09:30 Uhr
bis 13:30 Uhr



28,00 €



Frau Eva Schwalber



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

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

Entspannung genießen

Gesundheit



Kurs Nummer
TH 43010



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 * 9 Termine * 4.10. - 6.12.2021



von 15:00 Uhr

bis 16:00 Uhr



56,00 € / 42,50 €



Frau Niederhammer

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung.



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

1. Stock

Feldenkrais + ein gesunder Rücken



Gesundheit



Kurs Nummer
TH 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 * 1 Termin * 22.1.2022



von 10:00 Uhr
bis 14:00 Uhr



28,00 €



Frau Eva Schwalber



Volks-Hochschule
Willy-Brandt-Platz 3a
86153 Augsburg
Raum 200

2. Stock

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

Wirbelsäulengymnastik + Pilates

Gesundheit



Kurs Nummer
TH 46167



Beweglich von Kopf bis Fuß

Manchmal machen Sie flotte Übungen.
Manchmal machen Sie langsamere Übungen.
Immer dehnen und kräftigen Sie Ihren ganzen Körper.
Sie machen auch Übungen für Ihr Gleichgewicht.
Sie werden von Kopf bis Fuß beweglicher.

Wichtig: Sie üben, wie Sie können!

Dienstag * 16 Termine * 28.9.2021 – 8.2.2022



von 19:00 Uhr

bis 20:00 Uhr



80,00 € / 60,50 €



Frau Karola Edel-Strobl



Ballett- / Tanzakademie
Morellstr. 33
86159 Augsburg
Saal II

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Sportschuhe, Handtuch,
Getränk, eigene Matte.

Rücken Fit



Gesundheit



Kurs Nummer
TH 45483

Rücken- Problemen vorbeugen

Sie machen Übungen für den Rücken.
Und für die Wirbel-Säule.
Sie kräftigen Ihren Rücken.
Sie üben Ihr Gleichgewicht.

Rücken-Schmerzen können besser werden.

Dienstag * 16 Termine * 28.9.2021 – 8.2.2022



von 11:00 Uhr
bis 12:00 Uhr



84,00 € / 63,50 €



Frau Marie-Luise Gumpp



Volks-Hochschule
Willy-Brandt-Platz 3a
86153 Augsburg
Raum 200

2. Stock

Bitte mitbringen: Sportkleidung, rutschfeste Socken, Nackenkissen, ein Getränk, eigene Matte, Handtuch.

Qi Gong Mittwoch

Gesundheit



Kurs Nummer
TH 44161



Sie möchten gerne 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: Für Anfänger geeignet!

Mittwoch * 10 Termine * 29.9. – 15.12.2021



von 15:15 Uhr
bis 16:15 Uhr



64,50 € / 49,00 €



Frau Ursula Mollenhauer-Biet 1. Stock



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

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, eigene Matte, Getränk.

Qi Gong Freitag



Gesundheit



Kurs Nummer
TH 44163

Sie möchten gerne 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: Für Anfänger geeignet!

Freitag * 10 Termine * 1.10. – 10.12.2021



von 15:00 Uhr

bis 16:00 Uhr



51,50 € / 39,25 €



Frau Ursula Mollenhauer-Biet 2. Stock



Volks-Hochschule
Willy-Brandt-Platz 3a
86153 Augsburg
Raum 200

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, eigene
Matte, Getränk.

Entspannen mit Klangschale 1

Gesundheit



Kurs Nummer
TH 43005

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 zu tun.
Sie dürfen nur genießen!

Wichtig: In diesem Kurs werden Sie fast eine Stunde angenehm und ruhig liegen oder sitzen.

Montag * 3 Termine * 15.11. – 29.11.2021



von 16:30 Uhr
bis 17:45 Uhr



25,00 €



Frau Birgit Klaiber-Gottfried



Lebenshilfe Augsburg e.V.
Freizeithaus
Elmer-Fryar-Ring 94
86391 Stadtbergen

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken,
Decke, eigene Matte, kleines Kissen, Getränk

Entspannen mit Klangschale 2



Gesundheit



Kurs Nummer
TH 43007

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 zu tun.
Sie dürfen nur genießen!

Wichtig: In diesem Kurs werden Sie fast eine Stunde angenehm und ruhig liegen oder sitzen.

Freitag * 3 Termine * 14.1. – 28.1.2022



von 9:00 Uhr
bis 10:15 Uhr



25,00 €



Frau Birgit Klaiber-Gottfried

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, eigene Matte, kleines Kissen, Getränk.



Lebenshilfe Augsburg e.V.
Freizeithaus
Elmer-Fryar-Ring 94
86391 Stadtbergen

Vortrag Kraft für das Immunsystem

Gesundheit



Kurs Nummer
TH 41020



**Immunsystem =
Beschützer für den Körper**

Das Immunsystem schützt den Körper vor Krankheiten.

Aber es braucht auch selber Pflege und Unterstützung.

