

Kurs-Programm

der Volks-Hochschule Augsburg
in Einfacher Sprache

Eine Auswahl
Frühjahr/Sommer 2022



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	16
Bereich: Lebensart	ab Seite	36
Bereich: Sprache	ab Seite	45
Bereich: Gesellschaft	ab Seite	48
Bereich: EDV (Computer)	ab Seite	60
Bereich: vhs unterwegs	ab Seite	64
Bereich: vhs online	ab Seite	66
Die OBA der Lebenshilfe	ab Seite	72
Begleiter, Datenschutz	ab Seite	74
Kontakt zur vhs	Seite	78

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.

AKTION
MENSCH

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
UF 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 * 31.3./1.4.2022



Do: 17:30 - 20:00 Uhr
Fr: 13:00 - 15:00 Uhr



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



69,00 €
plus Kosten für Material



Frau L. Finkl

Bitte mitbringen: Kleidung, die schmutzig werden darf.

Kunstvolles aus Pappmaché



Kunst



Kurs Nummer
UF 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.

Freitag * 2 Termine * 11./18.3.2022



15:00 - 18:00 Uhr



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



79,00 €
plus Kosten für Material



Frau L. Finkl

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

Trommeln bei Kerzenschein



Kunst



Kurs Nummer
UF 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 * 25.3.2022



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
UF 31615



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 * 1 Termin * 15.5.2022



von 10:00 Uhr
bis 16:00 Uhr



33,00 €



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), eigene Fotos (möglichst digital)

Töpfern



Kunst



Kurs Nummer
UF 33523

Tiere für Haus, Hof oder Garten

Sie können Hühner, Katzen, Vögel
oder andere Tiere töpfern.
Sie können Ihrer Fantasie freien Lauf lassen.

Bemalt werden Ihre Werke mit
gefärbter Tonfarbe.
So wirkt es natürlicher.

Sonntag/Montag * 2 Termine * 26.6./11.7.2022



So: 10:30 - 16:30 Uhr
Mo: 18:00 - 18:30 Uhr



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



39,00 €
plus Kosten für den Ton



Frau M. Lang

Bitte mitbringen: Kleidung, die schmutzig werden darf. Frischhalte-
Folie oder Plastiktüte, altes Handtuch, evtl. Fön.



Papier-Theater: Frida Kahlo



Kunst



Kurs Nummer
UF 31695

Frida Kahlo: eine starke und mutige Frau

Sie war eine Malerin.

Sie hat in Mexiko gelebt.

Frida Kahlo hatte ein schweres Leben.

Sie bekam Kinder-Lähmung.

Später hatte sie noch einen Unfall.

Auch mit Ihrer Behinderung hat sie ein mutiges Leben geführt.

Lassen Sie sich das Leben von Frida Kahlo erzählen.

Donnerstag * 1 Termin * 31.3.2022



19:30 - 21:00 Uhr



10,00 €

plus Kosten für Material



Frau L. Mößner



Volks-Hochschule
Willy-Brandt-Platz 3a
86153 Augsburg
Raum 311
3. Stock

Bitte mitbringen: -

Entspannung genießen



Gesundheit



Kurs Nummer
UF 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 * 10 Termine * 14.3. - 30.5.2022



von 15:00 Uhr
bis 16:00 Uhr



63,00 € / 48,00 €



Frau A.-R. Niederhammer



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

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung.

Feldenkrais + ein gesunder Rücken



Gesundheit



Kurs Nummer
UF 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 * 7.5.2022



von 10:00 Uhr
bis 14:00 Uhr



28,00 € / 22,00 €



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, eigene Matte.

Wirbelsäulengymnastik 1

Gesundheit



Kurs Nummer
UF 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 * 14.3. – 11.7.2022



von 17:00 Uhr
bis 17:45 Uhr



54,00 € / 41,00 €



Frau S. Mayerhofer



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

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

Wirbelsäulengymnastik 2



Gesundheit



Kurs Nummer
UF 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 * 14.3. – 11.7.2022



von 18:00 Uhr
bis 18:45 Uhr



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



54,00 € / 41,00 €



Frau S. Mayerhofer

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

Qi Gong für Anfänger



Gesundheit



Kurs Nummer
UF 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 * 13 Termine * 16.3. – 6.7.2022



von 15:15 Uhr
bis 16:15 Uhr



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



82,50 € / 62,50 €



Frau U. Mollenhauer-Biet

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Getränk.



