

# **Kurs-Programm**

der Volks-Hochschule Augsburg  
in Einfacher Sprache

**Eine Auswahl**  
Herbst/Winter 2024/2025





# Inhaltsverzeichnis

Projekt: Teilhabe ermöglichen	Seite	4
Auswahl und Anmeldung	Seite	6
Preise	Seite	7
Kurs-Bereiche	Seite	8

## **Kurse:**

Bereich: Kunst und Musik	ab Seite	10
Bereich: Gesundheit	ab Seite	21
Bereich: Sprache	ab Seite	35
Bereich: Gesellschaft	ab Seite	42
Bereich: EDV (Computer)	ab Seite	45
Bereich: vhs unterwegs	ab Seite	49
Bereich: vhs online	ab Seite	53
Datenschutz	ab Seite	56
Kontakt zur vhs	Seite	58

# Wir starten neu durch!

Das Projekt: "Inklusion" ist 2023 zu Ende gegangen.  
Wir werden aber weiter machen. Es gibt noch viel zu tun!

Wir starten 2024 ein neues Projekt.  
Es heißt „Teilhabe ermöglichen“.

Ein paar Dinge bleiben gleich:

Die Lebenshilfe und die vhs arbeiten immer noch zusammen.

vhs ist die Abkürzung für Volks-Hochschule.

Wir werden weiterhin viele vhs Kurse übersetzen.

Und ein Heft in Einfacher Sprache gestalten.

So kann man sie besser lesen und verstehen.

Wir organisieren auch Begleitungen für die Kurse.

Wenn man beim Kurs Unterstützung braucht.

Haben Sie Interesse an einem Kurs?

Möchten Sie eine Begleitung?

Rufen Sie uns an!

Wir helfen Ihnen gerne.

Die Telefonnummer finden Sie hinten im Heft.

# NEU: Teilhabe ermöglichen! Bildung für alle.

Das wird neu:

Wir möchten herausfinden:

Können wir mit KI (=Künstlicher Intelligenz) weitere Verbesserungen schaffen?

„Künstliche Intelligenz“ ist eine Technologie am Computer. Sie macht viele Dinge einfacher.

Unsere Ziele sind:

- Alle Menschen sollen Kurse an der Volks-Hochschule besuchen können.
- Die Menschen in Augsburg sollen vom Projekt erfahren.

Das neue Projekt heißt: Teilhabe ermöglichen. Bildung für alle. Teilhabe bedeutet: Dabei sein und mitmachen. Menschen mit Behinderung können überall dabei sein.

Bei uns geht es um: Bildung und Lernen. Hier sollen alle mitmachen können.

Teilhabe bedeutet auch:

Menschen mit Behinderungen können mitreden und mitbestimmen.

Das ist uns sehr wichtig.

Deshalb haben wir diesen Namen ausgesucht.

Möchten Sie mehr über das Projekt wissen?

Rufen Sie uns gerne an!

Die Telefonnummer finden Sie hinten im Heft.

# Auswahl und Anmeldung

## 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.

Unser Programm ist in Einfacher Sprache.  
So ist es besser zu verstehen.

Sie können sich auch Kurse  
aus dem allgemeinen vhs Programm aussuchen.  
Wir helfen Ihnen dabei gerne.

## Anmeldung

Wenn Sie mitmachen wollen:  
Bitte melden Sie sich über die vhs an!

Das können wir auch gerne zusammen machen.

Sie müssen den Anmelde-Bogen ausfüllen.  
Der Anmelde-Bogen ist in der Mitte vom Heft.  
Darauf müssen auch Ihre Konto-Daten stehen.

Rufen Sie einfach an.  
Wir helfen Ihnen bei der Anmeldung.

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

# Preise und Begleitung

## Begleitung

Alle Kurse in diesem Heft sind Kurse von der vhs.  
Oft ist es einfacher,  
wenn eine Begleitung mit in den Kurs kommt.  
Die Begleitung ist dann nur für Sie da.  
Sie hilft Ihnen bei allen Fragen.  
Oder wenn Sie besondere Unterstützung brauchen.