An diesem Abend bekommen Sie viele Tipps aus der Heilkraft der Natur.

Dienstag * 9.11.2021



von 19:30 Uhr
bis 21:00 Uhr



7,00 €



Frau Birgit Klaiber-Gottfried



Volks-Hochschule
Willy-Brandt-Platz 3a
86153 Augsburg
Raum 100

1. Stock

Bitte mitbringen: Stift und Papier, warme Jacke für die Lüftungs-Pause.

Vortrag: Gesunder Schlaf



Gesundheit



Kurs Nummer
TH 41045

Gut und erholsam schlafen!

Entspannt schlafen ist wichtig für Kopf und Körper.

In diesem Vortrag hören Sie etwas über

- Ursachen für schlechten Schlaf
- Hilfen beim Einschlafen
- Schlaf-Regeln
- Methoden aus der Natur-Heil-Kunde

Donnerstag 11.11.2021



von 18:00 Uhr
bis 19:30 Uhr



9,00 €



Frau Bernadette Epp-Wöhrl



Volks-Hochschule
Willy-Brandt-Platz 3a
86153 Augsburg
Raum 100

1. Stock

Bitte mitbringen: Stift und Papier, warme Jacke für die Lüftungs-Pause.

Augenspaziergang



Gesundheit



Kurs Nummer
TH 41092



Die Seh-Kraft verbessern - auch für Rollstuhl-Fahrer*innen geeignet!

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 * 1.10.2021



von 15:30 Uhr
bis 17:00 Uhr



12,00 €



Frau Bernadette Epp-Wöhrl

Bitte mitbringen: wetter-entsprechende Kleidung.



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

Zumba



Gesundheit



Kurs Nummer
TH 46045

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.
Das ist auch gut, um etwas Gewicht zu verlieren.

Wichtig: Der Kurs ist gut für Anfänger geeignet.

Mittwoch * 12 Termine * 6.10.2021 – 26.1.2022



von 18:15 Uhr
bis 19:15 Uhr



58,00 € / 44,00 €



Frau Andrea Stöhr-Sayed



Maria-Theresia-
Gymnasium
Gutenbergstr. 1
86150 Augsburg
Turnhalle

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

Spaziergang für die Sinne

Gesundheit



Kurs Nummer
TH 41030



In Augsburg gibt es schöne Spazier-Wege

Wir gehen an der Wertach entlang spazieren.
Wir werden die Natur entdecken.
Hierzu sind wir am Fluss und im Wald.
Wir hören, sehen und fühlen an ruhigen Orten.
Wir erleben die Natur ganz nah.

Wichtig: Die Wege sind eben.
Es sind Schotter-Wege.

Samstag * 2.10.2021



von 14:00 Uhr
bis 17:00 Uhr



17,00 €



Frau Rita Mayinger



Gögginger Brücke
Wellenburger Straße

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

Im Wald neue Kraft tanken



Gesundheit



Kurs Nummer
TH 41035

Entspannung und Erholung

Genießen Sie die sanften Geräusche
und die saubere Luft.

Erholen Sie sich in der Stille des Waldes.

Bauen Sie Stress ab und stärken Sie Ihren Körper.

Samstag * 2 Termine * 11.9./ 18.9.2021



von 13:00 Uhr
bis 15:30 Uhr



27,00 €



Herr Lothar Manhart



Parkplatz Minigolfanlage
Wellenburg
Wellenburg 7
86199 Augsburg

Bitte mitbringen: feste Schuhe, Brotzeit und Getränk, Sitzunterlage, kleiner Müllbeutel, wetter-entsprechende Kleidung.

Gutes Aussehen

Lebensart



Kurs Nummer

TH 78455



Für Frauen mit kleinen Schwächen

Dieser Kurs ist für Frauen, die

- Haut-Probleme haben
- Narben haben
- zu Haar-Ausfall neigen.

Herr Hardaldali zeigt Ihnen, wie Sie
mit kleinen Tricks Ihre Schönheit betonen können.

Freitag * 3.12.2021



von 14:00 Uhr

bis 17:30 Uhr



68,00 € / 56,25 €



Herr Ayhan Hardaldali



Volks-Hochschule
Willy-Brandt-Platz 3a
86153 Augsburg
Raum 203

2. Stock

Bitte mitbringen: Foto-Apparat/ Handy, Stift und Papier,
Zubehör (Haar-Spangen, Schmuck, Tücher).

Erstes Date Outfit



Lebensart



Kurs Nummer
TH 78457

Für Frauen

Was passt zu meiner Figur?
Welche Farben lassen mich strahlen?

Herr Hardaldali zeigt Ihnen,
wie Sie sich angemessen kleiden.
Er gibt Tipps, was es beim ersten Date (sprich Däit)
zu beachten gibt.