Qi Gong Schnuppern



Gesundheit



Kurs Nummer
UF 44114

Schnuppern Sie mal rein!

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!

Sonntag * 26.6.2022



von 10:00 Uhr
bis 14:00 Uhr



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



28,50 € / 22,50 €



Frau U. Mollenhauer-Biet

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Getränk.

Rücken Fit

Gesundheit



Kurs Nummer
UF 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 * 15 Termine * 15.3. – 19.7.2022



von 10:45 Uhr
bis 11:45 Uhr



75,00 € / 57,00 €



Frau M.-L. Gumpp



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

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

Yin Yoga für mehr Beweglichkeit



Gesundheit



Kurs Nummer
UF 44752

Beweglichkeit durch Yoga

Yin Yoga wirkt auf das tiefere Bindegewebe.
Die Muskulatur wird entspannt.

Ihre Sehnen und Bänder können
beweglicher werden.
Der Körper enthält mehr Geschmeidigkeit.

Wichtig: Für Yin Yoga sollte man sehr ruhig
sein können.

Freitag * 15 Termine * 18.3. – 22.7.2022



von 9:30 Uhr
bis 10:45 Uhr



Post SV
Max-Josef-Metzger-Str. 5
86157 Augsburg
Raum U4



116,00 € / 88,00 €



Frau M. Morawetz-Dorner

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

Entspannen mit Klangschale 1



Gesundheit



Kurs Nummer
UF 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 * 2 Termine * 14.3. – 21.3.2022



von 16:15 Uhr
bis 17:30 Uhr



18,00 € / 14,00 €



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



Frau B. Klaiber-Gottfried

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



Entspannen mit Klangschale 2



Gesundheit



Kurs Nummer
UF 43007

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 zu tun.
Sie dürfen nur genießen!

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

Freitag * 3 Termine * 1.7. – 15.7.2022



von 9:00 Uhr
bis 10:15 Uhr



26,00 € / 20,00 €



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



Frau B. Klaiber-Gottfried

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

Qi Gong Yangsheng

Gesundheit



Kurs Nummer
UF 44166

Yangsheng - Pflege des Lebens

Qi Gong soll Körper und Geist gesund halten.
Viele Übungen beinhalten schöne Bilder.
Die Bilder sind aus der Natur.
Sie machen Übungen im Sitzen und im Stehen. Sie dehnen und strecken die Muskeln.
Sie können nichts falsch machen.
Viele empfinden große Freude bei den Übungen.

Wichtig: Für Anfänger geeignet!

Mittwoch * 8 Termine * 16.3. – 18.5.2022



von 17:30 Uhr
bis 18:30 Uhr



MedWorks
Neuburgerstr. 11
86167 Augsburg



78,00 € / 59,00 €



Frau Dr. med. E. Friedrichs

Bitte mitbringen: warme und rutschfeste Socken, bequeme Kleidung.



Vortrag: Gesunder Schlaf



Gesundheit



Kurs Nummer
UF 41045

Gut und erholsam schlafen!

Entspanntes 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

Mittwoch * 23.3.2022



von 18:00 Uhr
bis 19:30 Uhr



9,00 €



Frau B. Epp-Wöhrl



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

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

Augenspaziergang 1



Gesundheit



Kurs Nummer
UF 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 * 1.4.2022



von 15:30 Uhr
bis 17:00 Uhr



14,00 € / 11,00 €



Frau B. Epp-Wöhrl



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

Bitte mitbringen: wetter-entsprechende Kleidung.



Augenspaziergang 2



Gesundheit



Kurs Nummer
UF 41093

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.

Samstag * 16.7.2022



von 15:30 Uhr
bis 17:00 Uhr



14,00 € / 11,00 €



Frau B. Epp-Wöhrl



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

Bitte mitbringen: wetter-entsprechende Kleidung.

