

Kurs-Programm

der Volks-Hoch-Schule Augsburg
in Einfacher Sprache.

Eine Auswahl.

Herbst- und Winter 2019.





Lebenshilfe
Augsburg



Volkshochschule
Augsburg

Inhaltsverzeichnis

Unser Projekt	Seite	4
Anmeldung	Seite	6
Preise	Seite	7
Datenschutz	Seite	8
Kurs-Bereiche	Seite	10

Kurse:

Bereich: Gesellschaft	ab Seite	12
Bereich: Kultur und Kunst	ab Seite	13
Bereich: Gesundheit	ab Seite	19
Bereich: Sprache	ab Seite	41
Bereich: Beruf	ab Seite	44
Bereich: Lebensart	ab Seite	46
Bereich: vhs unterwegs	ab Seite	49
Kontakt zu OBA und vhs	ab Seite	51

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!

Unsere Ziele:

Menschen mit Lern-Schwierigkeiten können an den Kursen der vhs teilnehmen.

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:

Wenn Sie möchten:

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

Wir helfen bei der Anmeldung zum Kurs.

Wir planen 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 gründen 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 nur für Kurse.

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

Es gibt auch Vorträge und Führungen.
Hier gibt es keine Ermäßigung.
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.

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.

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 verschiedenen 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



Gesellschaft



Kultur und Kunst



Gesundheit



Sprachen



Beruf



Lebensart



vhs unterwegs

Führung: Hochablass

Gesellschaft



Kurs Nummer
RH 11669



Eine Führung am Hochablass

Der Hochablass ist ein Stauwehr in Hochzoll. Damit wird der Zufluss und der Abfluss von Wasser überwacht. Hier wird Wasser vom Lech abgeleitet. Vom Hochablass versorgt sich Augsburg seit vielen Jahren mit Wasser.

Freitag * 1 Termin * 11.10.2019



von 16:00 Uhr
bis 17:30 Uhr



5,00 €



Herr Dr. Michael Friedrichs



Hochablass Augsburg
Hochzoll-Süd

Eingang Hochablass,
bei den Figuren

"Wasserkraft"+"Flößer"

Die Führung findet bei jedem Wetter statt.

Farbenfrohe Drucke



Kunst



Kurs Nummer
RH 31605

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 (A 4).

Donnerstag * 3 Termine * 10.10. – 24.10.2019



von 18:00 Uhr
bis 20:00 Uhr



8,00 €



Frau Louise Finkl



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

Bitte mitbringen: Kleidung, die schmutzig werden darf

Kreative Stühle

Kunst



Kurs Nummer
RH 31642



Langweilige Stühle - nein, danke!

Wollen Sie einen Stuhl originell verändern?
Wollen Sie einen Stuhl bunt umgestalten?
In diesem Kurs können Sie das tun!
Für Ihre Fantasie gibt es genügend Platz.
Sie bekommen natürlich auch Vorschläge.
Sie arbeiten mit Draht, Papier, Kleister und Farbe.

Sa/So * 4 Termine * 11./12.1. + 18./19.1.2020



von 9:00 Uhr
bis 17:00 Uhr



25,00 €



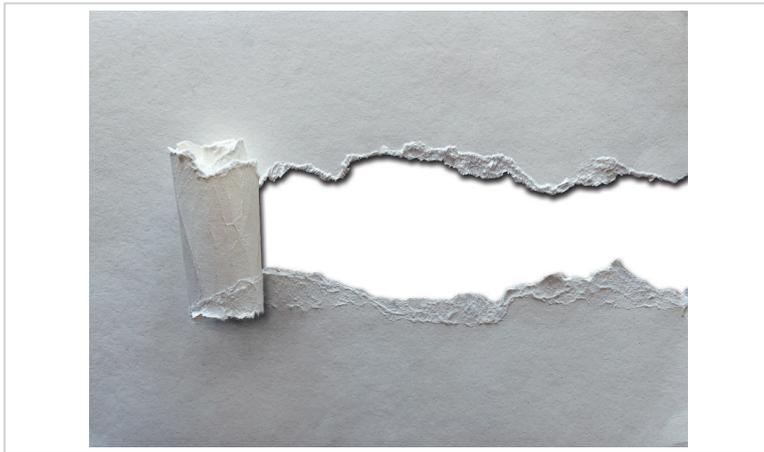
Frau Louise Finkl



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

Bitte mitbringen: Kleidung, die schmutzig werden darf + Stuhl

Kunst aus Pappmaché



Kunst



Kurs Nummer
RH 31640

Wir basteln 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.
Danach werden die Figuren mit Folie verschönert.