Denn die Kurs-Leitung kann das nicht machen.  
Diese ist für alle da.  
Wir helfen Ihnen eine Begleitung zu finden.  
Bitte sprechen Sie uns an!

## Preise

Sie bezahlen das normale Geld für den Kurs bei der vhs.  
Das nennen wir Teilnehmer-Gebühr.  
Bei manchen Kursen müssen Sie weniger zahlen.  
Das nennt man Ermäßigung.  
Im Heft stehen die normalen Preise.  
Über die Ermäßigung informieren wir bei der Anmeldung.  
Wenn Sie bei einem Kurs doch nicht mitmachen können,  
und Sie sagen erst kurz vorher ab:  
Dann müssen Sie trotzdem die Teilnehmer-Gebühr bezahlen.  
Das nennt man Storno-Kosten.

## Wichtig

Es gelten die Geschäfts-Bedingungen der Augsburger vhs.  
Das bedeutet: Die Augsburger vhs hat Regeln gemacht.  
Die Regeln gelten für alle.  
Diese Regeln können Sie bei der Augsburger vhs lesen.

# Die Kursbereiche

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

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

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

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

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

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

# Die Kursbereiche



Kunst und Musik



Gesundheit & Ernährung



Sprachen



Gesellschaft



EDV und Beruf



vhs unterwegs



vhs online



# Trommeln im Kerzenschein 1

Kunst



Kurs Nummer  
**XH 36631**



## 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 \* 15.11.2024



von 20:00 Uhr  
bis 22:00 Uhr



20,00 €



Frau S. Poland



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

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

# Trommeln im Kerzenschein 2



Kunst



Kurs Nummer  
**XH 36632**

## Trommeln macht glücklich!

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

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

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

Freitag \* 13.12.2024



von 20:00 Uhr  
bis 22:00 Uhr



20,00 €



Frau S. Poland



Trommelcampus  
(Kulturpark West)  
Gubenerstr. 11e  
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  
**XH 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.

Samstag \* 9.11.2024



von 10:00 Uhr  
bis 16:00 Uhr



40,50 €



Herr R. Bräutigam



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

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

# Modeschmuck gestalten 1



Kunst



Kurs Nummer  
**XH 35221**

## Schmuck selbst anfertigen!

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

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

Sonntag \* 28.9.2024



von 11:00 Uhr  
bis 16:00 Uhr



35,50 €



Frau M. Sülzle



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

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



# Modeschmuck gestalten 2

Kunst



Kurs Nummer  
**XH 35222**



## Schmuck selbst anfertigen!

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

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

Sonntag \* 10.11.2024



von 11:00 Uhr  
bis 16:00 Uhr



35,50 €



Frau M. Sülzle



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

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

# Töpfern am Wochenende 1



Kunst



Kurs Nummer  
**XH 33510**

## Ein Wochenende mit Ton!

Hier kann man eigene Ideen ausprobieren.

Dafür ist viel Zeit!

Sie können sich auch Hilfe und Anregungen von Frau Weißbach holen.

**Wichtig:** 2 Kilo Ton sind inklusive  
(Mehr-Verbrauch wird berechnet!)

Glasieren: Freitag, 11.10.2024, 19:00 - 22:00 Uhr

Abholung: Donnerstag, 17.10.2024 18:00 - 18:30 Uhr

## Samstag/ Sonntag \* 28.+ 29.9.2024

 von 10:30 Uhr  
bis 17:00 Uhr

 88,50 €

 Frau B. Weißbach

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

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



# Töpfern am Wochenende 2

Kunst



Kurs Nummer  
**XH 33512**



## Ein Wochenende mit Ton!

Hier kann man eigene Ideen ausprobieren.  
Dafür ist viel Zeit!

Sie können sich auch Hilfe und Anregungen  
von Frau Weißbach holen.

