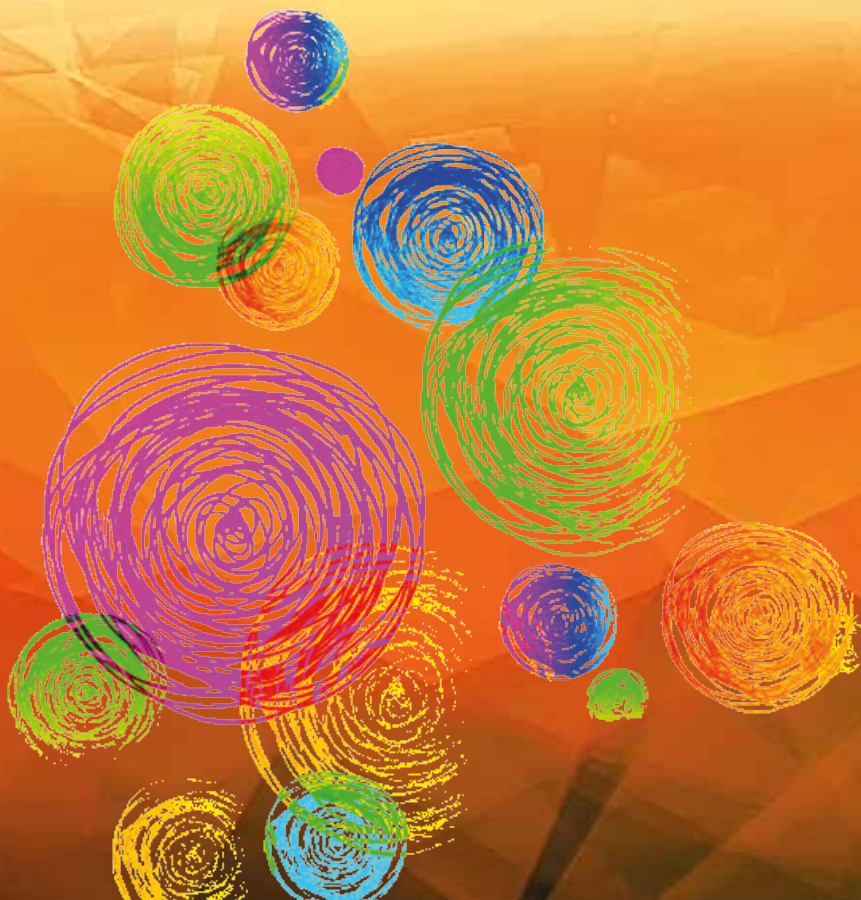


Kurs-Programm

der Volks-Hochschule Augsburg
in Einfacher Sprache

Eine Auswahl
Herbst und Winter 2020/21





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	21
Bereich: Lebensart	ab Seite	44
Bereich: Sprache	ab Seite	51
Bereich: Gesellschaft	ab Seite	54
Bereich: vhs unterwegs	ab Seite	67
Bereich: EDV (Computer)	ab Seite	68
Bereich vhs online	ab Seite	69
Begleiter, Datenschutz	ab Seite	73
Die OBA der Lebenshilfe	ab Seite	76
Kontakt zur vhs	Seite	78

Unser Projekt

Das Projekt heißt: Inklusion an der vhs

vhs ist die Abkürzung für Volks-Hochschule.

Die vhs ist eine Schule für alle Menschen.

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

OBA heißt Offene Behindertenarbeit.

Die OBA hat extra für dieses Projekt eine Mitarbeiterin.

Ihr Büro ist an der vhs.

Sie heißt Alexandra Kiederle.

Die vhs in Augsburg bietet

viele verschiedene Kurse für Erwachsene an.

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

Wir möchten das ändern!

Unser Ziel:

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

Die vhs wird zu einem inklusiven Ort.

Das heißt:

Alle Kurs-Teilnehmer lernen gerne miteinander und voneinander.

