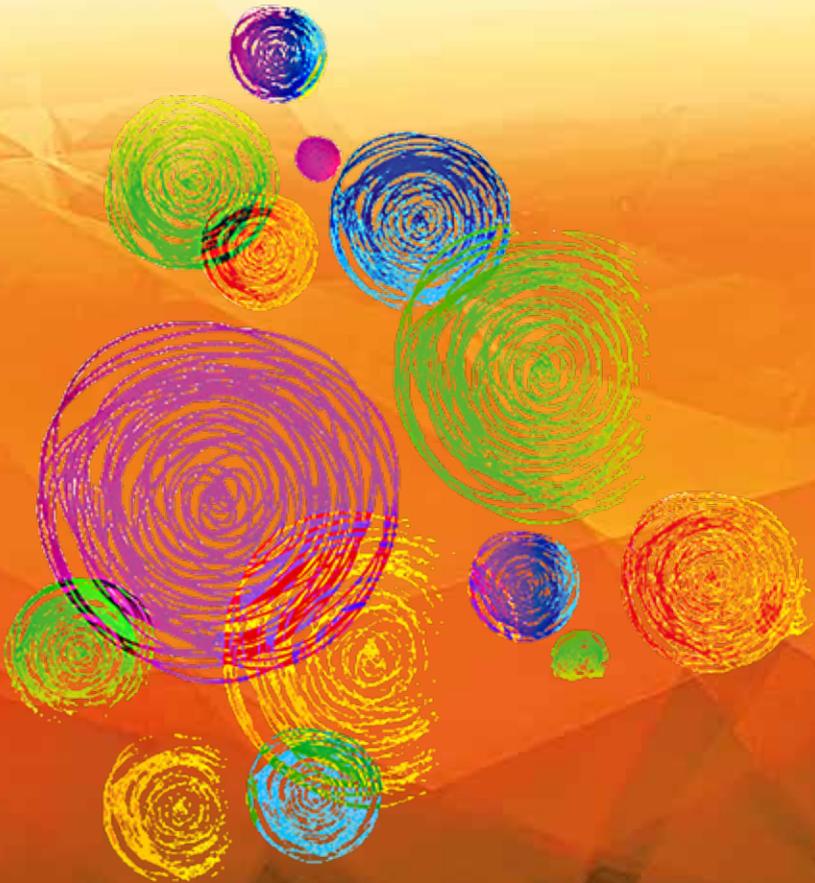


Kurs-Programm

der Volks-Hochschule Augsburg
in Einfacher Sprache

Eine Auswahl
Herbst 2022 und Winter 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	15
Bereich: Lebensart	ab Seite	34
Bereich: Sprache	ab Seite	44
Bereich: Gesellschaft	ab Seite	48
Bereich: EDV (Computer)	ab Seite	54
Bereich: vhs unterwegs	ab Seite	58
Bereich: vhs online	ab Seite	62
Begleiter, Datenschutz	ab Seite	70
Kontakt zur vhs	Seite	74

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



Gesellschaft



EDV und Beruf



vhs unterwegs



vhs online

Trommeln bei Kerzenschein



Kunst



Kurs Nummer
UH 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 * 4 Termine *

7.10./11.11./9.12.2022
13.1.2023



von 20:00 Uhr
bis 22:00 Uhr



79,00 €



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
UH 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 * 11.12.2022



von 10:00 Uhr
bis 16:00 Uhr



35,00 €



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).

Kunstvolles aus Pappmaché

Kunst



Kurs Nummer
UH 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 * 18.11/ 25.11.2022



von 15:00 Uhr
bis 18:00 Uhr



79,00 €
plus Kosten für Material



Frau L. Finkl



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

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



Papiertheater: E. Dickinson



Kunst



Kurs Nummer
UH 31695

Rätselhaftes Leben

Sie war eine Dichterin
und lebte vor fast 200 Jahren in Amerika.
Nur wenige Menschen wussten von den Gedichten.
Inzwischen ist sie weltberühmt.
Sie lebte sehr zurück gezogen
Das heißt: Sie ging selten aus dem Haus.

Das Leben von Emily Dickinson in Bildern erzählt.