**Wichtig:** 2 Kilo Ton sind inklusive  
(Mehr-Verbrauch wird berechnet!)

Glasieren: Freitag, 8.11.2024 19:00 - 22:00

Abholung: Donnerstag, 21.11.2024 17:30 - 18:00

Samstag/ Sonntag \* 19.+ 20.10.2024



von 10:30 Uhr  
bis 17:00 Uhr



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



88,50 €



Frau B. Weißbach

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

# Töpfern am Wochenende 3



Kunst



Kurs Nummer  
**XH 33514**

## Ein Wochenende mit Ton!

Hier kann man eigene Ideen ausprobieren.

Dafür ist viel Zeit!

Sie können sich auch Hilfe und Anregungen von Frau Weißbach holen.

**Wichtig:** 2 Kilo Ton sind inklusive  
(Mehr-Verbrauch wird berechnet!)

Glasieren: Freitag, 7.2.2025 19:00 - 22:00 Uhr

Abholung: Donnerstag, 13.2.2025 17:30 - 18:00 Uhr

## Samstag/ Sonntag \* 25.1. + 26.1.2025



von 10:30 Uhr  
bis 17:00 Uhr



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



88,50 €



Frau B. Weißbach

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



# Stricklust 1



Kunst



Kurs Nummer  
**XH34380**



## Stricken ist in Mode!

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

Die Dozentin wird Ihnen bei Fragen helfen.

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

**Dienstag \* 6 Termine \* 8.10. –19.11.2024**



von 18:00 Uhr  
bis 19:30 Uhr



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



55,50 €



Frau U. Breidenbach-Schweigert

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



# Stricklust 2

Kunst



Kurs Nummer  
**XH 34381**



## Stricken ist in Mode!

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

Die Dozentin wird Ihnen bei Fragen helfen.

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

Dienstag \* 6 Termine \* 3.12.2024 – 28.1.2025



von 18:00 Uhr  
bis 19:30 Uhr



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



55,50 €



Frau U. Breidenbach-Schweigert

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

# Wirbelsäulengymnastik 1



Gesundheit



Kurs Nummer  
**XH 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 kann beweglicher werden.  
Ihr Kreislauf kommt in Schwung.  
Verspannungen können sich lösen.

**Wichtig:** Nicht am 4.11.und nicht am 16.12.2024!

Montag \* 14 Termine \* 23.9.2024 – 3.2.2025



von 17:00 Uhr  
bis 17:45 Uhr



55,50 €



Frau S. Mayerhofer



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

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Sportschuhe, Handtuch.

# Wirbelsäulengymnastik 2

Gesundheit



Kurs Nummer  
**XH 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 4.11.und nicht am 16.12.2024!

Montag \* 14 Termine \* 23.9.2024 – 3.2.2025



von 18:00 Uhr  
bis 18:45 Uhr



55,50 €



Frau S. Mayerhofer



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

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Sportschuhe, Handtuch.



Gesundheit



Kurs Nummer  
**XH 44138**

## Sie möchten gerne etwas langsamer üben!

Man sagt: Qi Gong hält Körper und Geist gesund.

Sie machen:

Bewegungs-Übungen und Ruhe-Übungen.

Dadurch kann man ruhig und konzentriert werden.

Alle Übungen werden im Sitzen oder Stehen gemacht.

**Wichtig:** Nicht am 17.12.2024 und nicht am 7.1.2025!

Dienstag \* 15 Termine\* 24.9.2024 – 4.2.2025



von 15:00 Uhr  
bis 16:00 Uhr



77,50 €



Frau M. Sens



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

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Getränk.



# Entspannung genießen

Gesundheit



Kurs Nummer  
**XH 43022**



## 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 23.9. – 2.12.2024



von 15:00 Uhr  
bis 16:00 Uhr



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



58,50 €



Frau A.-R. Niederhammer

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung.



Gesundheit



Kurs Nummer  
**XH 44601**

## Gehen, atmen und dabei erholen

Wir gehen in die Natur.  
Und verbinden das mit Atem-Übungen  
Sie steigern die Sauerstoffzufuhr  
im Körper und im Gehirn.  
Alle können an einem Lauf-Yoga teilnehmen.  
Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

**Wichtig:** Der Kurs findet bei jedem Wetter statt!  
Bei schlechtem Wetter gibt es einen Raum.

Mittwoch \* 9.10.2024



von 17:45 Uhr  
bis 20:15 Uhr



20,00 €



Frau B. Epp-Wöhrl



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

Bitte mitbringen: gute Laufschuhe, wetter-entsprechende Kleidung,  
warme Socken.