So erreichen wir unsere Ziele:

Wir machen einen Teil des Programms in Einfacher Sprache.

Wir bieten Informations-Termine für Kurs-Leiter,

Bildungs-Begleiter und vhs-Mitarbeiter an.

Unser Projekt

Hierbei können wir Sie unterstützen:

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

Wir helfen bei der Anmeldung zum Kurs.

Wir planen mit Ihnen Ihre Anfahrt und Abfahrt.

Wir helfen bei finanziellen Fragen.

Wir bieten noch mehr Unterstützung an.

Sprechen Sie einfach mit uns.

Wir planen neue Strukturen und Grundlagen.

Das bedeutet zum Beispiel:

Wir haben einen vhs-Rat.

Der vhs-Rat begleitet das Projekt.

Im vhs-Rat sind Menschen

mit Lern-Schwierigkeiten.

Sie können ihre Interessen mit einbringen.

Wir haben eine Mitarbeiterin an der vhs

Ihr Name ist Alexandra Kiederle.

Sie wird Ihnen gerne helfen.

Sie können Sie anrufen: 0821 – 5026528

Ihre Büro-Zeiten finden Sie auf der letzten Seite.

AKTION
MENSCH

Auswahl und Kurse

Die Auswahl der Kurse:

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

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

Anmeldung

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

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

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

Preise

Preise

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

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

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

Es gibt 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



vhs online

Farbenfrohe Drucke 1

Kunst



Kurs Nummer
SH 31607



In diesem Kurs wird es bunt!

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

Donnerstag * 2 Termine * 15.10. – 22.10.2020



von 17:30 Uhr
bis 19:00 Uhr



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



40,00 € (keine Erm.)
plus Kosten für Material



Frau Louise Finkl

Bitte mitbringen: Kleidung, die schmutzig werden darf.

Farbenfrohe Drucke 2

Kunst



Kurs Nummer
SH 31609



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.

Dienstag * 2 Termine * 10.11. – 17.11.2020



von 18:00 Uhr
bis 20:30 Uhr



66,00 € (keine Erm.)
plus Kosten für Material



Frau Louise Finkl



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

Bitte mitbringen: Kleidung, die schmutzig werden darf.

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 * 16.10. – 17.10.2020



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



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



79,00 € (keine Erm.)
plus Kosten für Material



Frau Louise Finkl

Bitte mitbringen: Kleidung, die schmutzig werden darf.
Zangen

Kunstvolles aus Pappmaché 2



Kunst



Kurs Nummer
SH 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 * 2 Termine * 13.11. – 20.11.2020



von 9:30 Uhr
bis 12:30 Uhr



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



79,00 € (keine Erm.)
plus Kosten für Material
Frau Louise Finkl



Bitte mitbringen: Kleidung, die schmutzig werden darf.
Zangen

Weihnachtlicher Schmuck 1

Kunst



Kurs Nummer
SH 35610



Ein Blickfang für jeden Tisch

Gestalten Sie eine Dekoration.
Für die Weihnachtszeit.
Sie können das Gesteck mit einer Kerze gestalten.

Sammeln Sie Material, das Ihnen gefällt.
Und bringen Sie es mit.
Sie können auch etwas Material im Kurs kaufen.

Freitag * 1 Termin * 16.10.2020



von 9:00 Uhr
bis 13:00 Uhr



45,00 € (keine Erm.)



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



Frau Louise Finkl

Bitte mitbringen: Rindenstücke, Moos, dicke Kerze, Schleifen,
halbe Styroporkugel, , Kugeln, Heißkleber, Zange

Weihnachtlicher Schmuck 2

Kunst



Kurs Nummer
SH 35612



Das wird ein echter Hingucker

Gestalten Sie eine Dekoration.
Für die Weihnachtszeit.
Ihren Ideen sind keine Grenzen gesetzt.

