

# **Kurs-Programm**

der Volks-Hochschule Augsburg  
in Einfacher Sprache

**Eine Auswahl**  
Frühling und Sommer 2020





# 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	19
Bereich: Lebensart	ab Seite	44
Bereich: Sprache	ab Seite	51
Bereich: vhs unterwegs	ab Seite	55
Bereich: Gesellschaft	ab Seite	56
Bereich: EDV (Computer)	ab Seite	64
Begleiter, Datenschutz	ab Seite	65
Die OBA der Lebenshilfe	ab Seite	68
Kontakt zur vhs	Seite	70

# Unser Projekt

## Das Projekt heißt: Inklusion an der vhs

vhs ist die Abkürzung für Volks-Hochschule.

Die vhs ist eine Schule für alle Menschen.

Für unser Projekt arbeiten die OBA der Lebenshilfe Augsburg und die vhs zusammen.

OBA heißt Offene Behindertenarbeit.

Die OBA hat extra für dieses Projekt eine Mitarbeiterin.

Ihr Büro ist an der vhs.

Sie heißt Alexandra Kiederle.

Die vhs in Augsburg bietet

viele verschiedene Kurse für Erwachsene an.

Menschen mit Lern-Schwierigkeiten haben bisher wenig Möglichkeit an diesen Kursen teilzunehmen.

## Wir möchten das ändern!

Unser Ziel:

Menschen mit Lern-Schwierigkeiten nehmen an den Kursen der vhs teil.

Die vhs wird zu einem inklusiven Ort.

Das heißt:

Alle Kurs-Teilnehmer lernen gerne miteinander und voneinander.

## So erreichen wir unsere Ziele:

Wir machen einen Teil des Programms in Einfacher Sprache.

Wir bieten Informations-Termine für Kurs-Leiter,

Bildungs-Begleiter und vhs-Mitarbeiter an.

# Unser Projekt

## **Hierbei können wir Sie unterstützen:**

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

Wir helfen bei der Anmeldung zum Kurs.

Wir planen mit Ihnen Ihre Anfahrt und Abfahrt.

Wir helfen bei finanziellen Fragen.

Wir bieten noch mehr Unterstützung an.

Sprechen Sie einfach mit uns.

## **Wir planen neue Strukturen und Grundlagen.**

Das bedeutet zum Beispiel:

Wir haben einen vhs-Rat.

Der vhs-Rat begleitet das Projekt.

Im vhs-Rat sind Menschen

mit Lern-Schwierigkeiten.

Sie können ihre Interessen mit einbringen.

## **Wir haben eine Mitarbeiterin an der vhs**

Ihr Name ist Alexandra Kiederle.

Sie wird Ihnen gerne helfen.

Sie können Sie anrufen: 0821 – 5026528

Ihre Büro-Zeiten finden Sie auf der letzten Seite.

# Auswahl und Kurse

## Die Auswahl der Kurse:

Bei der vhs in Augsburg gibt es sehr viele Kurse.  
Deshalb: Wir suchen einige Kurse aus.  
Diese schreiben wir in unserem Kurs-Programm auf.

Sie können sich auch Kurse  
aus dem allgemeinen vhs Programm aussuchen.  
Sie können sich trotzdem über die OBA anmelden.

## Anmeldung

Wenn Sie mitmachen wollen:  
Melden Sie sich an.  
Dazu füllen Sie den Anmelde-Bogen aus.  
Der Anmelde-Bogen ist in der Mitte vom Heft.  
Darauf müssen auch Ihre Konto-Daten stehen.  
Frau Kiederle hilft Ihnen gerne.  
Rufen Sie einfach an.  
Oder kommen Sie in der vhs vorbei.

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

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

# Preise

## Preise

Sie bezahlen das normale Geld für den Kurs bei der vhs.  
Das nennen wir Teilnehmer-Gebühr.

Wenn Sie Grund-Sicherung bekommen:  
Dann müssen Sie weniger bezahlen.  
Das nennen wir Ermäßigung.  
Das gilt für viele Kurse.

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

Es gibt auch Vorträge und Führungen.  
Hier gibt es keine Ermäßigung.  
Wenn es keine Ermäßigung gibt,  
dann steht das beim Preis dabei (= keine Erm.).  
Hier gilt der gleiche Preis für alle.

## Wichtig

Wenn Sie bei einem Kurs doch nicht mitmachen können.  
Und Sie sagen erst kurz vorher ab:  
Dann müssen Sie trotzdem die Teilnehmer-Gebühr bezahlen.  
Es gelten die Geschäfts-Bedingungen der vhs Augsburg.  
Das bedeutet:  
Die vhs Augsburg hat Regeln für die Kurse gemacht.  
Diese Regeln gelten für alle.  
Diese Regeln können Sie bei der vhs Augsburg lesen.  
Oder Sie fragen Frau Kiederle.

# Die Kursbereiche

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

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

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

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

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

Wenn Sie gerne einen Kurs besuchen möchten,  
der nicht bei uns im Programm steht.