# Augenspaziergang

Gesundheit



Kurs Nummer  
**XH 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.

Mittwoch \* 16.10.2024



von 17:45 Uhr  
bis 19:15 Uhr



14,50 €



Frau B. Epp-Wöhrl



Volks-Hochschule  
Willy-Brandt-Platz 3a  
86153 Augsburg  
Treffpunkt: Eingang  
bei schlechtem Wetter:  
Raum 200 / 2. Stock

Bitte mitbringen: wetter-entsprechende Kleidung.

# Vortrag: Training für die Augen



Gesundheit



Kurs Nummer  
**XH 41094**

## Unsere Augen sind ein hohes Gut!

Das heißt: Sie sind sehr, sehr wertvoll.

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

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

Mittwoch \* 4.12.2024



von 18:30 Uhr  
bis 20:00 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  
**XH 47030**



## Fitness + Tanz = Zumba!

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

**Wichtig:** Nicht am 11. und 18.12.2024!

Mittwoch \* 13 Termine \* 2.10.2024 – 5.2.2025



von 18:15 Uhr  
bis 19:15 Uhr



62,50 €



Frau A. Stöhr- Sayed



Maria-Theresia-  
Gymnasium  
Gutenbergstr. 1  
86150 Augsburg  
Turnhalle

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

## Anmelde-Formular

bitte umblättern

ausfüllen

vorsichtig heraus-trennen.

# Anmeldung für einen Kurs

## Für welchen Kurs möchten Sie sich anmelden?

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

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

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

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

Straße und Hausnummer \_\_\_\_\_

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

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

Telefon \_\_\_\_\_

Geburtsdatum \_\_\_\_\_

## Für die Ermäßigung:

- Ich bekomme Grund-Sicherung.
- Ich habe einen Schwerbehindertenausweis/ Pflegegrad.
- Ich lebe im Wohnheim/ Betreuten Wohnen.

## Für die Begleitung (persönliche Unterstützung und Hilfe)

- Ich möchte eine Begleitung zum Kurs.  
(Abrechnung über Pflegekasse, Eigenleistung  
oder ggf. über Projektgelder).
- Ich benötige keine Begleitung zum Kurs.  
Bitte beachten Sie: die Kurs-Leitung der vhs kann im Rahmen  
des vhs Kurses keine Einzel- Begleitung anbieten!

# 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 Augsburger vhs die 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      \_ \_ | \_ \_ \_ \_ | \_ \_ \_ \_ | \_ \_ \_ \_ | \_ \_ \_ \_ | \_ \_

Hiermit bestätige ich das SEPA Mandat + die Anmelde-Daten:

---

Ort, Datum und Unterschrift (ggf. gesetzlicher Vertreter)

**Die Anmeldung bitte an die vhs / Julia Hauser schicken.**

**Es geht auch per Mail.**

**Die Adresse finden Sie hinten im Heft.**



# Zumba 2



Gesundheit



Kurs Nummer  
**XH 47035**

## Fitness + Tanz = Zumba!

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

**Wichtig:** Nicht am 11. und 18.12.2024!

Mittwoch \* 13 Termine \* 2.10.2024 – 5.2.2025



von 19:30 Uhr  
bis 20:30 Uhr



62,50 €



Frau A. Stöhr- Sayed



Maria-Theresia-  
Gymnasium  
Gutenbergstr. 1  
86150 Augsburg  
Turnhalle

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

# Nordic Walking Beginner

Gesundheit



Kurs Nummer  
**XH 45116**



## Nordic Walking - Fitness mit 2 Stöcken

In diesem Kurs ist wichtig:

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

Sie machen Übungen  
für Rücken, Schultern, Beine.

Erleben Sie die Freude an der Bewegung.