Freitag * 3.12.2021



von 18:00 Uhr
bis 21:30 Uhr



68,00 € / 56,25 €



Herr Ayhan Hardaldali



Volks-Hochschule
Willy-Brandt-Platz 3a
86153 Augsburg
Raum 203
2. Stock

Bitte mitbringen: Lieblingskleidung, Fotos von ihrer Kleidung.

StrickLust 1

Lebensart



Kurs Nummer
TH 77515



Stricken ist IN!

Sie lernen: Den Maschen-Anschlag.
Rechte und linke Maschen stricken.
Maschen zu- und abnehmen.

Sie können stricken was Ihnen gefällt!

Wichtig: Kurs ist für Anfängerinnen geeignet.

Dienstag * 6 Termine * 28.9. – 9.11.2021



von 18:00 Uhr
bis 19:30 Uhr



46,00 € / 36,00 €



Frau Breidenbach-Schweigert



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

Bitte mitbringen: Wolle, Rund-Strick-Nadeln/ Nadelspiel 15 cm, Maßband, Sicherheitsnadeln, Stift und Papier.

StrickLust 2



Lebensart



Kurs Nummer
TH 77516

Stricken ist IN!

Sie lernen: Den Maschen-Anschlag.
Rechte und linke Maschen stricken.
Maschen zu- und abnehmen.

Sie können stricken was Ihnen gefällt!

Wichtig: Kurs ist für Anfängerinnen geeignet.

Dienstag * 5 Termine * 16.11. – 14.12.2021



von 18:00 Uhr

bis 19:30 Uhr



39,00 € / 30,75 €



Frau Breidenbach-Schweigert



Holbein-Gymnasium

Hallstr. 10

86150 Augsburg

Raum A 005 /Erdgeschoss

Bitte mitbringen: Wolle, Rund-Strick-Nadeln/ Nadelspiel 15 cm,
Maßband, Sicherheitsnadeln, Stift und Papier.

StrickLust 3

Lebensart



Kurs Nummer
TH 77517

Stricken ist IN!

Sie lernen: Den Maschen-Anschlag.
Rechte und linke Maschen stricken.
Maschen zu- und abnehmen.

Sie können stricken was Ihnen gefällt!

Wichtig: Kurs ist für Anfängerinnen geeignet.

Dienstag * 5 Termine * 11.1. – 8.2.2022



von 18:00 Uhr

bis 19:30 Uhr



39,00 € / 30,75 €



Frau Breidenbach-Schweigert



Holbein-Gymnasium

Hallstr. 10

86150 Augsburg

Raum A 005 /Erdgeschoss

Bitte mitbringen: Wolle, Rund-Strick-Nadeln/ Nadelspiel 15 cm,
Maßband, Sicherheitsnadeln, Stift und Papier.

Nähen lernen 1



Lebensart



Kurs Nummer
TH 77210

Keine Angst vor der Nähmaschine!

Zuerst lernen Sie die Nähmaschine kennen.

Sie nähen einen einfachen Kissenbezug.

Danach eine einfache Koch-Schürze.

Sie brauchen keine Nähmaschine mitzubringen.

Wichtig: Dieser Kurs ist für Anfänger geeignet.
Stoff für Kissen-Bezug mitbringen:
Baumwolle (44 x 100 cm).

Donnerstag * 2 Termine * 7.10. – 14.10.2021



von 18:00 Uhr
bis 21:00 Uhr



47,00 €



Frau Silvia Schweizer



VerbraucherService
Bayern
Ottmarsgäßchen 8
86152 Augsburg

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Stoff- / Handarbeitsschere,
Steck- /Nähnadeln, Heftfaden, Garn, Maßband, Schneiderkreide.

Nähen lernen 2

Lebensart



Kurs Nummer
TH 77214



Keine Angst vor der Nähmaschine!

Zuerst lernen Sie die Nähmaschine kennen.

Sie nähen einen einfachen Kissenbezug.
Danach eine einfache Koch-Schürze.
Sie brauchen keine Nähmaschine mitzubringen.

Wichtig: Dieser Kurs ist für Anfänger geeignet.
Stoff für Kissen-Bezug mitbringen:
Baumwolle (44 x 100 cm).

Samstag * 2 Termine * 4.12. – 11.12.2021



von 10:00 Uhr
bis 13:00 Uhr



47,00 €



Frau Silvia Schweizer



VerbraucherService
Bayern
Ottmarsgäßchen 8
86152 Augsburg

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Stoff- / Handarbeitsschere,
Steck- /Nähnadeln, Heftfaden, Garn, Maßband, Schneiderkreide.

Nähen lernen 3



Lebensart



Kurs Nummer
TH 77216

Keine Angst vor der Nähmaschine!

Zuerst lernen Sie die Nähmaschine kennen.

Sie nähen einen einfachen Kissenbezug.

Danach eine einfache Koch-Schürze.

Sie brauchen keine Nähmaschine mitzubringen.

Wichtig: Dieser Kurs ist für Anfänger geeignet.
Stoff für Kissen-Bezug mitbringen:
Baumwolle (44 x 100 cm).