Dann hilft Ihnen Frau Kiederle.  
Zusammen finden Sie den richtigen Kurs.



# Die Kursbereiche



Kunst und Musik



Gesundheit



Lebensart



Sprachen



vhs unterwegs



Gesellschaft



EDV und Beruf

# Farbenfrohe Drucke 1

Kunst



Kurs Nummer  
**SF 31604**



## In diesem Kurs wird es bunt!

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

Mittwoch \* 3 Termine \* 18.3. – 8.4.2020 (nicht 1.4.)



von 15:00 Uhr  
bis 17:00 Uhr



43,00 € (keine Erm.)



Frau Louise Finkl



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

Bitte mitbringen: Kleidung, die schmutzig werden darf.

# Farbenfrohe Drucke 2

Kunst



Kurs Nummer  
**SF 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.  
Das heißt DIN A4.  
Sie können auch größere oder kleinere Blätter machen.

Freitag \* 3 Termine \* 19.6. – 3.7.2020



von 14:00 Uhr  
bis 16:00 Uhr



43,00 € (keine Erm.)



Frau Louise Finkl



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

Bitte mitbringen: Kleidung, die schmutzig werden darf.

# Kreative Stühle

Kunst



Kurs Nummer  
**SF 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.

Fr/Sa/So \* 3 Termine \* 1.5. – 3.5.2020



von 9:00 Uhr  
bis 17:00 Uhr



159,00 € (keine Erm.)  
+ Material-Kosten



Frau Louise Finkl



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

Bitte mitbringen: Kleidung, die schmutzig werden darf + Stuhl

# Kunstvolles aus Pappmaché 1

Kunst



Kurs Nummer  
**SF 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.

Fr/Sa \* 2 Termine \* 24.4. – 25.4.2020



Fr.: 15:00 - 18:00 Uhr  
Sa.: 10:00 - 13:00 Uhr



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



50,00 € (keine Erm.)



Frau Louise Finkl

Bitte mitbringen: Kleidung, die schmutzig werden darf.  
Metall-Kleiderbügel (z.B.: aus der Wäscherei)

# Kunstvolles aus Pappmaché 2

Kunst



Kurs Nummer  
**SF 31640**



## 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 \* 3 Termine \* 19.6. – 3.7.2020



von 9:30 Uhr  
bis 12:00 Uhr



60,00 € (keine Erm.)



Frau Louise Finkl



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

Bitte mitbringen: Kleidung, die schmutzig werden darf.  
Metall-Kleiderbügel (z.B. aus der Wäscherei)

# Meditatives Malen mit Aquarell



Kunst



Kurs Nummer  
**SF 31316**

## Malen als Entspannung

In diesem Kurs malen Sie ohne Leistungs-Druck.  
Jeder malt, wie er kann.  
Sie schaffen Ihre eigenen Kunstwerke.

Sie werden überrascht sein, was Sie alles können.

**Wichtig:** Sie malen zu verschiedenen Themen.

Freitag \* 2 Termine \* 3.4. + 8.5.2020



von 17:00 Uhr  
bis 20:00 Uhr



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



29,00 €



Frau Heidrun Stallwanger

Bitte mitbringen: Zeichenblock A4, Pinsel + Aquarellfarben,  
Bleistift + Radiergummi, Lineal, evtl. Aquarellstifte

# Trommeln bei Kerzenschein 1

Kunst



Kurs Nummer  
**SF 36615**

## 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.  
Sie können Ohren-Stöpsel mitbringen.  
Der Kursraum ist leider nicht für  
Rollstuhlfahrer geeignet.

Freitag \* 1 Termin \*27.3.2020



von 20:00 Uhr  
bis 22:00 Uhr



Kulturpark West  
Sommestr. 50  
86156 Augsburg



20,00 € (keine Erm.)



Frau Sonja Poland

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



# Trommeln bei Kerzenschein 2



Kunst



Kurs Nummer  
**SF 36616**

## 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.  
Sie können Ohren-Stöpsel mitbringen.  
Der Kursraum ist leider nicht für  
Rollstuhlfahrer geeignet.

Freitag \* 1 Termine \* 8.5.2020



von 20:00 Uhr  
bis 22:00 Uhr



Kulturpark West  
Sommestr. 50  
86156 Augsburg



20,00 € (keine Erm.)



Frau Sonja Poland

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

# Modeschmuck selbst gestalten

Kunst



Kurs Nummer  
**SF 35220**



## Schmuck selbst anfertigen!

Sie lieben Schmuck?  
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 \* 1 Termin \* 26.4.2020



von 11:00 Uhr  
bis 16:00 Uhr



32,00 €



Frau Montserrat-Sülzle



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

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

# Ausgleichsgymnastik + Pilates



Gesundheit



Kurs Nummer  
**SF 46164**

## Fit in den Mittag!

In dem Kurs machen Sie Übungen  
von Kopf bis Fuß.

Und für die Wirbel-Säule.

Der Rücken wird beweglicher.

Ihr Kreislauf kommt in Schwung.