**Samstag \* 3 Termine \* 16.11. - 30.11.2024**



von 14:30 Uhr  
bis 16:30 Uhr



31,50 €



Herr R. Hille



Parkplatz  
Sportanlage Süd  
Ilsestr. 15  
86161 Augsburg

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



Sprachen



## Sprachen lernen von Anfang an - ohne Vorwissen

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

Gerne können wir darüber sprechen  
und Ihre Fragen beantworten.

Danach suchen wir einen passenden Kurs für Sie.

## nach Absprache



kostenlos



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



Sprachen



Kurs Nummer  
**XH 50223**



Dieser Kurs ist für  
Menschen mit (Lern-) Behinderung.

Hier lernen Sie lesen, schreiben und rechnen.  
Und wo man das im Alltag brauchen kann.  
Zum Beispiel beim Einkaufen.

Jeder lernt hier in seinem Tempo.  
Man kann immer Fragen stellen.  
Wir nehmen uns viel Zeit für Sie!

Immer am Montag \* Einstieg jederzeit möglich



von 16:30 Uhr  
bis 18:00 Uhr



kostenlos



Frau A. Kiederle



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

# Schreiben und Rechnen



Sprachen



Wir lernen immer am Montag von 16:30-18:00 Uhr

Einnal im Monat:  
am Samstag von 10:00-14:00 Uhr

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

\* nicht in den Schulferien!

gefördert:

Bayerisches Staatsministerium für  
Unterricht und Kultus



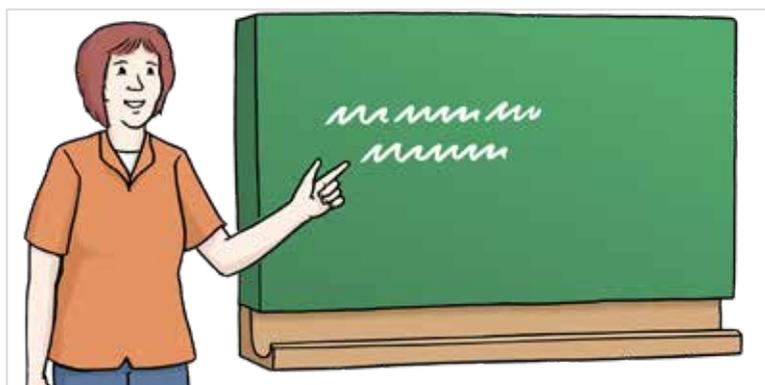
Anmeldung nur über Frau Hauser.  
Kontaktaten siehe Seite 58.



## Sprachen



Kurs Nummer  
**XH 50205**



Bei uns ist es gemütlich.  
Und entspannt.  
So kann man gut lernen.

Wir nehmen uns viel Zeit für Sie.

Jeder kann lernen, was er braucht.  
Jeder kann lernen, so schnell er mag.  
Wir finden heraus, was für Sie wichtig ist.

## Immer am Montag \* Einstieg jederzeit möglich



von 18:15 Uhr  
bis 19:45 Uhr



kostenlos



Frau A. Kiederle/ Frau S. Wolff



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

# Lesen und schreiben



Sprachen



Dieser Kurs ist für Menschen, die Deutsch sprechen.  
Wenn Sie nicht Deutsch sprechen, gibt es andere Kurse.

Sie können uns gerne fragen,  
wir helfen Ihnen den passenden Kurs zu finden.

**Wichtig:** Der Kurs ist kostenlos.

Sie können einfach vorbeikommen.  
Sie müssen sich nicht anmelden.

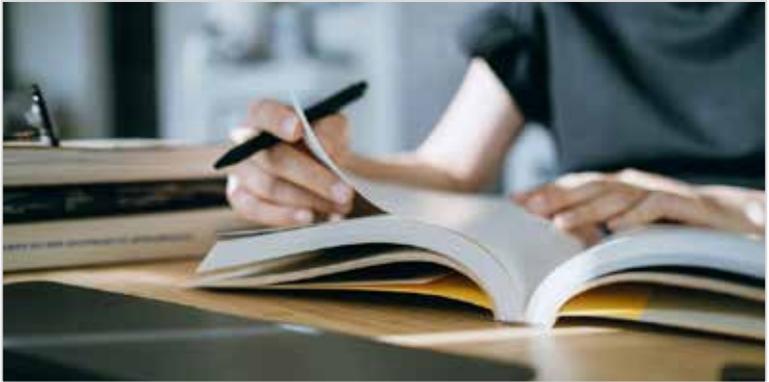
\* nicht in den Schulferien!