Freitag * 3 Termine * 11.10. – 25.10.2019



von 9:00 Uhr
bis 12:00 Uhr



12,00 €



Frau Louise Finkl



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

Bitte mitbringen: Kleidung, die schmutzig werden darf

Modeschmuck selbst gestalten

Kunst



Kurs Nummer
RH 35300



Schmuck selbst anfertigen?

Oder brauchen Sie ein besonderes Geschenk?
In diesem Kurs bekommen Sie viele tolle Ideen.
Für Ohringe, eine Halskette oder ein Armband.
Diesen Schmuck gibt es nur einmal auf der Welt!
Sie können selbst Perlen mitbringen.
Oder im Kurs Perlen kaufen.

Sonntag * 1 Termin * 13.10.2019



von 11:00 Uhr
bis 16:00 Uhr



30,00 €



Frau Montserrat Sülzle



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

Mitbringen: Perlen, falls vorhanden. Lesebrille, wenn nötig.

Trommeln bei Kerzenschein



Kunst



Kurs Nummer
RH 36615

"Trommeln macht glücklich"

Eine Djembe ist eine Trommel aus Afrika.
Man kann darauf spielen.
Es ist gar nicht so schwer.
Trommeln hilft zu entspannen.
Hier können auch Anfänger mitmachen.

Freitag * 1 Termine * 11.10.2019



von 20:00 Uhr
bis 22:00 Uhr



noch nicht bekannt.
Sie bekommen von uns
Bescheid.



20,00 €



Frau Sonja Poland

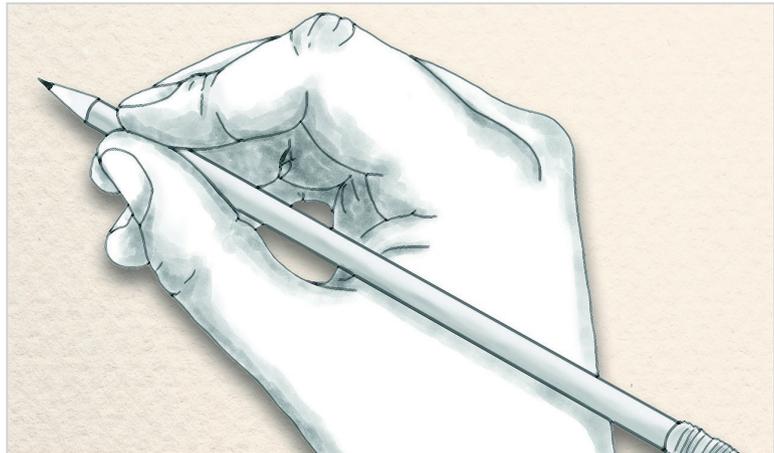
Bitte mitbringen: Djembe, falls vorhanden. Oder 3,00 € zum Ausleihen einer Trommel. (bei Anmeldung angeben!)

Journaling mit Sketchnotes

Kunst



Kurs Nummer
RH 31636



Gedanken aufschreiben - in Bildern!

Das ist die deutsche Übersetzung.
Sie gestalten ein Tagebuch oder einen Kalender.
Oder haben eine eigene Idee.

Wichtig:

Hier muss man sich gut konzentrieren können.
Sie sollen feine Linien mit dem Stift ziehen können.

Freitag * 2 Termine * 22.11. – 29.11.2019



von 17:00 Uhr
bis 21:00 Uhr



35,00 €



Frau Heidrun Stallwanger



Volks-Hochschule
Willy-Brandt-Platz 3a
86153 Augsburg
Raum 205
2. Stock

Bitte mitbringen: Zeichenblock A4, Pinsel und Aquarellfarben,
Bleistift, Radiergummi, Lineal, Nadel und Faden.

Fit, Form + Wirbelsäule morgens



Gesundheit



Kurs Nummer
RH 46162

Fit in den Morgen!