Mittwoch * 16.11.2022

 von 19:30 Uhr
bis 21:00 Uhr

 10,00 €

 L. Mößner/ H. Becker

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

Bitte mitbringen: -

Modeschmuck selbst gestalten

Kunst



Kurs Nummer
UH 35220



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 * 9.10.2022



von 11:00 Uhr
bis 16:00 Uhr



35,00 €



Frau M. Sülzle



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

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

Feldenkrais + ein gesunder Rücken



Gesundheit



Kurs Nummer
UH 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 * 12.11.2022



von 10:00 Uhr
bis 14:00 Uhr



28,00 €



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
UH 45303

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.

Wichtig: Nicht am 7.11.2022!

Montag * 14 Termine * 26.9.2022 – 6.2.2023



von 9:45 Uhr
bis 10:45 Uhr



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



73,00 €



Frau S. Mayerhofer

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

Wirbelsäulengymnastik 2



Gesundheit



Kurs Nummer
UH 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.

Wichtig: Nicht am 7.11.2022!

Montag * 14 Termine * 26.9.2022 – 6.2.2023



von 17:00 Uhr
bis 17:45 Uhr



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



55,00 €



Frau S. Mayerhofer

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

Wirbelsäulengymnastik 3

Gesundheit



Kurs Nummer
UH 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.

Wichtig: Nicht am 7.11.2022!

Montag* 14 Termine * 26.9.2022 – 6.2.2023



von 18:00 Uhr
bis 18:45 Uhr



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



55,00 €



Frau S. Mayerhofer

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



Qi Gong für Anfänger



Gesundheit



Kurs Nummer
UH 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: Nicht am 11.1.2023!

Mittwoch * 12 Termine * 12.10.2022 – 8.2.2023



von 15:00 Uhr
bis 16:00 Uhr



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



70,50 €



Frau U. Mollenhauer-Biet

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Getränk.

Rücken Fit

Gesundheit



Kurs Nummer
UH 45483

Rücken- Problemen vorbeugen

Sie machen Übungen für den Rücken.
Und für die Wirbel-Säule.

Sie kräftigen Ihren Rücken.
Sie üben Ihr Gleich-Gewicht.

Rücken-Schmerzen können besser werden.

Dienstag * 16 Termine * 27.9.2022 – 7.2.2023



von 10:45 Uhr
bis 11:45 Uhr



81,00 €



Noch nicht bekannt



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
UH 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 * 16 Termine * 30.9.2022 – 10.2.2023



von 9:30 Uhr
bis 10:45 Uhr



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



118,00 €



Frau M. Morawetz-Dorner

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

Entspannung genießen



Gesundheit



Kurs Nummer
UH 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 * 8 Termine * 10.10. - 5.12.2022



von 15:00 Uhr
bis 16:00 Uhr



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



47,00 €



Frau A.-R. Niederhammer

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung.



Breath Walk



Gesundheit



Kurs Nummer
UH 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 * 15.10.2022



von 11:00 Uhr
bis 14:00 Uhr



22,00 €



Frau B. Epp-Wöhrl



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

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

Bauch Beine Po

Gesundheit



Kurs Nummer
UH 46535

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!

Donnerstag * 16 Termine * 29.9.2022 – 9.2.2023



von 19:15 Uhr
bis 20:15 Uhr



95,00 €



Frau M. Kapela



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

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



Vortrag: Gesunder Schlaf



Gesundheit



Kurs Nummer
UH 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 * 11.1.2023



von 18:00 Uhr
bis 19:30 Uhr



9,00 €



Frau B. Epp-Wöhrl

Bitte mitbringen: -



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

Augenspaziergang



Gesundheit



Kurs Nummer
UH 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 * 7.10.2022



von 15:30 Uhr
bis 17:00 Uhr



14,00 €



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
UH 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.

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

Mittwoch * 7.12.2022



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: -

Zumba 1

Gesundheit



Kurs Nummer
UH 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 für Anfänger geeignet.

Mittwoch * 14 Termine * 5.10.2022 – 8.2.2023



von 18:15 Uhr
bis 19:15 Uhr



67,00 €



Frau A. Stöhr- Sayed



Maria-Theresia-
Gymnasium
Gutenbergstr. 1
86150 Augsburg
Turnhalle

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

Zumba 2



Gesundheit



Kurs Nummer
UH 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 * 14 Termine * 5.10.2022 – 8.2.2023



von 19:30 Uhr
bis 20:30 Uhr



Maria-Theresia-
Gymnasium
Gutenbergstr. 1
86150 Augsburg
Turnhalle



67,00 €



Frau A. Stöhr- Sayed

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

Spaziergang für die Sinne 1

Gesundheit



Kurs Nummer
UH 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 Schotter-Wege sind eben.
Falls Sie Wanderstöcke benötigen,
dann Gummipuffer mitbringen.