Verspannungen können sich lösen.

Ihr ganzer Körper wird beweglicher.

Am Ende wird der ganze Körper sanft gedehnt.

Dienstag \* 14 Termine \* 17.3. – 14.7.2020



von 11:15 Uhr  
bis 12:15 Uhr



63,00 €



Frau Karola Edel-Strobl



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

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Sportschuhe, Handtuch

# Entspannung bei Zähne-Knirschen

Gesundheit



Kurs Nummer  
**SF 45255**

## Entspannende Übungen bei Zähne – Knirschen.

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

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

Samstag \* 1 Termin \* 21.3.2020



von 10:00 Uhr  
bis 14:00 Uhr



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



28,00 € (keine Erm.)



Frau Eva Schwalber

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

# Entspannung genießen



Gesundheit



Kurs Nummer  
**SF 43010**

## Ihre Gedanken ruhen sich aus!

Ihre Muskeln entspannen sich.  
Schöne Klänge und gute Düfte helfen dabei.  
Die Übungen finden immer im Sitzen auf einem  
Stuhl statt.

**Wichtig:** Menschen mit Bewegungs-  
Schwierigkeiten können teilnehmen.

Montag \* 9 Termine \* 16.3. – 25.5.2020



von 15:00 Uhr  
bis 16:00 Uhr



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



44,00 €



Frau Niederhammer

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung

# Feldenkrais + ein gesunder Rücken

Gesundheit



Kurs Nummer  
**SF 45257**

## So wird der Rücken wieder gesund!

In diesem Kurs lernen Sie:

- Sich auf Ihren Körper zu konzentrieren.
- Falsche Bewegungen zu erkennen und diese zu verändern.

Sie machen langsame Bewegungen, die jeder mit-machen kann.

Sie fühlen sich körperlich wieder frisch.

**Wichtig:** Sie liegen viel auf einer Matte!

Samstag \* 1 Termin \* 20.6.2020



von 10:00 Uhr  
bis 14:00 Uhr



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



28,00 € (keine Erm.)



Frau Eva Schwalber

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

# Wirbelsäulengymnastik + Pilates 1



Gesundheit



Kurs Nummer  
**SF 46160**

## Beweglich von Kopf bis Fuß

Manchmal machen Sie flotte Übungen.  
Manchmal machen Sie langsamere Übungen.  
Immer dehnen und kräftigen Sie Ihren ganzen Körper.

Sie machen auch Übungen für Ihr Gleichgewicht.  
Sie werden von Kopf bis Fuß beweglicher.

**Wichtig:** Sie üben, wie Sie können!

Montag \* 14 Termine \* 16.3. – 13.7.2020



von 9:00 Uhr  
bis 10:00 Uhr



Post SV Augsburg e.V.  
Max-Josef-Metzger-Str. 5  
86157 Augsburg  
Raum VHS1



71,00 €



Frau Karola Edel-Strobl

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Sportschuhe, Handtuch,  
Getränk.

# Wirbelsäulengymnastik + Pilates 2

Gesundheit



Kurs Nummer  
**SF 46162**

## Beweglich von Kopf bis Fuß

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

**Wichtig:** Sie üben, wie Sie können!

Dienstag \* 14 Termine \* 17.3. – 14.7.2020



von 8:45 Uhr  
bis 9:45 Uhr



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



71,00 €



Frau Karola Edel-Strobl

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Sportschuhe, Handtuch, Getränk.



# Wirbelsäulengymnastik + Pilates 3



Gesundheit



Kurs Nummer  
**SF 46167**

## Beweglich von Kopf bis Fuß

Manchmal machen Sie flotte Übungen.  
Manchmal machen Sie langsamere Übungen.  
Immer dehnen und kräftigen Sie Ihren ganzen Körper.

Sie machen auch Übungen für Ihr Gleichgewicht.  
Sie werden von Kopf bis Fuß beweglicher.

**Wichtig:** Sie üben, wie Sie können!

Dienstag \* 14 Termine \* 17.3. – 14.7.2020



von 18:45 Uhr  
bis 19:45 Uhr



Down Town Dance  
Studio



68,00 €

Kapuzinergasse 24  
86150 Augsburg



Frau Karola Edel-Strobl

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Sportschuhe, Handtuch,  
Getränk.

# Ganzkörpertraining nach Pilates

Gesundheit



Kurs Nummer  
**SF 45643**

## Sanftes Training für den Körper

Joseph Pilates war ein Körper-Trainer.

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

Freitag \* 13 Termine \* 20.3. – 17.7.2020



von 11:15 Uhr  
bis 12:15 Uhr



59,00 €



Frau Marie-Luise Gumpp



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

Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung, rutschfeste Socken,  
flaches Kissen und Getränk

# Lu Jong Tibetischer Yoga



Gesundheit



Kurs Nummer  
**SF 44781**

## Lu Jong - Yoga aus Tibet

Die Übungen können helfen:  
Ihr Gleichgewicht zu verbessern.  
Ihre Konzentration zu verbessern.