Übungen von Kopf bis Fuß.
Und für die Wirbel-Säule.
Der Rücken wird beweglicher.
Ihr Kreislauf kommt in Schwung.
Verspannungen können sich lösen.
Am Ende wird der ganze Körper sanft gedehnt.

Dienstag * 17 Termine * 24.9.19 – 11.2.20



von 8:45 Uhr
bis 9:45 Uhr



Post SV Augsburg e.V.
Max-Josef-Metzger-Str. 5
86157 Augsburg



85,00 €



Frau Karola Edel-Strobl

Raum VHS 1

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Sportschuhe, Handtuch

Fit + Wirbelsäule vormittags

Gesundheit



Kurs Nummer
RH 46160



Fit in den Vormittag!

Übungen von Kopf bis Fuß.
Und für die Wirbel-Säule.
Der Rücken wird beweglicher.
Ihr Kreislauf kommt in Schwung.
Verspannungen können sich lösen.
Am Ende wird der ganze Körper sanft gedehnt.

Montag * 16 Termine * 23.9.19 – 10.2.20



von 9:00 Uhr
bis 10:00 Uhr



80,00 €



Post SV Augsburg e.V.
Max-Josef-Metzger-Str. 5
86157 Augsburg



Frau Karola Edel-Strobl

Raum VHS 1

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Sportschuhe, Handtuch

Fit, Form + Wirbelsäule mittags



Gesundheit



Kurs Nummer
RH 46164

Fit in den Mittag - ideal für Anfänger!

Sie machen langsame Übungen von Kopf bis Fuß.
Sie dehnen und kräftigen Ihren ganzen Körper.
Die Muskeln werden stärker.
Rücken-Schmerzen können sich bessern.
Verspannungen können sich lösen.
Sie machen auch Übungen für Ihr Gleichgewicht.

Dienstag * 17 Termine * 24.9.19 – 11.2.20



von 11:15 Uhr
bis 12:15 Uhr



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



85,00 €



Frau Karola Edel-Strobl

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Sportschuhe, Handtuch

Fit, Form + Wirbelsäule abends

Gesundheit



Kurs Nummer
RH 46167



Fit in den Abend!

Sie machen flotte Übungen von Kopf bis Fuß.
Und für die Wirbel- Säule.
Der Rücken wird beweglicher.
Ihr Kreislauf kommt in Schwung.
Verspannungen können sich lösen.
Am Ende wird der Körper sanft gedehnt.

Dienstag * 17 Termine * 24.9.19 – 11.2.20



von 19:30 Uhr
bis 20:30 Uhr



82,00 €



Frau Karola Edel-Strobl



Down-Town-
Dance- Studio
Kapuzinergasse 24
86150 Augsburg

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Sportschuhe, Handtuch

Training nach Pilates



Gesundheit



Kurs Nummer
RH 45643

Training für den ganzen Körper.

Joseph Hubertus Pilates war ein Körper-Trainer.
Es ist vor allem gut für die Muskeln.
Pilates macht den Körper stark.
Durch Pilates wird man beweglicher.
Es ist gut für die Körper-Haltung.
Sie machen auch Atem-Übungen.

Freitag * 15 Termine * 27.9.19 – 7.2.20



von 11:15 Uhr
bis 12:15 Uhr



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



68,00 €



Frau Marie -Luise Gump

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Handtuch, rutschfeste Socken, Nackenkissen oder flaches Kissen

Entspannung genießen

Gesundheit



Kurs Nummer
RH 43010



Ihre Gedanken ruhen sich aus!

Ihre Muskeln entspannen sich.
Sie gehen mit Energie in den Tag.
Schöne Klänge und gute Düfte helfen dabei.
Die Übungen finden immer im Sitzen statt.

Wichtig:

Menschen mit Bewegungs-Schwierigkeiten können gerne teilnehmen.

Montag * 10 Termine * 30.9. – 9.12.2019



von 15:00 Uhr
bis 16:00 Uhr



49,00 €



Frau Anne-Rose
Niederhammer



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

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung

Müde? Wie hilft uns die Natur?



Gesundheit



Kurs Nummer
RH 41025

Ein Vortrag

Fühlen sie sich manchmal wie "gerädert"?

Sind Sie oft erschöpft?