Samstag * 1.10.2022



von 14:00 Uhr
bis 16:00 Uhr



Gögginger Brücke
Wellenburger Straße



12,00 €



Frau R. Mayinger

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

Spaziergang für die Sinne 2



Gesundheit



Kurs Nummer
UH 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 Schotter-Wege sind eben.
Falls Sie Wanderstöcke benötigen,
dann Gummipuffer mitbringen.

Samstag * 3.12.2022



von 14:00 Uhr
bis 16:00 Uhr



Gögginger Brücke
Wellenburger Straße



12,00 €



Frau R. Mayinger

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

Beginner Nordic Walking

Gesundheit



Kurs Nummer
UH 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 Rücke, Schultern, Beine.

Erleben Sie die Freude an der Bewegung.

Samstag * 3 Termine * 12.11. - 26.11.2022



von 14:00 Uhr
bis 16:00 Uhr



Parkplatz
Sportanlage Süd
Ilsungstr. 15
86161 Augsburg



30,00 €



Herr R. Hille (geprüfter Trainer)

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

Nordic Walking - etwas langsamer



Gesundheit



Kurs Nummer
UH 45138

Weil ´s gemeinsam mehr Freude macht!

Sie haben schon etwas Erfahrung
und möchten gerne in einer Gruppe laufen?
Dann sind Sie hier richtig.
Wir laufen zwischen 3 und 5 Kilometer
im schönen Siebentischwald.

Ein idealer Ausdauersport!

Wichtig: Stöcke können NICHT geliehen werden.

Mittwoch * 6 Termine * 21.9. - 26.10.2022



von 16:15 Uhr
bis 17:45 Uhr



Parkplatz
Sportanlage Süd
Ilsungstr. 15
86161 Augsburg



56,00 €



Frau A. Kiederle

Bitte mitbringen: Wetter-entsprechende Kleidung. Stöcke. Der Kurs findet bei jedem Wetter statt.



Lebensart



Kurs Nummer
UH 78455

Moderne 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 * 4.12.2022



von 14:00 Uhr
bis 17:30 Uhr



69,00 €



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
UH 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 * 4.12.2022



von 10:00 Uhr
bis 13:30 Uhr



69,00 €



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
UH 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 Anfängerinnen und Anfänger geeignet.

Dienstag * 5 Termine * 4.10. – 8.11.2022



von 18:00 Uhr
bis 19:30 Uhr



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



42,00 €



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

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 113

Telefonnummer: 0821/ 50265-28



Anmeldung zum Kurs

Anmelde-Formular

bitte umblättern

ausfüllen

vorsichtig heraus-trennen

bei Frau Kiederle abgeben

StrickLust 2



Lebensart



Kurs Nummer
UH 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 Anfängerinnen und Anfänger geeignet.

Dienstag * 5 Termine * 15.11. – 13.12.2022



von 18:00 Uhr
bis 19:30 Uhr



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



42,00 €



Frau Breidenbach-Schweigert

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

StrickLust 3

Lebensart



Kurs Nummer
UH 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 Anfängerinnen und Anfänger geeignet.

Dienstag * 5 Termine * 10.1.-7.2.2023



von 18:00 Uhr
bis 19:30 Uhr



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



42,00 €



Frau Breidenbach-Schweigert

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

Einfach mal LECKER machen



Kurs Nummer
UH 71923

Wenig Zeit und trotzdem gesund essen?

Diese Gerichte kochen Sie ruckzuck.
Lecker Kochen ist ganz leicht.

Sie brauchen wenige 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.

Mittwoch * 23.11.2022



von 18:00 Uhr
bis 22:00 Uhr



43,00 €



Frau S. Siess



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

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Schürze, Stift und Papier, Behälter und Getränke.

Treff-Punkt: Vor-Lesen



Sprachen



Kurs Nummer
UH 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.

Samstag * 2 Termine * 15.10. – 22.10.2022



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

Sprach-Kurse

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
Raum 113
1. Stock



Frau A. Kiederle

Ein neuer Kurs: (Besser) lesen und

Sprachen



Bitte melden
Sie sich
telefonisch bei
Frau Kiederle an.