Sprachen



Kurs Nummer  
**XH 50221**



## Ein Kurs für Frauen

Dieser Kurs ist nur für Frauen.  
Hier ist es entspannt: Sie können in Ruhe lernen.

Wir lernen das Lesen und Schreiben der  
lateinischen Buchstaben

Für Kleinkinder gibt es eine Kinder-Betreuung!

Freitag \* 20.9.2024 – 28.2.2025



von 9:00 Uhr  
bis 11:15 Uhr



kostenlos



Frau A. Schneider



Bürgerhaus  
Kresslesmühle  
Barfüßerstr. 4  
86150 Augsburg

# en für Migrantinnen



Sprachen



Vielen Frauen sind unsere Kurse nicht bekannt.

Daher bitten wir Sie,  
über diese Angebote zu informieren!

Bitte helfen Sie interessierten Frauen,  
zu uns Kontakt aufzunehmen.

\* nicht in den Schulferien

gefördert:

Bayerisches Staatsministerium für  
Unterricht und Kultus



# Führung: Welt-Erbe Wasser

Gesellschaft



Kurs Nummer  
**XH 11682**



## Einzigartiges Wasser in Augsburg

Augsburg hat ein sehr altes Wasser-System.  
Dafür ist es berühmt.

Es wurde sogar zum UNESCO Welterbe.  
Bei dieser Führung erfahren Sie, warum.

Und wie das Wasser-System in der Vergangenheit  
funktioniert hat.

Und warum das für Augsburg sehr wichtig war.

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

Freitag \* 18.10.2024



von 14:30 Uhr  
bis 17:00 Uhr



8,00 €



Herr O. Tausend



Rotes Tor  
Eingang Spitalgasse  
86150 Augsburg

Bitte mitbringen: feste Schuhe für den Spaziergang.

# Schnuppern Imkerei



Gesellschaft



Kurs Nummer  
**XH 17010**

## Bienen-Haltung in der Stadt?

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 \* 29.9.2024



von 09:00 Uhr  
bis 13:00 Uhr



39,00 €



Herr P. Rauscher



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

Bitte mitbringen: Feste Schuhe und lange Hose.





Beruf/EDV



## Grundkurs: Hier wird auf Ihre Fragen eingegangen!

Kurs-Beispiele:

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

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

## persönliche Abstimmung



1 Stunde



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



Herr B. Kloß



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

oder bei Ihnen zu Hause



# Aufbaukurs PC - individuell

Beruf/EDV



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

Kurs-Beispiele:

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

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

## persönliche Abstimmung



1 Stunde



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



Herr B. Kloß



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

oder bei Ihnen zu Hause



Beruf/EDV



## Grundkurs: Smart-Phone = Handy Hier wird auf Ihre Fragen eingegangen!

Kurs-Beispiele:

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

**Wichtig:** Smart-Phone und Ladekabel mitbringen!

## persönliche Abstimmung



1 Stunde



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



Herr B. Kloß



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

oder bei Ihnen zu Hause



# Aufbaukurs Handy / Smartphone

Beruf/EDV



## Aufbaukurs: Smart-Phone = Handy 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 Smart-Phone?
- Wie mache ich mein Smart-Phone sicher?
- Wie schreibe ich Nachrichten an Freunde?