Hier lernen Sie:

-Was die Ursache sein kann.

-Was Sie tun können, damit es besser geht.

-Wie die Natur heilen kann.

Dienstag * 1 Termin * 11.2.2020



von 20:00 Uhr
bis 21:30 Uhr



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



6,00 €



Frau Birgit Klaiber-Gottfried

Bitte mitbringen: Papier und Stift

Zumba® (auch für Anfänger)

Gesundheit



Kurs Nummer
RH 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.
Es gibt auch kurze Pausen um zu trinken.

Mittwoch * 14 Termine * 2.10.2019 – 5.2.2020



von 18:00 Uhr
bis 19:00 Uhr



64,00 €



Frau Andrea Stöhr-Sayed



Maria-Theresia-
Gymnasium
Gutenbergstr. 1
86150 Augsburg
Turnhalle

Bitte mitbringen: Sportkleidung, feste Turnschuhe, Handtuch
und Getränk

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 _____

Möchten Sie eine Begleitperson?

- nein ja

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 VHS 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 VHS 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

Flexibar vs. Xco - Fitness



Gesundheit



Kurs Nummer
RH 46645

Fitness mit Hanteln und Stab!

Xco-Hanteln sind Schwung-Hanteln.

Flexi-Bar ist ein Schwung-Stab.

Mit diesen beiden Geräten trainieren Sie:

- Kraft und Ausdauer
- Ihre Muskulatur

Man kommt ins Schwitzen!!!

Freitag * 8 Termine * 27.9.2019 – 29.11.2020



von 17:00 Uhr
bis 17:45 Uhr



Let´s Fun! Studio
Albert-Leidl-Str. 2
86179 Augsburg/
Haunstetten



38,00 €



Frau Tatjana Wiederspan

Bitte mitbringen: Handtuch, feste Schuhe

Ganzkörper- Workout

Gesundheit



Kurs Nummer
RH 46462



Besonders für junge Frauen!

Sie machen verschiedene Übungen.
Sie bekommen Ausdauer und fühlen sich gut.
Das kann anstrengend sein.
Aber so werden Sie fit.

Wichtig:

Sie liegen oft auf dem Boden.
Viele Übungen finden auf der Matte statt.

Mittwoch * 16 Termine * 25.9.2019 – 12.2.2020



von 18:00 Uhr
bis 19:00 Uhr



78,00 €



Frau Anna Zwerenz



Ballett- und Tanz-
Akademie
Morellstr. 33.
86159 Augsburg
Saal II

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Sportschuhe, Handtuch und ein Getränk

Entspannen mit Klangschalen 1



Gesundheit



Kurs Nummer
RH 43005

Traumklang - Klangraum

Meditation heißt: In Gedanken sein.
Der Klang kann Schmerzen in den Muskeln lösen.
Sie können sich entspannen.
So kommen Sie zur Ruhe.

Wichtig:

In diesem Kurs werden Sie fast eine Stunde ruhig
liegen oder sitzen.

Montag * 3 Termine * 4.11. – 18.11.2019



von 16:15 Uhr
bis 17:30 Uhr



Post SV Augsburg e.V.
Max-Josef-Metzger-Str. 5
86157 Augsburg
Raum VHS 1



21,00 €



Frau Birgit Klaiber-Gottfried

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke

Entspannen mit Klangschalen 2

Gesundheit



Kurs Nummer
RH 43006



Traumklang - Klangraum

Meditation heißt: In Gedanken sein.
Der Klang kann Schmerzen in den Muskeln lösen.
Sie können sich entspannen.
So kommen Sie zur Ruhe.

Wichtig:

In diesem Kurs werden Sie fast eine Stunde ruhig liegen oder sitzen.

Freitag * 3 Termine * 10.1.20 – 24.1.20



von 9:00 Uhr
bis 10:15 Uhr



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



21,00 €



Frau Birgit Klaiber-Gottfried

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke

Klang-Traum im Advent



Gesundheit



Kurs Nummer
RH 43007

Entspannt in den Advent!

Genießen Sie den Klang der Klangschale.
Tanken Sie Energie.
Bauen Sie Stress ab.
So kommen Sie zur Ruhe.

Wichtig:

In diesem Kurs werden Sie fast eine Stunde ruhig liegen oder sitzen.