Sie können entspannen.  
Jeder übt, wie er kann.  
Jeder übt in seinem Tempo.

Donnerstag \* 9 Termine \* 2.4. – 2.7.2020



von 16:45 Uhr  
bis 18:00 Uhr



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



54,00 €



Frau Susanne Aschenbrenner 3. Stock

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Socken,  
Decke und ein Getränk.

# Mit Yoga in den Tag

Gesundheit



Kurs Nummer  
**SF 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!

**Wichtig:** Auch für Anfänger geeignet.

Dienstag \* 14 Termine \* 17.3. – 14.7.2020



von 10:45 Uhr  
bis 12:15 Uhr



Post SV Augsburg e.V.  
Max-Josef-Metzger-Str. 5  
86157 Augsburg  
Raum VHS 2



104,00 €



Frau Morawetz-Dorner

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

# Orientalischer Tanz für Frauen 1



Gesundheit



Kurs Nummer  
**SF 49805**

## Tanzen aus Spaß - für Anfängerinnen geeignet

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

Jede kann mitmachen.

Dienstag \* 8 Termine \* 17.3. – 19.5.2020



von 17:00 Uhr  
bis 18:00 Uhr



Studio Nahid  
Fabrikstr. 11  
86199 Augsburg



75,00 € (keine Erm.)



Frau Anita Nahid Mächtlinger

Bitte mitbringen: Leggings, warme Socken.

# Orientalischer Tanz für Frauen 2

Gesundheit



Kurs Nummer  
**SF 49806**

## Tanzen aus Spaß - für Anfängerinnen geeignet

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

Jede kann mitmachen.

Dienstag \* 6 Termine \* 26.5. – 14.7.2020



von 17:00 Uhr  
bis 18:00 Uhr



Studio Nahid  
Fabrikstr. 11  
86199 Augsburg



56,00 € (keine Erm.)



Frau Anita Nahid Mächtlinger

Bitte mitbringen: Leggings, warme Socken.

# Qi Gong für Anfänger – Dienstag



Gesundheit



Kurs Nummer  
**SF 44160**

## Sie möchten gerne langsamer üben?

Man sagt: Qi Gong hält Körper und Geist gesund.

Sie machen:

Bewegungs-Übungen.

Atem-Übungen.

Ruhe- Übungen.

**Wichtig:** Alle Übungen kann man auch im Sitzen machen.

Dienstag \* 14 Termine \* 24.3. – 21.7.2020



von 15:30 Uhr  
bis 16:30 Uhr



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



67,00 €



Frau Ursula Mollenhauer-Biet 1. Stock

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Getränk.

# Qi Gong für Anfänger – Freitag

Gesundheit



Kurs Nummer  
**SF 44162**

## Sie möchten gerne langsamer üben?

Man sagt: Qi Gong hält Körper und Geist gesund.  
Sie machen:  
Bewegungs-Übungen.  
Atem-Übungen.  
Ruhe- Übungen.

**Wichtig:** Alle Übungen kann man auch im Sitzen machen.

Freitag \* 13 Termine \* 20.3. – 17.7.2020



von 15:30 Uhr  
bis 16:30 Uhr



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



62,50 €



Frau Ursula Mollenhauer-Biet 2. Stock

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Getränk.



## **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.

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**

# Qi Gong Yangsheng

Gesundheit



Kurs Nummer  
**SF 44175**



## Yangsheng – Pflege des Lebens

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

Dienstag \* 8 Termine \* 17.3. – 19.5.2020



von 9:00 Uhr  
bis 10:00 Uhr



Bürgertreff Hochzoll  
Neuschwansteinerstr. 23  
86163 Augsburg  
Saal



43,00 €



Frau Dr. med. Friedrichs

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Socken oder Schuhe

# Spaziergang für die Sinne

Gesundheit



Kurs Nummer  
**SF 41035**

## In Augsburg gibt es schöne Spazierwege!

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.

Ein Spaziergang im Sommer tut gut und ist gesund!

**Wichtig:** Man geht 2-3 Stunden!

Die Wege haben Schotter und sind eben.

Samstag \* 4 Termine \* 6.6./ 20.6./ 4.7./18.7.20



von 14:00 Uhr  
bis 17:00 Uhr



54,00 €



Frau Rita Mayinger



1. Gögginger Wald
2. Entlang der Wertach
3. Wellenburger Weiher
4. Rund um den Stausee  
(Bobingen/Inningen)

Bitte mitbringen: feste Schuhe, Brotzeit und Getränk,  
bequeme wetter- entsprechende Kleidung (keine Stöcke!)

# Entspannen mit Klangschalen 1



Gesundheit



Kurs Nummer  
**SF 43005**

## Traumklang - Klangraum

Meditation heißt: In Gedanken sein.  
Der Klang kann Schmerzen in den Muskeln lösen.  
Sie können sich entspannen.  
Hier kommen Sie zur Ruhe.  
Sie brauchen nichts zu tun.  
Sie dürfen nur genießen!