Sammeln Sie Material, das Ihnen gefällt.
Und bringen Sie es mit.
Sie können auch etwas Material im Kurs kaufen.

Mittwoch * 1 Termin * 21.10.2020



von 16:00 Uhr
bis 19:00 Uhr



38,00 € (keine Erm.)



Frau Louise Finkl



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

Bitte mitbringen: Arbeitskleidung, Zange, Grünzeug: Efeu etc.,
Heißkleber, Beeren, Pfeffer, Zieräpfel, Hagebutten etc.

Naturstern auf Holzplatten

Kunst



Kurs Nummer
SH 35614



Naturstern mit Lichtern.

Auf eine Holzplatte wird ein Stern übertragen.
Dann mit Nägeln umwickelt.
Auch mit Natur-Material. Und Draht.

Bringen Sie Material mit, das Ihnen gefällt.
Sie können auch Material im Kurs kaufen.

Am Ende wird eine Lichterkette eingefügt.

Samstag * 1 Termin *17.10.2020



von 15:00 Uhr
bis 20:00 Uhr



50,00 € (keine Erm.)



Frau Louise Finkl



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

Bitte mitbringen: Arbeitskleidung, Zange, Hammer, Zapfen, kl. Kugeln, Moos, Rinde, Heißkleber, Bindedraht, Lichterkette

Meditatives Malen - Aquarell 1



Kunst



Kurs Nummer
SH 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 * 1 Termin * 16.10.2020



von 17:00 Uhr
bis 20:00 Uhr



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



19,00 € (keine Erm.)



Frau Heidrun Stallwanger

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

Meditatives Malen - Aquarell 2

Kunst



Kurs Nummer
SH 31317

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 * 1 Termin *13.11.2020



von 17:00 Uhr
bis 20:00 Uhr



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



19,00 € (keine Erm.)



Frau Heidrun Stallwanger

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

Modeschmuck selbst gestalten 1



Kunst



Kurs Nummer
SH 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.

Samstag * 1 Termin * 10.10.2020



von 11:00 Uhr
bis 16:00 Uhr



35,00 €



Frau Montserrat Sülzle



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

Bitte mitbringen: Perlen, falls vorhanden.

Lese-Brille, wenn nötig.

Modeschmuck selbst gestalten 2

Kunst



Kurs Nummer
SH 35222



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.

Samstag * 1 Termin * 30.1.2021



von 11:00 Uhr
bis 16:00 Uhr



35,00 €



Frau Montserrat Sülzle



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

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

Information Gesundheits-Kurse

Gesundheit



Bitte aufmerksam lesen

Bei den Gesundheitskursen der vhs muss wegen der Corona - Regeln Folgendes beachtet werden:

- Bitte eigene Sport-Matte mitbringen
- Es können sich immer nur zwei Leute umziehen.
- Kommen Sie bitte in Ihrer Sportkleidung.
- Halten Sie genug Abstand zu anderen Personen.
- Benutzen Sie die Desinfektions-Spender im Haus.
- Tragen Sie Ihren Mund-Nasen-Schutz im Treppenhaus und auf den Toiletten.
- Beim Sport brauchen Sie die Maske nicht zu tragen.

Entspannung bei Zähne-Knirschen

Gesundheit



Kurs Nummer
SH 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 * 16.1.2021



von 10:00 Uhr
bis 14:00 Uhr



28,00 € (keine Erm.)



Frau Eva Schwalber



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

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

Entspannung genießen



Gesundheit



Kurs Nummer
SH 43010

Ihre Gedanken ruhen sich aus!

Ihre Muskeln können sich entspannen.
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 * 28.9. – 7.12.2020



von 15:00 Uhr
bis 16:00 Uhr



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



55,00 €



Frau Niederhammer

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung

Feldenkrais + ein gesunder Rücken

Gesundheit



Kurs Nummer
SH 45257

So geht es dem Rücken besser!