Mittwoch * 1 Termine * 27.11.19



von 20:00 Uhr
bis 21:15 Uhr



Post SV Augsburg e.V.
Max-Josef-Metzger-Str. 5
86157 Augsburg
Raum VHS 1



8,00 €



Frau Birgit Klaiber-Gottfried

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke

Qi Gong - für Anfänger

Gesundheit



Kurs Nummer
RH 44175



Yangsheng - Pflege des Lebens.

Qi Gong kommt aus China.

Qi Gong soll Körper und Geist gesund halten.

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 * 8.10. – 10.12.2019



von 9:15 Uhr
bis 10:15 Uhr



43,00 €



Frau Dr. med.
Elisabeth Friedrichs



Bürgertreff Hochzoll
Neuschwansteinstr. 23
86163 Augsburg
Saal

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Socken/Schuhe

Qi Gong 50 + für Anfänger



Gesundheit



Kurs Nummer
RH 44160

Für alle, die gerne langsamer üben!

Qi Gong hält Körper und Geist gesund.
Sie machen Bewegungs-Übungen.
Zum Beispiel: „fliegen wie ein Vogel“
Sie machen auch Atem-Übungen.
Und Ruhe- Übungen.
Alle Übungen kann man auch im Sitzen machen.

Dienstag * 16 Termine * 24.9.2019 – 4.2.2020



von 15:30 Uhr
bis 16:30 Uhr



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



80,00 €



Frau Ursula
Mollenhauer-Biet

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken

Qi Gong 50 + für Anfänger

Gesundheit



Kurs Nummer
RH 44162



Für alle, die gerne langsamer üben!

Qi Gong hält Körper und Geist gesund.
Sie machen Bewegungs-Übungen.
Zum Beispiel: „fliegen wie ein Vogel“
Sie machen auch Atem-Übungen.
Und Ruhe- Übungen.
Alle Übungen kann man auch im Sitzen machen.

Freitag * 13 Termine * 27.9.19 – 7.2.20



von 15:30 Uhr
bis 16:30 Uhr



65,00 €



Frau Ursula
Mollenhauer-Biet



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

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken

Lu Jong - Tibetisches Yoga



Gesundheit



Kurs Nummer
RH 44781

Tibetisches Heil-Yoga

Durch die Übungen erhalten Sie Lebens-Kraft.
Sie üben Ihr Gleichgewicht zu verbessern.
Und Ihre Konzentration zu verbessern.
Sie können entspannen.
Jeder übt wie er kann.
Jeder übt in seinem Tempo.

Donnerstag * 9 Termine * 14.11.19 – 30.1.20



von 16:45 Uhr
bis 18:00 Uhr



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



55,00 €



Frau Susanne Aschenbrenner 3. Stock

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Socken,
Decke

Mit Yoga den Tag gut starten

Gesundheit



Kurs Nummer
RH 44642



Yoga bedeutet: Harmonie.

Die Idee für Yoga kommt aus dem Land Indien.
Sie können Yoga machen,
um sich zu entspannen,
Oder um Ihre Konzentration zu verbessern.
Oder um beweglicher zu werden.
Jeder übt wie er kann!

Dienstag * 17 Termine * 24.9.19 – 11.2.20



von 10:45 Uhr
bis 12:15 Uhr



126,00 €



Frau Margit Morawetz-Dorner



Post SV Augsburg e.V.
Max-Josef-Metzger-Str. 5
86157 Augsburg
Raum Seminar

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Kissen, Decke

Yin-Yoga für mehr Beweglichkeit



Gesundheit



Kurs Nummer
RH 44752

Beweglichkeit durch Yoga

Yin Yoga wirkt auf das tiefere Bindegewebe.
Die Muskulatur wird entspannt.
Ihre Sehnen und Bänder werden beweglich.
Der Körper erhält mehr Geschmeidigkeit.

Wichtig:

Für Yin Yoga soll man sehr ruhig sein können.

Freitag * 15 Termine * 27.9.19 – 7.2.20



von 9:30 Uhr
bis 10:45 Uhr



Post SV Augsburg e.V.
Max-Josef-Metzger-Str. 5
86157 Augsburg
Raum Seminar



75,00 €



Frau Margit Morawetz-Dorner

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Kissen,
Decke

Ashtanga-Yoga

Gesundheit



Kurs Nummer
RH 44627



Hier kommen Sie ins Schwitzen !