In dem Kurs lernen Sie:

- Buchstaben und einfache Wörter
- kurze Texte lesen
- Wörter schreiben
- rechnen mit Zahlen
- rechnen mit Geld

- gemeinsam in der Gruppe
- mit einem einzelnen Partner
- oder auch alleine

Montag * ein Schuljahr * 10.10.2022 – 3.7.2023



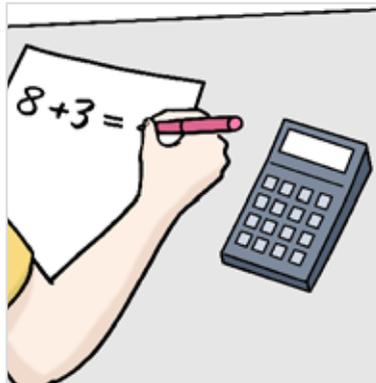
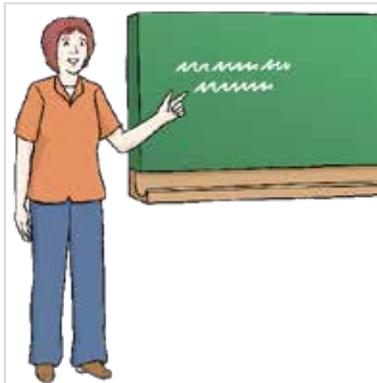
von 16:30 Uhr
bis 18:00 Uhr



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



Frau Alexandra Kiederle
0821 / 50 265 28



Sprachen



Sie lernen in Ihrem Tempo!
Jeder kann mitmachen!
Wir unterstützen Sie.

Haben Sie noch Fragen...?

- wie komme ich an die vhs?
- wie finde ich mich an der vhs zurecht?
- wie kann ich die Übungen gut verstehen?

Dann sprechen Sie uns an!

* nicht in den Schulferien



kostenlos, gefördert durch das Bayerische
Staatsministerium für Unterricht und Kultus



Bayerisches Staatsministerium für
Arbeit und Soziales, Familie und Integration

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 113
1. Stock

Protestantischer Friedhof



Gesellschaft



Kurs Nummer
UH 11696

Der älteste Augsburger Friedhof

Hier haben viele berühmte Menschen 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 * 19.11.2022



von 13:00 Uhr
bis 16:00 Uhr



10,00 €



Protestantischer Friedhof
Haunstetter Str. 36
86161 Augsburg



Herr W. Bischler

Entdecke die Bahnhofstraße



Gesellschaft



Kurs Nummer
UH 11669

Die Bahnhofstraße

1846 wurde der Bahnhof an seinen heutigen Platz verlegt.

Aber wie sah es hier früher aus?
Wie weit war der Bahnhof von der Stadt entfernt?
Gab es schon richtige Wege?

Dies und noch viel mehr erfahren Sie an diesem interessanten Vormittag.

Samstag * 29.10.2022



von 10:00 Uhr
bis 12:00 Uhr



7,00 €



Königsplatz
Ecke Fuggerstraße
vor der
Deutschen Bank



T. Rehle/ A. Hausmann



Führung: Augsburg & Wasser



Gesellschaft



Kurs Nummer
UH 11654

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 Weg von ca. 3 Kilometern.
Ende ist am Liliom.

Freitag * 23.9.2022



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.

Führung: Augsburg & Wasser 2

Gesellschaft



Kurs Nummer
UH 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 * 14.10.2022



von 14:00 Uhr
bis 16:30 Uhr



8,00 €



Rotes Tor
Eingang Spitalgasse
86150 Augsburg



Herr O. Tausend

Bitte mitbringen: feste Schuhe für den Spaziergang.



Vortrag: Leben ohne Plastik



Gesellschaft



Kurs Nummer
UH 17005

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.

Mittwoch * 19.10.2022



von 19:00 Uhr
bis 20:30 Uhr



6,00 €



Frau S. Schaab



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

Bitte mitbringen: -

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

Fledermäuse beobachten

unterwegs



Kurs Nummer
UH 80220

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 * 7.10.2022



von 17:45 Uhr
bis 19:45 Uhr



Hochablass Kiosk
Kuhsee



8,00 €



Frau I. Engeli-Schmidt

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

Schnupper-Kurs: Imkerei



unterwegs



Kurs Nummer
UH 80125

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 * 25.9.2022



von 09:00 Uhr
bis 13:00 Uhr



45,00 €



Herr P. Rauscher



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

Bitte mitbringen: feste Schuhe, lange Hose.