In diesem Kurs lernen Sie:

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

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

Sie fühlen sich körperlich wieder frisch.

Wichtig: Sie liegen viel auf einer Matte!

Samstag * 1 Termin * 5.12.2020



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, eigene Matte.

Ausgleichsgymnastik + Pilates



Gesundheit



Kurs Nummer
SH 46164

Fit in der Mittagsstunde

In dem Kurs machen Sie Übungen von Kopf bis Fuß.

Und für die Wirbelsäule.

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 * 17 Termine * 15.9.2020 – 9.2.2021



von 11:15 Uhr
bis 12:15 Uhr



81,00 €



Frau Karola Edel-Strobl



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

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

Wirbelsäulengymnastik + Pilates 1

Gesundheit



Kurs Nummer
SH 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 * 17 Termine * 14.9.2020 – 8.2.2021



von 9:00 Uhr
bis 10:00 Uhr



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



85,00 €



Frau Karola Edel-Strobl

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

Wirbelsäulengymnastik + Pilates 2



Gesundheit



Kurs Nummer
SH 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 * 17 Termine * 15.9.2020 – 9.2.2021



von 18:45 Uhr
bis 19:45 Uhr



Down Town Dance
Studio



76,00 €

Kapuzinergasse 24
86150 Augsburg



Frau Karola Edel-Strobl

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

Ganzkörpertraining nach Pilates

Gesundheit



Kurs Nummer
SH 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.

Wichtig: Nicht am 25.9.2020

Freitag * 15 Termine * 18.9.2020 – 5.2.2021



von 11:45 Uhr
bis 12:45 Uhr



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



71,00 €



Frau Marie-Luise Gump

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

Rücken Fit



Gesundheit



Kurs Nummer
SH 45483

Rücken- Problemen vorbeugen

Sie machen Übungen für den Rücken.
Und für die Wirbel-Säule.
Sie kräftigen Ihren Rücken.
Sie üben Ihr Gleichgewicht.
Rücken-Schmerzen können besser werden.

Wichtig: Nicht am 29.9.2020

Dienstag * 15 Termine * 15.9.2020 – 2.2.2021



von 11:00 Uhr
bis 12:00 Uhr



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



71,00 €



Frau Marie-Luise Gump

Bitte mitbringen: rutschfeste Socken, Nackenkissen, eigene Matte, bequeme Klamotten, ein Getränk.

Mit Yoga in den Tag

Gesundheit



Kurs Nummer
SH 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 * 16 Termine * 15.9.2020 – 2.2.2021



von 10:45 Uhr
bis 12:15 Uhr



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



119,00 €



Frau Margit Morawetz-Dorner

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

Yin-Yoga für mehr Beweglichkeit



Gesundheit



Kurs Nummer
SH 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.

Wichtig: Nicht am 20.11.2020.

Freitag * 16 Termine * 18.9.2020 – 12.2.2021



von 9:30 Uhr
bis 10:45 Uhr



Post SV Augsburg e.V.
Max-Josef-Metzger-Str. 5
86157 Augsburg
Raum U5



99,00 €



Frau Margit Morawetz-Dorner

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

Qi Gong für Anfänger - Mittwoch

Gesundheit



Kurs Nummer
SH 44160

Sie möchten gerne langsamer üben?

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

Wichtig: Alle Übungen kann man auch im Sitzen machen.

Mittwoch * 7 Termine * 16.9. – 28.10.2020



von 15:30 Uhr
bis 16:30 Uhr



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



39,50 €



Frau Ursula Mollenhauer-Biet 1. Stock

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

Qi Gong für Anfänger – Freitag



Gesundheit



Kurs Nummer
SH 44162

Sie möchten gerne langsamer üben?

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

Wichtig: Alle Übungen kann man auch im Sitzen machen.

Freitag * 7 Termine * 18.9. – 30.10.2020



von 15:00 Uhr
bis 16:00 Uhr



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



36,50 €



Frau Ursula Mollenhauer-Biet 2. Stock

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

Entspannen mit Klangschalen 1

Gesundheit



Kurs Nummer
SH 43005

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.