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

Montag \* 3 Termine \* 16.3. – 30.3.2020



von 16:15 Uhr  
bis 17:30 Uhr



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



21,00 € (keine Erm.)



Frau Birgit Klaiber-Gottfried    Raum VHS 1

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

# Entspannen mit Klangschalen 2

Gesundheit



Kurs Nummer  
**SF 43006**

## Traumklang - Klangtraum

Meditation heißt: In Gedanken sein.  
Der Klang kann Schmerzen in den Muskeln lösen.  
Sie können sich entspannen.  
Hier kommen Sie zur Ruhe.  
Sie brauchen nichts zu tun.  
Sie dürfen nur genießen!

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

Freitag \* 3 Termine \* 19.6. – 3.7.2020



von 9:00 Uhr  
bis 10:15 Uhr



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



21,00 € (keine Erm.)



Frau Birgit Klaiber-Gottfried

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



# Yin-Yoga für mehr Beweglichkeit



Gesundheit



Kurs Nummer  
**SF 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 sollte man sehr ruhig sein können.

Freitag \* 12 Termine \* 20.3 – 17.7.20



von 9:30 Uhr  
bis 10:45 Uhr



Post SV Augsburg e.V.  
Max-Josef-Metzger-Str. 5  
86157 Augsburg  
Raum VHS 2



75,00 €



Frau Margit Morawetz-Dorner

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

# Zumba ®

Gesundheit



Kurs Nummer  
**SF 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.  
Der Kurs ist gut für Anfänger geeignet.

**Wichtig:** Nicht am 25.3., 29.4., 6.5.2020.

Mittwoch \* 11 Termine \* 18.3. – 15.7.2020



von 18:00 Uhr  
bis 19:00 Uhr



Maria-Theresia-  
Gymnasium  
Gutenbergstr.- 1  
86150 Augsburg  
Turnhalle



50,00 €



Frau Andrea Stöhr- Sayed

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

# Vortrag: Die Heilkraft der Klänge



Gesundheit



Kurs Nummer  
**SF 41025**

## Ein Vortrag.

Die Klang-Therapie ist eine sehr alte Methode.  
Wie übertragen sich die Klänge auf Ihren Körper?

Was passiert dann im Körper?  
An diesem Abend erfahren Sie mehr darüber.  
Sie werden es selbst fühlen, ob es Ihnen gut tut.

Mittwoch \* 1 Termin \* 1.7.2020



von 20:00 Uhr  
bis 21:30 Uhr



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



6,00 € (keine Erm.)



Frau Birgit Klaiber-Gotfried

Bitte mitbringen: Stift und Papier

# Mut zu Veränderung

Lebensart



Kurs Nummer  
**SF 78455**

## Ein Kurs 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!

Freitag \* 1 Termine \* 26.6.2020



von 18:00 Uhr  
bis 21:30 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

# Strick-Lust 1



Lebensart



Kurs Nummer  
**SF 77515**

## Stricken ist IN!

Sie lernen:

Den Maschen-Anschlag.

Rechte und linke Maschen stricken.

Maschen zu- und abnehmen.

Sie können einen Loop, einen Schal oder eine Tasche stricken.

Oder etwas ganz Anderes.

**Wichtig:** Dieser Kurs ist für Anfänger geeignet.

Dienstag \* 6 Termine \* 21.4. – 26.5.2020



von 18:00 Uhr  
bis 19:30 Uhr



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



46,00 €



Frau Breidenbach-Schweigert

Bitte mitbringen: Wolle, Rund-Strick-Nadeln oder Nadelspiel,  
Maßband, Sicherheitsnadeln, Stift und Papier

# Strick-Lust 2

Lebensart



Kurs Nummer  
**SF 77516**

## Stricken ist IN!

Sie lernen: Den Maschen-Anschlag.  
Rechte und linke Maschen stricken.  
Maschen zu- und abnehmen.  
Sie können  
einen Loop, einen Schal oder eine Tasche stricken.  
Oder etwas ganz Anderes.

**Wichtig:** Dieser Kurs ist für Anfänger geeignet.

Dienstag \* 5 Termine \* 16.6. – 14.7.2020



von 18:00 Uhr  
bis 19:30 Uhr



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



38,00 €



Frau Breidenbach-Schweigert

Bitte mitbringen: Wolle, Rund-Strick-Nadeln oder Nadelspiel,  
Maßband, Sicherheitsnadeln, Stift und Papier

# Einfach mal LECKER machen



Lebensart



Kurs Nummer  
**SF 72429**

## 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 \* 1 Termin \* 29.4.2020



von 18:00 Uhr  
bis 22:00 Uhr



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



33,00 € (keine Erm.)



Frau Silvia Siess

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

# Italienische Küche für Anfänger

Lebensart



Kurs Nummer  
**SF 72526**

## Kochen wie in Italien!

Sie haben noch keine Erfahrung im Kochen?  
Das macht nichts!  
Hier lernen Sie einfache Gerichte.  
Italienische Küche ist nicht schwer.

Überraschen Sie Ihre Freunde.