Sie machen Atem-Übungen.
Sie machen Bewegungs-Übungen.
Sie können Ihre Körper-Haltung verbessern.
Sie bekommen Kraft und Ausdauer.
Jeder übt wie er kann.

Dienstag * 17 Termine * 24.9.2019 – 11.2.2020



von 19:15 Uhr
bis 20:45 Uhr



114,00 €



Frau Susanna
Müller-Tischmacher



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

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke, Handtuch

Tanzen ohne Grenzen



Gesundheit



Kurs Nummer
RH 49913

Tanzen ist Träumen mit den Füßen.

Sie tanzen im Kreis und in der Reihe.
Mal langsam und mal schnell.
Die Tänze sind aus Griechenland.
Und aus anderen Ländern.

Wichtig:

Spaß an der Bewegung und an Musik.
Sie brauchen keinen Partner, jeder tanzt für sich.

Donnerstag * 9 Termine * 10.10.– 12.12.2019



von 18:15 Uhr
bis 20:00 Uhr



Gasthaus Rheingold
Prinzstraße 14
86153 Augsburg



76,00 €



Herr Lefteris Beslicas

Bitte mitbringen: –

Feierabend - Fitness

Gesundheit



Kurs Nummer
RH 46448



Ein anstrengender Tag in der Arbeit? Jetzt tut Bewegung gut!

Sie trainieren den ganzen Körper.
Ihre Muskeln werden gestärkt und gedehnt.
So gehen Sie entspannt nach Hause.
Aber es kann auch anstrengend sein.
Hauptsache ist: Sie haben Freude am Bewegen!

Mittwoch * 16 Termine * 25.9.2019 – 12.2.2020



von 16:45 Uhr
bis 17:45 Uhr



77,00 €



Frau Anna Zwerenz



Ballett- und Tanz
Akademie
Morellstr. 33
86159 Augsburg
Saal 2

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Sportschuhe, Handtuch,
Getränk

Englisch für Anfänger - morgens



Sprachen



Kurs Nummer
RH 52010

**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.

Dienstag * 17 Termine * 24.9.2019 – 11.2.2020



von 8:30 Uhr
bis 10:00 Uhr



Volks-Hochschule
Willy-Brandt-Platz 3a
86153 Augsburg
Raum 130
1. Stock



148,00 €



Frau Michelle Malecha

Bitte mitbringen: Lehrbuch "Let's Enjoy English A1/1",
Klett Verlag, ISBN 978-3-12-501630-9

Englisch für Anfänger

Sprachen



Kurs Nummer
RH 52006



**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.

Montag * 16 Termine * 23.9.2019 – 10.2.2020



von 10:15 Uhr
bis 11:45 Uhr



140,00 €



Frau Michelle Malecha



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

Bitte mitbringen: Lehrbuch "Let's Enjoy English A1/1",
Klett Verlag, ISBN 978-3-12-501630-9

Englisch für Anfänger am Abend



Sprachen



Kurs Nummer
RH 52008

**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.

Montag * 16 Termine * 23.9.2019 – 10.2.2020



von 20:00 Uhr
bis 21:30 Uhr



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



139,00 €



Frau Phoebe Brunt

Bitte mitbringen: Lehrbuch "Let's Enjoy English A1/1",
Klett Verlag, ISBN 978-3-12-501630-9

Smartphone für Anfänger

EDV



Kurs Nummer
RH 61214



Smartphones sind beliebt.

Haben Sie ein Smartphone?
Mit Betriebssystem Android? Kein Iphone.
In diesem Kurs lernen Sie:
Kontakte und Notizen anlegen
Nützliche Programme (Apps) herunterladen
Nutzung von WLAN und mobilem Internet

Di/Do * 3 Termine * 24.9./ 26.9./ 1.10.2019



von 9:00 Uhr
bis 11:00 Uhr



49,00 €



Herr Bernd Kloß



Volks-Hochschule
Willy-Brandt-Platz 3a
86153 Augsburg
Raum 134
1. Stock

Bitte mitbringen: Smartphone (Handy) und Ladegerät

PC Grundlagen Windows 10



EDV



Kurs Nummer
RH 63003

Sie werden viel selber ausprobieren!