Zumba 1

Gesundheit



Kurs Nummer
UF 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 * 15 Termine * 16.3. – 20.7.2022



von 18:15 Uhr
bis 19:15 Uhr



71,00 € / 54,00 €



Frau A. Stöhr- Sayed



Maria-Theresia-
Gymnasium
Gutenbergstr. 1
86150 Augsburg
Turnhalle

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

Zumba 2



Gesundheit



Kurs Nummer
UF 46046

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 für Anfänger geeignet.

Mittwoch * 15 Termine * 16.3. – 20.7.2022



von 19:30 Uhr
bis 20:30 Uhr



71,00 € / 54,00 €



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
UF 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 * 19.3.2022



von 13:30 Uhr
bis 16:00 Uhr



Gögginger Brücke
Wellenburger Straße



15,00 € / 12,00 €



Frau R. Mayinger

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

Spaziergang für die Sinne 2



Gesundheit



Kurs Nummer
UF 41032

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 * 11.6.2022



von 13:30 Uhr
bis 16:00 Uhr



Gögginger Brücke
Wellenburger Straße



15,00 € / 12,00 €



Frau R. Mayinger

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

Breath Walk 1



Gesundheit



Kurs Nummer
UF 41040

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 und bei
jedem Wetter statt.

Samstag * 2.4.2022



von 17:30 Uhr
bis 19:30 Uhr



28,00 € / 22,00 €



Frau R. Mayinger



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

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



Breath Walk 2



Gesundheit



Kurs Nummer
UF 41042

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 und bei
jedem Wetter statt.

Mittwoch * 4 Termine * 27.4./11.5./22.6./13.7.22



von 17:30 Uhr
bis 19:30 Uhr



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



50,00 € / 38,00 €



Frau R. Mayinger

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

Lebensart



Kurs Nummer
UF 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.

Sonntag * 29.5.2022



von 14:00 Uhr
bis 17:30 Uhr



69,00 € / 57,00 €



Herr A. Hardaldali



Volks-Hochschule
Willy-Brandt-Platz 3a
86153 Augsburg
Raum 309
3. Stock

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



Erstes Date/ Treffen Outfit



Lebensart



Kurs Nummer
UF 78457

Für Frauen

Was passt zu meiner Figur?
Was ziehe ich an
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.

Sonntag * 29.5.2022



von 10:00 Uhr
bis 13:30 Uhr



69,00 € / 57,00 €



Herr A. Hardaldali



Volks-Hochschule
Willy-Brandt-Platz 3a
86153 Augsburg
Raum 309
3. Stock

Bitte mitbringen: Lieblingskleidung, Fotos von ihrer Kleidung.

StrickLust 1

Lebensart



Kurs Nummer
UF 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: Der Kurs ist für Anfänger und Anfängerinnen geeignet.

Dienstag * 4 Termine * 15.3. – 5.4.2022



von 18:00 Uhr
bis 19:30 Uhr



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



36,00 € / 29,00 €



Frau Breidenbach-Schweigert

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

Anmeldung zum Kurs

Anmelde-Formular

bitte umblättern

ausfüllen

vorsichtig heraus-trennen

bei Frau Kiederle abgeben

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 113

Telefonnummer: 0821/ 50265-28



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)

Anmeldung zum Kurs

Anmelde-Formular

bitte umblättern

ausfüllen

vorsichtig heraus-trennen

bei Frau Kiederle abgeben

StrickLust 2

Lebensart



Kurs Nummer
UF 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: Der Kurs ist für Anfänger und Anfängerinnen geeignet.

Dienstag * 5 Termine * 26.4. – 24.5.2022



von 18:00 Uhr
bis 19:30 Uhr



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



44,00 € / 35,00 €



Frau Breidenbach-Schweigert

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

StrickLust 3

Lebensart



Kurs Nummer
UF 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: Der Kurs ist für Anfänger und
Anfängerinnen geeignet.

Dienstag * 5 Termine * 21.6. – 19.7.2022



von 18:00 Uhr
bis 19:30 Uhr



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



44,00 € / 35,00 €



Frau Breidenbach-Schweigert

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

Sprach-Kurse



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 aus.

nach Absprache



kostenlos



Volks-Hochschule
Willy-Brandt-Platz 3a
86153 Augsburg
Raum 113
1. Stock



Frau A. Kiederle

Treff-Punkt: Vor-Lesen 1



Sprachen



Kurs Nummer
UF 50232

Sie hören gerne Geschichten?