**Wichtig:** Dieser Kurs ist für Anfänger geeignet.  
Bitte informieren Sie uns über Allergien.

Dienstag \* 1 Termin \* 26.5.2020



von 18:00 Uhr  
bis 22:00 Uhr



33,00 € (keine Erm.)



Frau Giulia Giusfredi



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

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



# Einfach mal nähen lernen 1



Lebensart



Kurs Nummer  
**SF 77212**

## Keine Angst vor der Nähmaschine!

Zuerst lernen Sie die Nähmaschine kennen.

Sie nähen einen einfachen Kissenbezug.  
Dann eine Tasche oder einen kleinen Beutel.  
Sie brauchen keine Nähmaschine mitzubringen.

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

Donnerstag \* 2 Termine \* 7.5. – 14.5.2020



von 18:00 Uhr  
bis 21:00 Uhr



VerbraucherService  
Bayern  
Ottmarsgäßchen 8  
86152 Augsburg



43,00 € (keine Erm.)



Frau Silvia Schweizer

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

# Einfach mal nähen lernen 2

Lebensart



Kurs Nummer  
**SF 77214**

## Keine Angst vor der Nähmaschine!

Zuerst lernen Sie die Nähmaschine kennen.

Sie nähen einen einfachen Kissenbezug.  
Dann eine Tasche oder einen kleinen Beutel.  
Sie brauchen keine Nähmaschine mitzubringen.

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

Donnerstag \* 2 Termine \* 18.6. – 25.6.2020



von 18:00 Uhr  
bis 21:00 Uhr



VerbraucherService  
Bayern  
Ottmarsgäßchen 8  
86152 Augsburg



43,00 € (keine Erm.)



Frau Silvia Schweizer

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

# Italienisch A 1 - erste Schritte



Sprachen



Kurs Nummer  
**SF 54005**

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

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

**Wichtig:** Dieser Kurs ist für Anfänger geeignet.

**Montag \* 14 Termine \* 16.3. – 13.7.2020**



von 16:30 Uhr  
bis 18:00 Uhr



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



120,00 €



Frau Silvia Caggiano-Gruber 1. Stock

Bitte mitbringen: Lehrbuch:

"Con piacere nuovo A1", Klett Verlag, ISBN 978-3-12-525201-1

# Spanisch A1 - erste Schritte

Sprachen



Kurs Nummer  
**SF 55007**

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

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

**Wichtig:** Dieser Kurs ist für Anfänger geeignet.

**Montag \* 14 Termine \* 16.3. – 13.7.2020**



von 16:30 Uhr  
bis 18:00Uhr



120,00 €



Frau Raquel Barreiro



Volks-Hochschule  
Willy-Brandt-Platz 3a  
86153 Augsburg  
Raum 136  
1. Stock

Bitte mitbringen: Lehrbuch: "Con gusto nuevo A1", Klett Verlag,  
ISBN 978-3-12-514671-6

# Englisch A1 - erste Schritte 1



Sprachen



Kurs Nummer  
**SF 52022**

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

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

**Wichtig:** Dieser Kurs ist für Anfänger geeignet.

**Di/ Mi/ Do \* 3 Termine \* 14.4. – 16.4.2020**



von 9:00 Uhr  
bis 12:00 Uhr



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



54,00 €



Frau Savanna Rettmer

Bitte mitbringen: Lehrbuch: "Let's Enjoy English - First Steps",  
Klett Verlag, ISBN 978-3-12-501631-6

# Englisch A1 - erste Schritte 2

Sprachen



Kurs Nummer  
**SF 52004**

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

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

**Wichtig:** Dieser Kurs ist für Anfänger geeignet.

**Montag \* 14 Termine \* 16.3. – 13.7.2020**



von 18:15 Uhr  
bis 19:45 Uhr



Peutinger - Gymnasium  
An der Blauen Kappe 10  
86152 Augsburg  
Raum A 105  
1. Stock



122,00 €



N.N.

Bitte mitbringen: Lehrbuch: "Let's Enjoy English - First Steps",  
Klett Verlag, ISBN 978-3-12-501631-6

# Stadtführung Landsberg am Lech



unterwegs



Kurs Nummer  
**SF 81635**

## Ein gemütlicher Spaziergang!

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

**Wichtig:** Sie laufen ca. 2-3 Kilometer.

Samstag \* 1 Termin \* 30.5.2020



von 9:30 Uhr  
bis 17:15 Uhr



Infobox am  
Hauptbahnhof



15,00 € (keine Erm.)



Herr Franz Regau

Bitte mitbringen: Geld für Essen und Getränke,  
bequeme Schuhe

# Umgestaltung des Hauptbahnhofs

Gesellschaft



Kurs Nummer  
**SF 11664**



## Eine Tunnel - Führung

Informieren Sie sich über die Groß-Baustelle am Hauptbahnhof.

Besichtigen Sie den künftigen Straßenbahn-Tunnel.

Erfahren Sie mehr zum "projekt augsburg city".