Samstag * 2 Termine * 15.1. – 22.1.2022



von 10:00 Uhr
bis 13:00 Uhr



47,00 €



Frau Silvia Schweizer



VerbraucherService
Bayern
Ottmarsgäßchen 8
86152 Augsburg

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Stoff- / Handarbeitsschere,
Steck- /Nähnadeln, Heftfaden, Garn, Maßband, Schneiderkreide.

Ordnung im Kleiderschrank

Lebensart



Kurs Nummer
TH 70614



Ordnung hat viele Vorteile!

Nach diesem Kurs-Abend schaffen Sie endlich Ordnung in Ihrem Kleiderschrank.

Sie lernen Ihre Kleidung

- übersichtlich einzuräumen
- praktisch zu falten (mit Falt-Techniken)
- im Schrank und im Koffer gut zu verstauen

Es ist genügend Zeit zum Üben.

Danach können Sie es alleine zu Hause anwenden.

Dienstag *9.11.2021



von 18:00 Uhr
bis 19:30 Uhr



16,00 €



Frau Alexandra Winkler



VerbraucherService
Bayern
Ottmarsgäßchen 8
86152 Augsburg

Anmeldung zum Kurs

Anmelde-Formular

bitte umblättern

ausfüllen

vorsichtig heraus-trennen

bei Frau Kiederle abgeben

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

Email

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 -
das bespreche ich mit Frau Kiederle.

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 bei Frau Kiederle abgeben.

vhs Augsburg e.V.

Willy-Brandt-Platz 3a

86153 Augsburg

1.Stock Zimmer 118

Telefonnummer: 0821/ 50265-28



Anmeldung zum Kurs

Anmelde-Formular

bitte umblättern

ausfüllen

vorsichtig heraus-trennen

bei Frau Kiederle abgeben

Begleitung bei Kursen

Viele Kurse haben bereits stattgefunden.
Sie haben Spaß gemacht.
Einige Teilnehmer wollen wieder Kurse besuchen.

Wir haben festgestellt:
Es gibt ein paar Hindernisse!

Diese können sein:

- an die vhs zu kommen
- sich in der vhs zurecht zu finden
(Raum finden, Toiletten suchen und so weiter)
- mit den anderen Teilnehmern ein Gespräch zu beginnen
- den Lehrern/Lehrerinnen eine Frage zu stellen
- die Übungen gut zu verstehen

Deshalb haben wir überlegt:
Wie kann es besser gehen?

Damit Sie sich in den Kursen wohlfühlen,
geht am Anfang immer eine Begleitung mit.

Dann haben Sie jemanden, den Sie kennen.
Und Sie haben eine Hilfe, wenn es nötig ist.
Die Begleitung macht im Kurs mit.
Und ist dann zur Stelle, wenn Sie Hilfe brauchen.
Wenn Sie keine Hilfe brauchen,
kann die Begleitung nach ein paar Tagen auch wieder aus dem
Kurs gehen.
Das besprechen wir dann mit Ihnen
und der Begleitung und den Lehrern.

Leckeres vom Wochenmarkt

Lebensart



Kurs Nummer
TH 71827



Kochen mit Herbst-Gemüse

Gemeinsam probieren Sie neue Rezepte aus.

Zum Beispiel:

- Kartoffel-Strudel
- Kürbis mit Haselnuss-Pesto
- Sauerkraut-Lasagne
- Lauch aus dem Ofen

Wichtig: Informieren Sie uns über Allergien.

Mittwoch * 27.10.2021



von 18:00 Uhr
bis 21:30 Uhr



39,00 € / 33,75 €



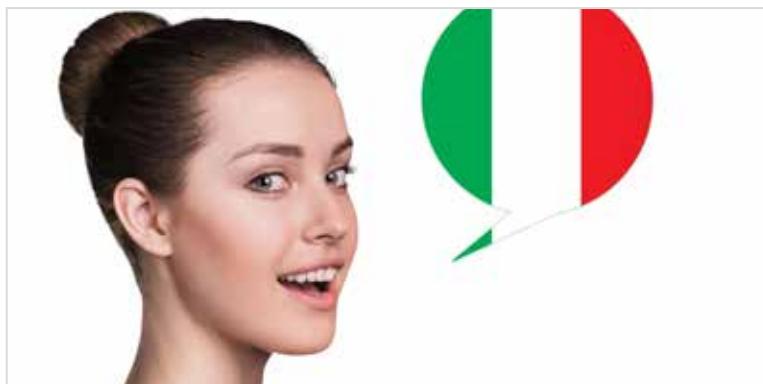
Frau Elisabeth Maier



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

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Schürze, Schreibzeug, Behälter für Reste und ein eigenes Getränk.