**Wichtig:** Smart-Phone und Ladekabel mitbringen!

## persönliche Abstimmung



1 Stunde



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



Herr B. Kloß



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

oder bei Ihnen zu Hause

# Fledermäuse beobachten



unterwegs



Kurs Nummer  
**XH 80064**

## 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 \* 27.9.2024



von 18:15 Uhr  
bis 20:15 Uhr



Hochablass Kiosk  
Kuhsee



7,00 €



Frau I. Engeli-Schmidt

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

# Es liegt was in der Luft

unterwegs



Kurs Nummer  
**XH 80297**



## Vogel- Spaziergang zur Vogel-Zeit

In Augsburg gibt es viele Zugvögel.  
Im Herbst ziehen sie in den Süden.  
Vielleicht sehen wir einen solchen Zug.

Es gibt viel zu lernen über Zug-Vögel.

Sonntag \* 27.10.2024



von 09:00 Uhr  
bis 11:30 Uhr



8,00 €



Herr M. Trapp



Parkplatz Golf-Club  
Unterer Auweg 6  
86169 Augsburg

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

# Vögel im Winter



unterwegs



Kurs Nummer  
**XH 80831**

## Augsburgs Vögel im Winter

Ein Spaziergang zwischen Wertach und Lech.  
Gibt es dort überhaupt viele Vögel?  
Sie werden überrascht sein!

Wir bekommen eine lange Liste zusammen.  
Und entdecken viele Vögel gemeinsam.

Sonntag \* 12.1.2025



von 09:00 Uhr  
bis 11:30 Uhr



8,00 €



Herr M. Trapp



Park and Ride  
Augsburg Nord  
Donauwörther Str.  
86154 Augsburg  
Endhaltestelle Linie 1

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

# Online - allgemeine Info

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

Das heißt: Sie sind zuhause.

Und sehen am Computer den Lehrer oder die Lehrerin.

## **Sie brauchen:**

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

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

Sie bekommen vor dem Kurs einen Link geschickt.

Auf diesen Link müssen Sie am Kurs-Tag klicken.

## **Brauchen Sie Hilfe?**

Bitte rufen Sie uns an.

# Entspannung mit Klangschalen 1



online



Kurs Nummer  
**XH 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 \* 13.1.2025



von 20:00 Uhr  
bis 21:15 Uhr



10,50 €



Frau B. Klaiber-Gottfried



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

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



Sprachen



Kurs Nummer  
**XH 50260W**



## Schreiben: Für Alltag und Beruf

Wir üben typische Texte, die man immer braucht.

Wir üben auch Grammatik.  
Das sind Regeln für die Sprache.

Zum Beispiel:  
Welche Worte schreibt man groß?  
Wann benutzt man "s" und wann benutzt man "ss"?

Mittwoch \* 13 Termine \* 24.9.2024 – 4.2.2025



von 18:00 Uhr  
bis 19:30 Uhr



145,50 €



Frau B. Hartley-Lutz



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

Sie brauchen: Computer/ Laptop/ Tablet mit Internet-Zugang, Kamera

# h: Satzbau und Rechtschreibung



Sprachen



Wir üben mit vielen Beispielen.  
Es gibt ganz verschiedene Aufgaben.  
Da wird es nicht langweilig.

Sie können gerne Texte mitbringen.  
Diese können wir zusammen verbessern.

Ganz wichtig ist: Schreiben kann Spaß machen!

a und Mikrofon. Stift und Papier.

# 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.

## Projekt: Teilhabe ermöglichen. Bildung für alle!

Julia Hauser - Lebenshilfe Augsburg



### Adresse Büro:

Augsburger vhs / Volks-Hochschule  
Projekt: Teilhabe ermöglichen.  
Raum 121 / 1. Stock  
Willy-Brandt-Platz 3a  
86153 Augsburg

**Telefonnummer:** 0821 / 502 65 - 54

**E-Mail:** [julia.hauser@lebenshilfe-augsburg.de](mailto:julia.hauser@lebenshilfe-augsburg.de)  
[julia.hauser@vhs-augsburg.de](mailto:julia.hauser@vhs-augsburg.de)

### Bürozeiten ab September:

Montag	08:30 - 12:30 Uhr
Dienstag	08:30 - 12:30 Uhr
Mittwoch	08:30 - 15:30 Uhr
Donnerstag	08:30 - 12:30 Uhr

Und gerne nach Vereinbarung.