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?

Mo/Mi * 3 Termine * 27.1./ 29.1./ 3.2.2020



von 18:30 Uhr
bis 21:30 Uhr



89,00 €



Herr Bernd Kloß



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

Bitte mitbringen: -

Strick-Lust

Lebensart



Kurs Nummer
RH 77515



Stricken macht Freude!

Sie lernen: Den Maschen-Anschlag.
Rechte und linke Maschen stricken.
Maschen zu- und abnehmen.
Sie können einen Schal oder eine Mütze stricken.
Oder etwas ganz Anderes.
Dieser Kurs ist für Anfänger geeignet.

Dienstag * 5 Termine * 24.9. – 22.10.19



von 18:00 Uhr
bis 19:30 Uhr



39,00 €



Frau Ursula
Breidenbach-Schweigert



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

Bitte mitbringen: Wolle, Nadeln, evtl. Vorlage, Maßband,
Sicherheitsnadeln, Stift und Papier

Vorher – nachher, ein neuer Typ



Lebensart



Kurs Nummer
RH 78450

Herr Hardaldali macht Kurse für Frauen!

Von Beruf schminkt und frisiert er Schauspieler.

Er kann Ihnen Tipps geben:

Welche Frisur passt zu Ihnen?

Wie schminken Sie sich richtig?

Mit welchen Farben wirken Sie zauberhaft?

Er zeigt Ihnen wie Sie Ihre Schönheit betonen!

Samstag * 1 Termin * 7.12.19



von 10:00 Uhr
bis 13:30 Uhr



68,00 €



Herr Ayhan Hardaldali



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

Bitte mitbringen: Fotoapparat/ Handy, Stift und Papier

Einfach mal LECKER machen

Lebensart



Kurs Nummer
RH 72116



Wenig Zeit und trotzdem gesund?

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.

Donnerstag * 1 Termin * 16.1.20



von 18:00 Uhr
bis 22:00 Uhr



33,00 €



Frau Silvia Siess



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

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Schürze, Schreibzeug, Behälter
und evtl. Getränke

Besuch bei Mond, Mars, Saturn



unterwegs



Kurs Nummer
RH 80205

Beobachtung abends auf der Sternwarte

Der Mond ist für die Menschen interessant.
Sie erleben ihn mit seinen Gebirgen und Kratern.
Jupiter und Saturn stehen an diesem Tag günstig.
Diese Planeten werden Sie auch sehen.
Bei schlechtem Wetter hören Sie einen Vortrag.
Und sehen Bilder.

Montag * 1 Termin * 7.10.19



von 18:25 Uhr
bis 21:00 Uhr



12,00 €



Herr Bernd Kloß

Bitte mitbringen: -



Gymnasium St. Anna
Haupteingang

Sie werden abgeholt!
Schertlinstr. 5-7
86159 Augsburg

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: kiederle.alexandra@vhs-augsburg.de

Bürozeiten Juli und August:

Montag	9:30 -17:00 Uhr
Dienstag	9:30 -17:00 Uhr
Mittwoch	9:30 -13:00 Uhr
Donnerstag	9:30 -17:00 Uhr
Freitag	9:30 -13:00 Uhr

Kontakt zur OBA der Lebenshilfe

OBA heißt

**Offene
Behinderten
Arbeit**

Wir bieten verschiedene Sachen an.

Zum Beispiel Beratung.

Das heißt, wenn Sie Fragen haben –zum Thema Behinderung –
dann helfen wir Ihnen weiter.

Am Telefon. Oder persönlich.

Wir bieten auch ein OBA-Programm an.

Das ist für Menschen mit Behinderung.

Hier kann man auch Kurse besuchen.

Oder übers Wochenende wegfahren.

Mit einer Gruppe. Und Betreuern.

Die Teilnehmer dort haben alle eine Lern-Schwierigkeit.

Das Büro der OBA ist in Stadtbergen.

Lebenshilfe Augsburg

Elmer-Fryar-Ring 90

86391 Stadtbergen

Telefonnummer: 0821/ 50265-28

Montag 9:00-13:00 Uhr

Freitag 9:00-13:00

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