Sie lassen sich gerne vorlesen?
Dann sind Sie hier richtig.

Wir treffen uns in einer kleinen Gruppe.
Wir lesen witzige, spannende und
romantische Geschichten vor.

Wir sprechen über die Geschichten.

Samstag * 2 Termine * 7.5. – 14.5.2022



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 B. Hartley-Lutz
Frau A. Kiederle



Treff-Punkt: Vor-Lesen 2



Sprachen



Kurs Nummer
UF 50230

Sie hören gerne Geschichten?

Sie lassen sich gerne vorlesen?
Dann sind Sie hier richtig.

Wir treffen uns in einer kleinen Gruppe.
Wir lesen witzige, spannende und
romantische Geschichten vor.

Wir sprechen über die Geschichten.

Freitag * 2 Termine * 1.4. – 8.4.2022



von 15:30 Uhr
bis 17:00 Uhr



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



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



Frau B. Hartley-Lutz
Frau A. Kiederle

Führung: Besichtigung 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 Rund-Gang durch das Haus.
Sie können alle Ihre Fragen stellen.

nach Absprache - 0821 / 50 265 28



nach Absprache



kostenlos



Frau A. Kiederle



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



Treff-Punkt: Politik 1



Gesellschaft



Kurs Nummer
UF 10079

Miteinander leben in Deutschland

Politik regelt unser Leben in Gemeinschaft. Vieles ist aber oft schwierig 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.

Dienstag * 5.4.2022



von 17:30 Uhr
bis 19:00 Uhr



6,00 € unterstützt vom
Förderverein der
vhs Augsburg



Frau B. Hartley-Lutz
Frau A. Kiederle



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



Gesellschaft



Kurs Nummer
UF 10080

Augsburger Geschichten

Wir leben in Augsburg oder in der Nähe.
Aber was wissen wir über unsere Stadt?
Sie hören an diesem Abend lustige, interessante
und spannende Geschichten über Augsburg.

Wir treffen uns in einer kleinen Gruppe und
sprechen über unsere Stadt.

Dienstag * 26.4.2022



von 17:30 Uhr
bis 19:00 Uhr



6,00 € unterstützt vom
Förderverein der
vhs Augsburg



Frau B. Hartley-Lutz
Frau A. Kiederle



Volks-Hochschule
Willy-Brandt-Platz 3a
86153 Augsburg
Raum103
1. Stock



Führung: Augsburg & Wasser



Gesellschaft



Kurs Nummer
UF 11667

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.

Sonntag * 22.5.2022



von 14:00 Uhr
bis 16:45 Uhr



Welterbe Info-Zentrum
Rathausplatz 1
86150 Augsburg



8,00 €



Herr O. Tausend

Bitte mitbringen: 2G/3G-Nachweis für Eintritt in das
Welterbe-Büro, feste Schuhe für den Spaziergang.

Führung: Augsburg & Wasser



Gesellschaft



Kurs Nummer
UF 11690

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.

Sonntag * 24.7.2022



von 14:00 Uhr
bis 16:45 Uhr



8,00 €



Welterbe Info-Zentrum
Rathausplatz 1
86150 Augsburg



Herr O. Tausend

Bitte mitbringen: feste Schuhe für den Spaziergang.
2G/3G-Nachweis für Eintritt in das Welterbe-Büro.

Führung: Augsburg & Wasser



Gesellschaft



Kurs Nummer
UF 11661

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 * 13.5.2022



von 14:00 Uhr
bis 16:30 Uhr



Rotes Tor
Eingang Spitalgasse
86152 Augsburg



8,00 €



Herr O. Tausend

Bitte mitbringen: feste Schuhe für den Spaziergang.
2G/3G-Nachweis für Eintritt in das Welterbe-Büro.

Führung: Augsburger Dom



Gesellschaft



Kurs Nummer
UF 11653

Ein Besuch im Dom lohnt sich

Die Buntglas-Fenster im Dom sind weltberühmt. Der Kreuzgang hat noch eine hohe Anzahl erhaltener Grabplatten.