Italienisch A1 - erste Schritte



Sprachen



Kurs Nummer
TH 54025

**Italienisch - von Anfang an.
Sie brauchen kein Vor-Wissen.**

Wir lernen erste Wörter und Zahlen.
Wir begrüßen andere Menschen.
Wir stellen uns vor.
Wir führen einfache Gespräche.
Wir üben vor allem das Sprechen.

Wichtig: Dieser Kurs ist für Anfänger geeignet.
Findet am Buß- und Bet-Tag statt!

Mittwoch * 16 Termine * 29.9.2021 – 9.2.2022



von 16:30 Uhr

bis 17:30 Uhr



92,00 € / 69,50 €



Frau Carla Avigni Plewa



Volks-Hochschule
Willy-Brandt-Platz 3a
86153 Augsburg
Raum 304 a
3. Stock

Bitte mitbringen: Lehrbuch "Con piacere nuovo A1",
Klett Verlag, ISBN 978-3-12-525201-1.

Englisch A1

Sprachen



Kurs Nummer
TH 52017



**Englisch - von Anfang an.
Sie brauchen kein Vor-Wissen.**

Wir lernen erste Wörter und Zahlen.
Wir begrüßen andere Menschen.
Wir stellen uns vor.
Wir führen einfache Gespräche.
Wir üben vor allem das Sprechen.

Wichtig: Dieser Kurs ist für Anfänger geeignet.

Dienstag * 16 Termine * 28.9.2021 – 8.2.2022



von 18:00 Uhr

bis 19:30 Uhr



139,00 € / 105,25 €



Frau Ellis Godfrey



Volks-Hochschule
Willy-Brandt-Platz 3a
86153 Augsburg
Raum 305
3. Stock

Bitte mitbringen: Lehrbuch: "At Your Leisure - A1",
Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-0095995.

Treff-Punkt: Vor-Lesen



Sprachen



Kurs Nummer
TH 50225

Lese-Treff!

Sie haben Schwierigkeiten beim Lesen?
Sie lassen sich gerne vorlesen?
Dann sind Sie hier richtig.
Wir treffen uns in einer kleinen Gruppe.
Wir lesen witzige oder spannende Geschichten vor.
Sie können zuhören
oder auch selber vorlesen.
Wir erklären schwere Wörter und
sprechen über die Geschichten.

Samstag * 3 Termine * 9.10. – 23.10.2021



von 10:30 Uhr
bis 12:00 Uhr



Stadtbücherei Augsburg
Ernst-Reuter-Platz 1
86150 Augsburg



8,00 € mit freundlicher
Unterstützung des Förder-
vereins der vhs Augsburg



Frau Beate Hartley-Lutz

Führung: vhs

Gesellschaft



Eine Führung durch die vhs

Ihnen gefällt unser neues Programm-Heft?
Sie sind unsicher, ob Sie sich in der
Volks-Hochschule zurecht finden?

Sie können die Volks-Hochschule mit uns
gemeinsam anschauen.
Wir machen einen Rundgang durch das Haus.
Sie können alle Ihre Fragen stellen.

nach Absprache - 0821 / 50 265 28



nach Absprache



kostenlos



Frau Alexandra Kiederle



Volks-Hochschule
Willy-Brandt-Platz 3a
86153 Augsburg
Raum 118
1. Stock

Treff-Punkt: Mehr Wissen - Politik



Gesellschaft



Kurs Nummer
TH 10009

Politik ganz einfach erklärt

Politik regelt viele Teile unseres Lebens.
Oft ist es aber schwierig, alles zu verstehen.
Zusammen klären wir:

- Was ist der Bundestag?
- Was macht ein Bundeskanzler?
- Was ist die EU (Europäische Union)?
- und vieles mehr.

Wir treffen uns in einer kleinen Gruppe und sprechen auch über Ihre Fragen.

Donnerstag * 2 Termine * 18.11.2021 / 3.2.2022



von 18:00 Uhr

bis 19:30 Uhr



16,00 € unterstützt vom

Förderverein der

vhs Augsburg



Frau Beate Hartley-Lutz



Volks-Hochschule
Willy-Brandt-Platz 3a
86153 Augsburg
Raum 312
3. Stock

Führung: Augsburg & Wasser



Gesellschaft



Kurs Nummer
TH 11652



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.
Die Führung ist mit Rollstuhl möglich.
Ende ist am Liliom.

Sonntag * 26.9.2021



von 14:00 Uhr
bis 16:30 Uhr



8,00 €



Herr Oskar Tausend



Rotes Tor
86152 Augsburg

Bitte mitbringen: feste Schuhe für den Spaziergang.

Führung: Augsburg & Wasser



Gesellschaft



Kurs Nummer
TH 11666

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 * 15.10.2021



von 14:00 Uhr
bis 16:30 Uhr



Rotes Tor
86152 Augsburg



8,00 €



Herr Oskar Tausend

Bitte mitbringen: feste Schuhe für den Spaziergang.

Führung: Entdecke Augsburg



Gesellschaft



Kurs Nummer
TH 11656



Der Königsplatz.