Montag * 3 Termine * 16.11. – 30.11.2020



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 € (keine Erm.)



Frau Birgit Klaiber-Gottfried

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

Entspannen mit Klangschalen 2



Gesundheit



Kurs Nummer
SH 43006

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.

Freitag * 3 Termine * 15.1. – 29.1.2021



von 9:00 Uhr
bis 10:15 Uhr



Juniokreisel e.V.
Kirchbergstr. 17 a
86157 Augsburg
Gymnastikraum



21,00 € (keine Erm.)



Frau Birgit Klaiber-Gottfried

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

Zumba ®

Gesundheit



Kurs Nummer
SH 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 * 13 Termine * 7.10.2020 – 10.2.2021



von 18:00 Uhr
bis 19:00 Uhr



59,00 €



Frau Andrea Stöhr- Sayed



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

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

Beginner: Nordic Walking



Gesundheit



Kurs Nummer
SH 45116

Nordic-Walking - Fitness mit zwei 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 * 23.1. – 6.2.2021



von 14:00 Uhr
bis 15:45 Uhr



25,00 €



Parkplatz
Sportanlage Süd
Ilsungstr. 15
86161 Augsburg



Herr Robert Hille

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

Im Wald neue Kraft tanken

Gesundheit



Kurs Nummer
SH 41037

Entspannung und Erholung

Genießen Sie die sanften Geräusche und die saubere Luft.

Erholen Sie sich in der Stille des Waldes.

Bauen Sie Stress ab und stärken Sie Ihren Körper.

Samstag/Sonntag * 2 Termine * 19/20.9.2020



Sa 10:00 - 14:30 Uhr
bis 9:00 - 13:30 Uhr



Parkplatz
Mini-Golf-Anlage
Wellenburg
Wellenburg 7
86199 Augsburg



46,00 €



Herr Lothar Manhart

Bitte mitbringen: feste Schuhe, 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 _____

Wie soll die Begleit-Person bezahlt werden?

- Ich habe einen Pflegegrad:
 - Abrechnung über Verhinderungspflege.
 - Abrechnung über zusätzliche Betreuungs-Leistungen.
- Ich habe keinen Pflegegrad:
 - Ich bezahle sie mit meinem eigenen Geld.
 - Ich weiß es noch nicht -
das bespreche ich mit Frau Kiederle.

Datum, Unterschrift (gesetzl. Betreuungsperson)

an der vhs Augsburg

Die Volks- Hochschule holt das Geld von Ihrem Bank-Konto.
Das müssen Sie vorher erlauben.

Diese Erlaubnis nennt man:
SEPA-Mandat.

Lassen Sie sich dabei helfen:
SEPA- Formular ausfüllen und unterschreiben.

Ich erlaube der Volks- Hochschule Augsburg Kurs-Gebühren von
meinem Bank-Konto mit Last-Schrift zu holen.

Nach-Name _____

Vor-Name _____

Straße und Hausnummer _____

Post-Leit-Zahl und Ort _____

Name der Bank: _____

BIC _____ | _____

IBAN DE __ | _____ | _____ | _____ | _____ | _____

Datum, Ort und Unterschrift

Die Anmeldung bitte bei Frau Kiederle abgeben.

vhs Augsburg e.V.

Willy-Brandt-Platz 3a

86153 Augsburg

1.Stock Zimmer 118

Telefonnummer: 0821/ 50265-28



Anmeldung zum Kurs

Anmelde-Formular

bitte umblättern

ausfüllen

vorsichtig heraus-trennen

bei Frau Kiederle abgeben

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.