Sehen Sie Meisterwerke des Augsburger Malers Hans Holbein.

Sonntag * 27.3.2022



von 13:30 Uhr
bis 15:30 Uhr



6,00 €



Dom Eingang
Hoher Weg
86152 Augsburg



Herr W. Bischler

Bitte mitbringen: feste Schuhe für den Spaziergang.



Führung: Entdecke Augsburg



Gesellschaft



Kurs Nummer
UF 11666

Von der Anna-Gasse zur Anna-Straße

Sie hören bei dieser Führung:

- dass hier einmal eine Straßenbahn gefahren ist.
- welche Häuser schon lange hier stehen.
- Geschichten der Familien Welser und Fugger.

Wichtig: Die Führung endet am Königsplatz.

Samstag * 21.5.2022



von 10:00 Uhr
bis 12:00 Uhr



7,00 €



Annastraße/
Ecke Steingasse
86150 Augsburg



Herr T. Rehle

Bitte mitbringen: feste Schuhe für den Spaziergang.

Führung: Im Siebentisch-Park

Gesellschaft



Kurs Nummer
UF 11681

Spannende Entdeckungen

Wissen Sie, wie der Siebentischpark entstanden ist?
Wie der Stempflesee zu seinem Namen kommt?
Oder haben Sie die Grüne Basilika schon besucht?

Wenn nicht, dann gehen Sie doch mit auf diesen interessanten Spaziergang.

Wichtig: Sie laufen insgesamt circa 4 km.
Ende: an der Straßenbahnhaltestelle
Berufsschule

Samstag * 25.6.2022



von 10:00 Uhr
bis 12:00 Uhr



7,00 €



an der Straßenbahn-
Haltestelle: Berufsschule



Herr T. Rehle

Bitte mitbringen: feste Schuhe für den Spaziergang.

Vom Spickel bis zum Hochablass



Gesellschaft



Kurs Nummer
UF 11671

Früher - Heute

Bei dieser Führung erfahren Sie:
Wie hat die Gegend vor langer Zeit ausgesehen?
Welche alten Häuser sind verschwunden?
Wie war das mit dem Hochwasser im Jahr 1910?
Sie gehen an spannende Orte.
Sie sehen auch viele Bilder.

Wichtig: Sie laufen insgesamt circa 3 km.
Ende ist am Hochablass (Hochzoll).

Sonntag * 5.6.2022



von 13:30 Uhr
bis 15:30 Uhr



6,00 €



Herr T. Rehle



Vor der Kirche
St. Wolfgang
Hornungstr. 26
86161 Augsburg

Bitte mitbringen: feste Schuhe für den Spaziergang.

Führung: Das Ulrichs-Münster



Gesellschaft



Kurs Nummer
UF 11654 A

Sankt Ulrich und Afra

Der heilige Ulrich war Bischof in Augsburg.
Er ist auch der Augsburger Stadtpatron.
Das heißt: Er ist der Schutzherr von Augsburg.

Kennen Sie schon die Heiltumskammer?

Hören und sehen Sie bei dieser Führung
interessante Kirchen-Geschichte.

Sonntag * 3.4.2022



von 13:30 Uhr
bis 15:30 Uhr



6,00 € Eintritt



Herr W. Bischler



Ulrichsmünster Eingang
Ulrichsplatz 19
86150 Augsburg

Führung: MehrGenerationenTreff



Gesellschaft



Kurs Nummer
UF 12782

Interessante Treff-Punkte in Augsburg

Menschen in jedem Alter kommen hier zusammen. Sie spielen, tanzen, basteln, erzählen und noch vieles mehr.

An diesem Nachmittag können Sie sich über das Angebot der Mehr Generationen Treffs informieren.