**Wichtig:** Bitte feste, geschlossene Schuhe anziehen.

Dienstag \* 1 Termin \* 21.4.2020



von 17:30 Uhr  
bis 19:00 Uhr



Infobox am  
Hauptbahnhof



5,00 € (keine Erm.)



Frau Dorothee Schäfer

Bitte mitbringen: feste, geschlossene Schuhe



# Führung: Augsburger Allgemeine



Gesellschaft



Kurs Nummer  
**SF 12756**

## Zeitung mal anders erleben

Auf einem Rundgang durch die Augsburger Allgemeine erfahren Sie:

- Wie entsteht unsere tägliche Heimat-Zeitung?
- Welche Maschinen benötigt man?
- Wo kommen jeden Tag die vielen Texte her?
- Wie druckte man vor langer Zeit?

Donnerstag \* 1 Termin \* 19.3.2020



von 18:00 Uhr  
bis 20:00 Uhr



5,00 € (keine Erm.)



N.N.



Augsburger Allgemeine  
Zeitung  
Curt- Frenzel- Str. 2  
86167 Augsburg

Bitte mitbringen: -

# Führung: Besichtigung der vhs

Gesellschaft



Kurs Nummer



## Eine Führung durch die vhs

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

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

nach Absprache - 0821 / 50 265 28



nach Absprache



kostenlos



Frau Alexandra Kiederle



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

Bitte mitbringen: -

# Führung: Augsburg – Vegan



unterwegs



Kurs Nummer  
**SF 12790**

## Vegan = keine Tierprodukte

Wo kann ich vegan essen?

Wo gibt es einen Cappuccino ohne Milch?

In welchen Geschäften gibt es vegane Kleidung?

Bei dieser Führung durch die Stadt lernen Sie tier- freundliche Lokale und Geschäfte kennen. Dazwischen gibt es kleine, leckere Kostproben.

**Wichtig:** Sie laufen insgesamt circa 3 km.

Freitag \* 1 Termin \* 26.6.2020



von 14:00 Uhr  
bis 17:00 Uhr



Mozarthaus  
Frauentorstraße 30  
86152 Augsburg



kostenlos - wird gefördert  
von Projektmitteln des bay.  
Staatsministeriums für  
Unterricht und Kultus  
Frau Clara Kühar



# Menschsein – Inklusion weltweit

Gesellschaft



Kurs Nummer  
**SF 12774**

## Ein Film

Dennis Klein reist in viele Länder der Welt.  
Seine Reise dauert 14 Monate.  
Er will Menschen mit Behinderung treffen.  
Er fragt: Wie leben Menschen mit Behinderung in  
ärmeren Ländern?

**Wichtig:** Der Film dauert 1 Stunde 30 Minuten.  
Sie können anschließend nach  
Hause gehen oder noch zu einem  
Gespräch bleiben.

Dienstag \* 1 Termin \* 5.5.2020



von 19:00 Uhr  
bis 21:30 Uhr



5,00 € (keine Erm.)



Frau Clara Kühar



Volks-Hochschule  
Willy-Brandt-Platz 3a  
86153 Augsburg  
Raum 103  
1. Stock

Bitte mitbringen: -

# Kleine Schwelle – große Hürde



unterwegs



Kurs Nummer  
**SF 19505**

## Ein Vortrag - auch für Eltern

Zuhause wohnen kann schwer werden.  
Im Alter oder mit einer Behinderung.  
Es wird erklärt, wie man manches bezahlen kann.  
Sie erfahren etwas über elektrische Hilfsmittel.  
Sie sehen viele Bilder als Beispiele.

**Wichtig:** Der gesamte Text ist im  
vhs-Programm zu finden.

Donnerstag \* 1 Termin \* 16.7.2020



von 10:00 Uhr  
bis 11:30 Uhr



5,00 € (keine Erm.)



Herr Beatrix Rozanski



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

Bitte mitbringen: -

# Vom Spickel bis zum Hochablass

Gesellschaft



Kurs Nummer  
**SF 11668**

## Früher - Heute

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

**Wichtig:** Es ist ein Fußweg von ca. 3 Kilometer.  
Ende ist am Hochablass (Hochzoll).

Sonntag \* 1 Termin \* 3.5.2020



von 13:30 Uhr  
bis 15:30 Uhr



6,00 € (keine Erm.)



Herr Tino Rehle



Vor der Kirche  
St. Wolfgang  
Hornungstr. 28  
86161 Augsburg

Bitte mitbringen: feste Schuhe für den Spaziergang

# Spaziergang - altes Oberhausen



unterwegs



Kurs Nummer  
**SF 11670**

## Vor langer Zeit – so war das alte Oberhausen!

Augsburg ist eine große Stadt.  
Oberhausen ist ein Teil von Augsburg.  
Das nennt man Stadt-Teil.  
Bei dieser Führung erleben und sehen Sie  
Häuser und Straßen von Oberhausen.  
Und Sie hören Geschichten wie es früher war.