Ein Besuch der Sternwarte

unterwegs



Kurs Nummer
UH 80480



Saturn, Jupiter und Mars sind zu sehen!

In einer Sternwarte gibt es ein großes Fernrohr.
Mit dem Fernrohr können die Menschen
in den Himmel schauen.
Und sie sehen die Sterne ganz nah.

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

Mittwoch * 30.11.2022



von 18:55 Uhr
bis 21:30 Uhr



12,00 €



Herr B.Kloß



Haupteingang
Gymnasium St. Anna
Schertlinstr. 5-7
86159 Augsburg

Bitte mitbringen: -

Kräuter und Wild-Pflanzen



unterwegs



Kurs Nummer
UH 80130

Gegen alles ist ein Kraut gewachsen!

Sie hören und sehen an diesem Nachmittag viel interessantes über Wild-Kräuter.

Sie entdecken verschiedene Pflanzen.
Sie erfahren, wie man sie erkennen und verwenden kann.

Aber auch, welche Kräuter gefährlich sind.

Mittwoch * 28.9.2022



von 17:00 Uhr
bis 19:00 Uhr



7,00 €



Frau I. Engeli-Schmidt



Waldspielplatz Königsbrunn
Wasserhausweg/
Lechstraße
86179 Augsburg

Bitte mitbringen: feste Schuhe, wetter-angepasste Kleidung,

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: Besser leben ohne Plastik



online



Kurs Nummer
UH 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.

Montag * 5 Termine * 27.2. - 27.3.2023



von 18:00 Uhr
bis 19:00 Uhr



24,00 €



Frau S. Schaab



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: Bauch Beine Po 1

online



Kurs Nummer
UH 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: Der Kurs ist für Anfänger geeignet.
Er findet auch in den Ferien statt.
Und an Feiertagen.

Montag * 9 Termine * 5.9. - 31.10.2022



von 19:15 Uhr
bis 20:15 Uhr



44,00 €



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
UH 46529W



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: Der Kurs ist für Anfänger geeignet.
Er findet auch in den Ferien statt.
Und an Feiertagen.

Montag * 8 Termine * 7.11. - 26.12.2022



von 19:15 Uhr
bis 20:15 Uhr



39,00 €



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: Entspannung Klangschale 1

online



Kurs Nummer
UH 43005W



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.

Donnerstag * 17.11.2022



von 20:00 Uhr
bis 21:15 Uhr



10,00 €



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



Frau B. Klaiber-Gottfried

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

online: Entspannung Klangschale 2



online



Kurs Nummer
UH 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 * 30.1.2023



von 20:00 Uhr
bis 21:15 Uhr



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



10,00 €



Frau B. Klaiber-Gottfried

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

online: Flottes Training mit Musik 1

online



Kurs Nummer
UH 46542W

Training für Zuhause

Sie trainieren ihren ganzen Körper mit Spaß und Abwechslung. Das kann anstrengend sein:-) Aber so werden sie fit!

Wichtig: Der Kurs ist für Anfänger geeignet. Auch an Feiertagen und in den Ferien.

Montag * 8 Termine * 7.9. - 26.10.2022



von 18:30 Uhr
bis 19:30 Uhr



39,00 €



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: Flottes Training mit Musik 2



online



Kurs Nummer
UH 46543W

Training für Zuhause

Sie trainieren ihren ganzen Körper mit Spaß und Abwechslung. Das kann anstrengend sein:-) Aber so werden sie fit!

Wichtig: Der Kurs ist für Anfänger geeignet. Auch an Feiertagen und in den Ferien.

Mittwoch * 9 Termine * 2.11. - 28.12.2022



von 18:30 Uhr
bis 19:30 Uhr



44,00 €



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.



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-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.
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 113

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

Bürozeiten:

Montag	9:00 -16:00 Uhr
Dienstag	9:00 -16:00 Uhr
Mittwoch	9:00 -16:00 Uhr
Donnerstag	9:00 -16:00 Uhr

Außerhalb dieser Zeiten gerne nach persönlicher Rücksprache.
Oder hinterlassen Sie eine Nachricht auf dem
Anruf- Beantworter. Ich rufe Sie dann zurück!