Dienstag * 26.4.2022



von 17:30 Uhr
bis 19:30 Uhr



kostenlos



Frau M. Frey



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

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 bekomme ich 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



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



Herr B. Kloß

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: Sie haben bereits einen Computer.

persönliche Abstimmung



1,5 Stunden



82,50 € 1 Teilnehmer

41,25 € 2 Teilnehmer

27,50 € 3 Teilnehmer



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



Herr B. Kloß

Grund-Wissen Smartphone

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



1,5 Stunden



82,50 € 1 Teilnehmer

41,25 € 2 Teilnehmer

27,50 € 3 Teilnehmer



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



Herr B. Kloß

Aufbaukurs Smartphone



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



1,5 Stunden



82,50 € 1 Teilnehmer

41,25 € 2 Teilnehmer

27,50 € 3 Teilnehmer



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



Herr B. Kloß

Stadtführung Landsberg

unterwegs



Kurs Nummer
UF 81660

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 noch bummeln. Oder Kaffee trinken. Alleine oder gemeinsam in der Gruppe. Jeder wie er mag.

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

Samstag * 21.5.2022



von 8:30 Uhr
bis 17:00 Uhr



20,00 €



Info Box am
Haupt-Bahnhof Augsburg
86150 Augsburg



Frau A. Kiederle

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

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 Frau Kiederle.

Ihre Kontakt-Daten finden Sie ganz hinten im Heft.

online: Qi Gong Yangsheng

online



Kurs Nummer
UF 44166W

Yangsheng - Pflege des Lebens

Qi Gong soll Körper und Geist gesund halten.
Viele Übungen beinhalten schöne Bilder.
Die Bilder sind aus der Natur.
Sie machen Übungen im Sitzen und im Stehen. Sie dehnen und strecken die Muskeln.
Sie können nichts falsch machen.

Viele empfinden große Freude bei den Übungen.

Dienstag * 8 Termine * 16.3. - 18.5.2022



von 17:30 Uhr
bis 18:30 Uhr



78,00 € / 59,00 €



Frau Dr. med. E. Friedrichs



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: Klangschale - Entspannung



online



Kurs Nummer
UF 43006W

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 zu tun. Sie dürfen genießen!

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

Mittwoch * 16.3.2022



von 20:00 Uhr
bis 21:15 Uhr



10,00 € / 8,00 €



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.

online: Mitmachen - Plastikfasten

online



Kurs Nummer
UF 17010W

Ohne Plastik leben - geht das?

Sie bekommen viele Tipps für die Bereiche

- Einkaufen
- Bad und Kosmetik
- Küche und Haushalt
- Wohnen und Kleidung

Wichtig: Sie probieren vieles aus und können über Ihre Erfahrungen sprechen.

Donnerstag * 5 Termine * 17.3. - 28.4.2022



von 19:00 Uhr
bis 20:00 Uhr



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



kostenlos - wird gefördert
vom bay. Staatsministerium



Frau S. Schaab

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

Vortrag online: Ohne Plastik leben



online



Kurs Nummer
UF 17015W

Auf Plastik verzichten

Plastik bestimmt unser Leben.
Es belastet Mensch und Natur.

Sie erfahren an diesem Abend:

- wie Sie auf Plastik verzichten können
- welche Vorteile Sie davon haben

Donnerstag * 5.5.2022



von 19:00 Uhr
bis 20:30 Uhr



kostenlos - wird gefördert
vom bay. Staatsministerium



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



Frau S. Schaab

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

online: Bauch Beine Po 1

online



Kurs Nummer
UF 46528W

Mit viel Musik und guter Laune

Sie machen verschiedene Übungen.
Und festigen dabei Ihren Körper.
Ihre Muskeln werden gestärkt und gedehnt.
Das kann anstrengend sein.
Aber so werden Sie fit!

Wichtig: Auch am 11.4. und 18.4.2022

Montag * 9 Termine * 4.4. - 30.5.2022



von 19:15 Uhr
bis 20:15 Uhr



44,00 € / 34,00 €



Frau M. Kapela



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

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

online: Bauch Beine Po 2



online



Kurs Nummer
UF 46530W

Mit viel Musik und guter Laune

Sie machen verschiedene Übungen.
Und festigen dabei Ihren Körper.
Ihre Muskeln werden gestärkt und gedehnt.
Das kann anstrengend sein.
Aber so werden Sie fit!

Wichtig: Auch am 14.4., 21.4. und 26.5.2022.

Donnerstag * 8 Termine * 7.4. - 26.5.2022



von 19:00 Uhr
bis 20:00 Uhr



39,00 € / 30,00 €



Frau M. Kapela



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

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

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

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?



Begleitung bei Kursen

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-Mai-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.
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.