**Wichtig:** Es ist ein Fußweg von ca. 4 Kilometer.  
Ende ist an der Wertachbrücke.

Samstag \* 1 Termin \* 9.5.2020



von 15:00 Uhr  
bis 16:30 Uhr



6,00 € (keine Erm.)



Frau Dr. Marianne Schuber



Vor der Kirche  
St. Peter und Paul  
Hirblingerstr. 1  
86154 Augsburg

Bitte mitbringen: feste Schuhe für den Spaziergang

# PC Grundwissen Windows 10

Beruf / EDV



Kurs Nummer  
**SF 61115**

## Ein Kurs zum Selbst-Probieren!

Hier lernen Sie:

Wie funktioniert Ihr Computer?

Wie legen Sie Dateien und Ordner an?

Wie holen Sie neue Apps (Programme)?

Wie bekommen Sie einen Internetzugang?

Wir werden alles gemeinsam ausprobieren!

Mo/ Mi \* 4 Termine \* 15.6. – 24.6.2020



von 9:00 Uhr  
bis 12:00 Uhr



99,00 €



Herr Bernd Kloß



Volks-Hochschule  
Willy-Brandt-Platz 3a  
86153 Augsburg  
Raum 300  
3. Stock

Bitte mitbringen: -



# Begleitung bei Kursen

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

Wir haben festgestellt:  
Es gibt ein paar Hindernisse!

Diese können sein:

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

Deshalb haben wir überlegt:  
Wie kann es besser gehen?

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

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

# Datenschutz

Es gelten die Daten-Schutz-Bestimmungen der vhs Augsburg.  
Hier werden die Daten-Schutz-Bestimmungen erklärt.

Daten sind Informationen über Sie.

Zum Beispiel:

Ihre Adresse, Ihr Geburts-Datum, Ihre Telefon-Nummer.

Oder Ihre Anmeldung zu einem vhs Kurs.

Die vhs speichert Ihre Daten.

Die vhs weiß dann:

Sie haben sich zu einem bestimmten Kurs angemeldet.

Ihre Daten darf nicht jeder lesen.

Deshalb muss die vhs Ihre Daten schützen.

Auf der Anmeldung geben Sie Ihre Daten an.

Manche Daten muss man angeben.

Zum Beispiel: Wohn-Ort, Telefon-Nummer, Alter.

Die vhs braucht diese Daten.

Damit Sie bei einem Kurs mitmachen können.

Manche Daten kann man freiwillig angeben.

Zum Beispiel: E-Mail-Adresse, Handy-Nummer.

Mit diesen Daten kann die vhs einen Kurs absagen.

Zum Beispiel: Wenn die Kurs-Leitung krank ist.

Der Ort an dem die Daten gespeichert werden  
heißt Daten-Bank.

Menschen, die in der vhs arbeiten schauen die Daten an.

Oder die Menschen, die sich um die Daten-Bank kümmern.

Sonst darf niemand diese Daten anschauen.

# Datenschutz

Es gibt viele Angebote in der vhs.  
Die vhs darf Ihre Daten weiter geben.  
Zum Beispiel an die Kurs-Leitung.

Oder wenn man einen Kurs nicht bezahlt:  
Ihre Daten werden an ein Inkasso-Unternehmen  
weiter geleitet.

Das Unternehmen fragt:  
Warum haben Sie den Kurs nicht bezahlt?

Sie können der vhs eine Nachricht schreiben.  
Oder anrufen. Die vhs nutzt dann Ihre Daten,  
um sich bei Ihnen zu melden.

## 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 Offene Behindertenarbeit

**OBA heißt**

**Offene  
Behinderten  
Arbeit**

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

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

Das ist unsere Beratung.

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

---

**Das Büro der OBA ist in Stadtbergen.**

Lebenshilfe Augsburg  
Elmer-Fryar-Ring 90  
86391 Stadtbergen

Telefonnummer: 0821/ 34 68 7-30

## Freizeit-Programm für Menschen mit Behinderung

Wir bieten auch ein OBA-Programm an.  
Das ist speziell für Menschen mit Behinderung.  
Alle Teilnehmer dort haben eine Lern-Schwierigkeit.  
Oder eine andere Behinderung.  
Hier kann man auch Kurse besuchen.  
Oder übers Wochenende wegfahren.  
Mit einer Gruppe. Und Betreuern.

Es gibt ein Programm-Heft von der OBA.

Das sieht so aus:



---

### Büro-Zeiten der OBA:

Montag	9:00 - 13:00 Uhr
Mittwoch	9:00 - 13:00 Uhr
Donnerstag	14:00 - 17:00 Uhr
Freitag	9:00 - 13:00 Uhr

E-Mail: [offene-hilfen@lebenshilfe-augsburg.de](mailto:offene-hilfen@lebenshilfe-augsburg.de)

# Kontakt zum Projekt

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

**Alexandra Kiederle**



**Das Büro ist an der Volks-Hochschule:**

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

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

**Bürozeiten:**

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

Außerhalb dieser Zeiten gerne nach persönlicher Rücksprache.