Wussten Sie, dass hier mal der Gögginger-Tor-Platz war?
Ein wichtiges Tor zur Verteidigung.
Es war von tiefen Gräben umgeben.

Erst viel später wurde ein kleiner Park angelegt.

Heute ist der Kö ein wichtiger Umsteigeplatz für viele Verkehrsmittel.

Samstag * 2.10.2021



von 10:00 Uhr
bis 11:30 Uhr



5,00 €



Herr Tino Rehle



Königsplatz
vor der Deutschen Bank
86150 Augsburg

Führung: Dom Viertel



Gesellschaft



Kurs Nummer
TH 11660

Durch das Dom-Viertel

Die Führung geht vom Fron-Hof
über den Hof-Garten, das Mozart-Haus und
das Jesuiten-Kolleg bis zum Römer-Garten.

Sie erfahren viel Wissenswertes über Augsburg.

Wichtig: Sie laufen insgesamt circa 3 km.
Ende am Römer-Garten,
Äußeres Pfaffengässchen 9

Samstag * 9.10.2021



von 13:30 Uhr
bis 15:30 Uhr



7,00 €



Herr Werner Bischler



St. Ulrichs Brunnen
im Dom
Hoher Weg 30
86152 Augsburg

Führung: Stifterinnen

Gesellschaft



Kurs Nummer
TH 11689



Stifterin = Spenderin

Was wäre Augsburg ohne den Stempfle-See?
Ohne das Stadtbad?
Ohne den Goldenen Saal?

Hören Sie Geschichten über das
Leben wichtiger Frauen.

Wichtig: Sie laufen insgesamt circa 2 km.

Sonntag * 7.11.2021



von 11:00 Uhr

bis 13:00 Uhr



7,00 € plus 2,00 € Eintritt



Frau Irene Löffler



Maximilian Museum
Fuggerplatz 1
86150 Augsburg

Führung: Protestantischer Friedhof



Gesellschaft



Kurs Nummer
TH 11687

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 Orgelkonzert.

Samstag * 6.11.2021



von 13:00 Uhr
bis 16:00 Uhr



10,00 € Eintritt



Herr Werner Bischler



Protestantischer Friedhof
Haunstetter Str. 36
86161 Augsburg

Führung: Augsburg und seine Engel

Gesellschaft



Kurs Nummer
TH 11715



Augsburger Engel

Sie besuchen die Barock-Galerie und mehrere Augsburger Kirchen.

So lernen Sie noch mehr Engel kennen und die Bedeutung von Augsburg als Friedensstadt.

Die Führung endet am Rathausplatz mit dem „Engeles Spiel“.

Samstag * 5.12.2021



von 16:00 Uhr

bis 18:30 Uhr



8,00 € plus 2,00 € Eintritt



Frau Irene Löffler



Maximilian Museum
Fuggerplatz 1
86150 Augsburg

Führung: MehrGenerationenTreff



Gesellschaft



Kurs Nummer
TH 12762

Alt und jung zusammen...

Menschen in jedem Alter
kommen hier zusammen.

Gemeinsam unter einem Dach.

Wie das gelingen kann,
erfahren Sie hier.

Dienstag * 28.9.2021



von 17:30 Uhr
bis 19:00 Uhr



kostenlos



Frau Maria Frey



MehrGenerationenHaus
Herrenbachstr. 5
86161 Augsburg
(Bushaltestelle:
Reichenberger Str.)

Führung: Solid. Landwirtschaft

Gesellschaft



Kurs Nummer
TH 12764



Solidarisch heißt: Gemeinsam!

Landwirtschaft ist wichtig für uns Menschen!
Aber die moderne Landwirtschaft
schadet oft der Umwelt.

Wie man durch gemeinsame Aktionen
gesundes und regional Gemüse bekommt,
erfahren Sie bei dieser Hofbesichtigung.

Dienstag * 5.10.2021



von 17:00 Uhr
bis 18:30 Uhr



9,00 €



Gartenbau Koch
Blücherstr. 221a
86165 Augsburg



Herr Bruno Marcon

Film: Plastic Planet



Gesellschaft



Kurs Nummer
TH 12795

Plastic Planet - unsere Erde voller Plastik

Der Film ist schon 10 Jahre alt.
Doch die Herstellung von Plastik
steigt immer noch an.

Dies hat schlimme Folgen:
Für unsere Erde.
Für alle Lebewesen.

Wichtig: Sie dürfen gerne Fragen stellen.

Freitag * 10.12.2021



von 18:15 Uhr

bis 20:45 Uhr



kostenlos, wird gefördert von
Projektmitteln des bay.
Staatsministeriums für
Unterricht und Kultus
Frau Sylvia Schaab



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



PC Grundlagen Windows

Beruf/EDV



Kurs Nummer
TH 63002



Ein Kurs zum Selbst-Probieren

Hier lernen Sie:

Wie funktioniert Ihr Computer?

Wie legen Sie Dateien und Ordner an?

Wie holen Sie neue Apps (Programme)?

Wie bekommen Sie einen Internetzugang?

Wir werden alles gemeinsam ausprobieren!

Di/ Do * 3 Termine * 14.9. - 21.9.2021



von 18:30 Uhr

bis 21:30 Uhr



89,00 € / 70,50 €



Herr Olaf Reuter



Volks-Hochschule
Willy-Brandt-Platz 3a
86153 Augsburg
Raum 301
3. Stock

Ihr Tempo: PC Grund-Wissen



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 bekommen Sie einen Internetzugang?

Wichtig: Sie haben bereits einen Computer.

persönliche Abstimmung



1,5 Stunden



82,50 € 1 Teilnehmer
41,25 € 2 Teilnehmer
27,50 € 3 Teilnehmer



Herr Bernd Kloß



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

Ihr Tempo: PC Aufbaukurs

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: PC Grund-Wissen muss vorhanden sein.

persönliche Abstimmung



1,5 Stunden



82,50 € 1 Teilnehmer
41,25 € 2 Teilnehmer
27,50 € 3 Teilnehmer



Herr Bernd Kloß



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

Grund-Wissen Smartphone



Beruf/EDV



Grundkurs:
Hier wird auf Ihre Fragen eingegangen!

Kurs-Beispiele:

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

Wichtig: Smartphone und Ladekabel mitbringen!

persönliche Abstimmung



1,5 Stunden



82,50 € 1 Teilnehmer
41,25 € 2 Teilnehmer
27,50 € 3 Teilnehmer



Herr Bernd Kloß



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

Aufbaukurs Smartphone

Beruf/EDV



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

Kurs-Beispiele:

- Was ist der Play Store/App Store?
- Welche praktischen Apps gibt es?
- Wie bekomme ich sie auf mein Smartphone?
- Wie kann ich meine Fotos sichern?

Wichtig: Smartphone und Ladekabel mitbringen!
Grund-Wissen muss vorhanden sein.

persönliche Abstimmung



1,5 Stunden



82,50 € 1 Teilnehmer
41,25 € 2 Teilnehmer
27,50 € 3 Teilnehmer



Herr Bernd Kloß



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

Stadtführung Landsberg



unterwegs



Kurs Nummer
TH 80205

Ein gemütlicher Spaziergang!

Mit einer gebuchten Stadtführung entdecken wir:
schöne alte Häuser, verwinkelte Gassen.
Türme und Tore und den gewaltigen Lech.
Nach der Stadtführung kann man nochbummeln.
Oder Kaffee trinken.
Alleine oder gemeinsam in der Gruppe.
Jeder wie er mag.

Wichtig: Es ist ein Fußweg von ca. 3 Kilometern.

Samstag * 2.10.2021



von 9:30 Uhr
bis 17:15 Uhr



15,00 €



Herr Franz Regau
Frau Alexandra Kiederle



Info Box am
Haupt-Bahnhof Augsburg
86150 Augsburg

Bitte mitbringen: feste Schuhe für den Spaziergang, Geld für Essen und Getränke.

Stadtführung Nördlingen

unterwegs



Kurs Nummer
TH 80260



Führung in gemütlichem Tempo!

Sie erleben die einzigartige Stadtmauer,
die noch ganz erhalten ist.
Schön sind auch die Tore und Türme.
Nach der Führung kann man noch bummeln.
Oder Kaffee trinken.
Oder den Daniel besteigen.

Wichtig: Es ist ein Fußweg von circa 4 km.

Samstag * 30.10.2021



von 8:15 Uhr
bis 17:30 Uhr



15,00 €



Herr Franz Regau
Frau Alexandra Kiederle

Bitte mitbringen: feste Schuhe für den Spaziergang, Geld für Essen und Getränke.



Info Box am
Haupt-Bahnhof Augsburg
86150 Augsburg

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 Email-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 Frau Kiederle.

Ihre Kontakt-Daten finden Sie ganz hinten im Heft.

online: Orientalischer Tanz

online



Kurs Nummer
TH49807W



Tanzen aus Spaß - für Anfängerinnen geeignet

Bei diesem Tanz bewegen Sie alle Muskeln.
Und Sie können ein gutes Lebens-Gefühl erfahren.
Egal ob Sie jung oder alt sind.
Egal ob Sie dünn oder dick sind.

Jede Frau kann mitmachen.

Dienstag * 8 Termine * 28.9. - 23.11.2021



von 18:00 Uhr
bis 19:00 Uhr



75,00 € / 56,25 €



Frau Anita Nahid Mächtlinger



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

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

online: Klangschale - Entspannung



online



Kurs Nummer
TH 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 zu tun.

Sie dürfen nur genießen!

Mittwoch * 1.12.2021

von 20:00 Uhr
bis 21:15 Uhr

9,00 €

Frau Birgit Klaiber-Gottfried

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

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

online: Gefälschte Nachrichten

online



Kurs Nummer
TH12763W



Fake News sind gefälschte Nachrichten.

Wieso gibt es Fake News?

Woran erkennt man Fake News?

Was kann man dagegen machen?

In diesem Kurs bekommen Sie
Informationen dazu.

Der Kurs wird gefördert durch Projekt-Mittel des
bay. Staatsministeriums für Unterricht und Kultus.

Montag * 4 Termine * 4.10. - 25.10.2021



von 17:00 Uhr
bis 18:30 Uhr



kostenlos



Herr Daniel Brenner



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

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

online: Was ist Rassismus?



online



Kurs Nummer
TH 12789W

Rassismus kann jeden treffen

Rassismus ist, wenn Menschen wegen ihrer Haut-Farbe oder Herkunft:

- benachteiligt werden,
- für dumm gehalten werden,
- beleidigt werden.

Wie kann man sich und andere schützen?

Der Kurs wird gefördert durch Projekt-Mittel des bay. Staatsministeriums für Unterricht und Kultus.

Montag * 4 Termine * 29.11. - 20.12.2021



von 17:00 Uhr
bis 18:30 Uhr



kostenlos



Herr Daniel Brenner



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

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

Die Offene Behindertenarbeit

OBA heißt

**Offene
Behinderten
Arbeit**

Die OBA ist ein Angebot für Menschen mit Behinderung.
Und deren Familien.

Wir helfen den Familien,
wenn sie Fragen haben.
Und sagen ihnen,
wo sie sonst noch Hilfe finden.

Das ist unsere Beratung.

Das heißt, wenn Sie Fragen haben -
zum Thema Behinderung -
dann helfen wir Ihnen weiter.
Am Telefon.
Oder persönlich.

Das Büro der OBA ist in Stadtbergen.

Lebenshilfe Augsburg
Elmer-Fryar-Ring 90
86391 Stadtbergen

Telefonnummer: 0821/ 34 68 7-30

der Lebenshilfe Augsburg

Freizeit-Programm für Menschen mit Behinderung

Wir bieten auch ein OBA-Programm an.

Das ist speziell für Menschen mit Behinderung.

Alle Teilnehmer dort haben eine Lern-Schwierigkeit.

Oder eine andere Behinderung.

Hier kann man auch Kurse besuchen.

Oder übers Wochenende wegfahren.

Mit einer Gruppe. Und Betreuern.

Es gibt ein Programm-Heft von der OBA.

Das sieht so aus:



Büro-Zeiten der OBA:

Montag 9:00 - 13:00 Uhr

Mittwoch 9:00 - 13:00 Uhr

Donnerstag 14:00 - 17:00 Uhr

Freitag 9:00 - 13:00 Uhr

E-Mail: offene-hilfen@lebenshilfe-augsburg.de

Begleitung bei Kursen

Viele Kurse haben bereits stattgefunden.
Sie haben Spaß gemacht.
Einige Teilnehmer wollen wieder Kurse besuchen.

Wir haben festgestellt:
Es gibt ein paar Hindernisse!

Diese können sein:

- an die vhs zu kommen
- sich in der vhs zurecht zu finden
(Raum finden, Toiletten suchen und so weiter)
- mit den anderen Teilnehmern ein Gespräch zu beginnen
- den Lehrern/Lehrerinnen eine Frage zu stellen
- die Übungen gut zu verstehen

Deshalb haben wir überlegt:
Wie kann es besser gehen?

Damit Sie sich in den Kursen wohlfühlen,
geht am Anfang immer eine Begleitung mit.

Dann haben Sie jemanden, den Sie kennen.
Und haben eine Hilfe, wenn es nötig ist.
Die Begleitung macht im Kurs mit.
Und ist dann zur Stelle, wenn Sie Hilfe brauchen.
Wenn Sie keine Hilfe brauchen,
kann die Begleitung nach ein paar Tagen auch wieder aus dem
Kurs gehen.
Das besprechen wir dann mit Ihnen
und der Begleitung und den Lehrern.

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.

Lösung 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.
Wenn Sie Fragen haben:
Sie können auch mit Frau Kiederle von der OBA sprechen.

Kontakt zum Projekt

**OBA- Mitarbeiterin im Projekt
Inklusion an der vhs:**

Alexandra Kiederle



Das Büro ist an der Volks-Hochschule:

vhs Augsburg e.V.
Willy-Brandt-Platz 3a
86153 Augsburg
1.Stock Zimmer 118

Telefonnummer: 0821/ 50265-28
EMail: alexandra.kiederle@vhs-augsburg.de

Bürozeiten:

Montag	9:00 -12:00 Uhr	14:00 - 17:00 Uhr
Dienstag	9:00 -12:00 Uhr	14:00 - 17:00 Uhr
Mittwoch	9:00 -12:00 Uhr	

Außerhalb dieser Zeiten gerne nach persönlicher Rücksprache.