Gutes Aussehen

Lebensart



Kurs Nummer
SH 78455

Für Frauen mit kleinen Schwächen

Dieser Kurs ist für Frauen, die

- Haut-Probleme haben
- Narben haben
- zu Haar-Ausfall neigen

Herr Hardaldali zeigt Ihnen,
wie Sie mit kleinen Tricks
Ihre Schönheit betonen können.

Freitag * 1 Termin * 4.12.2020



von 14:00 Uhr
bis 17:30 Uhr



68,00 €



Herr Ayhan Hardaldali



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

Bitte mitbringen: Fotoapparat/ Handy, Stift und Papier,
Zubehör (Haarspangen, Schmuck, Tücher)

Strick-Lust 1



Lebensart



Kurs Nummer
SH 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: Kurs ist auch für Anfänger geeignet.

Dienstag * 5 Termine * 22.9. – 20.10.2020



von 18:00 Uhr
bis 19:30 Uhr



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



39,00 €



Frau Breidenbach-Schweigert

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

Strick-Lust 2

Lebensart



Kurs Nummer
SH 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: Kurs ist auch für Anfänger geeignet.

Dienstag * 5 Termine * 10.11. – 8.12.2020



von 18:00 Uhr
bis 19:30 Uhr



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



39,00 €



Frau Breidenbach-Schweigert

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

Strick-Lust 3



Lebensart



Kurs Nummer
SH 77517

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: Kurs ist auch für Anfänger geeignet.

Dienstag * 5 Termine * 12.1. - 9.2.2021



von 18:00 Uhr
bis 19:30 Uhr



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



39,00 €



Frau Breidenbach-Schweigert

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

Nähen lernen - leicht gemacht 1

Lebensart



Kurs Nummer
SH 77210



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).

Dienstag * 2 Termine * 20.10. - 27.10.2020



von 18:00 Uhr
bis 21:00 Uhr



VerbraucherService
Bayern
Ottmarsgäßchen 8
86152 Augsburg



45,00 € (keine Erm.)



Frau Silvia Schweizer

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

Nähen lernen - leicht gemacht 2



Lebensart



Kurs Nummer
SH 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).

Dienstag * 2 Termine * 19.1. – 26.1.2021



von 18:00 Uhr
bis 21:00 Uhr



VerbraucherService
Bayern
Ottmarsgäßchen 8
86152 Augsburg



45,00 € (keine Erm.)



Frau Silvia Schweizer

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

Nähen lernen - leicht gemacht 3

Lebensart



Kurs Nummer
SH 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).

Samstag * 2 Termine * 5.12. – 12.12.2020



von 10:00 Uhr
bis 13:00 Uhr



45,00 € (keine Erm.)



Frau Silvia Schweizer



VerbraucherService
Bayern
Ottmarsgäßchen 8
86152 Augsburg

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

Italienisch A 1 - erste Schritte



Sprachen



Kurs Nummer
SH 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 * 16 Termine * 21.9.2020 – 8.2.2021



von 16:30 Uhr
bis 17:30 Uhr



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



92,00 €



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
SH 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 * 16 Termine * 21.9.2020 – 8.2.2021



von 16:30 Uhr
bis 17:30Uhr



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



94,00 €



Frau Raquel Barreiro

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

Englisch A1 - erste Schritte 1



Sprachen



Kurs Nummer
SH 52017

**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.

Donnerstag * 16 Termine * 24.9.2020 – 11.2.2021



von 18:00 Uhr
bis 19:30 Uhr



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



139,00 €



Herr Alison Michael

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

Führung: Besichtigung der vhs

Gesellschaft



bitte einfach
anrufen

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: Augsburger Allgemeine



Gesellschaft



Kurs Nummer
SH 12772

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 hat man früher die Zeitung gedruckt?

Mittwoch * 1 Termin * 14.10.2020



von 18:00 Uhr
bis 20:00 Uhr



6,00 € (keine Erm.)



N.N.



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

Bitte mitbringen: -

Führung: Augsburg – Vegan 1

Gesellschaft



Kurs Nummer
SH 12765

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 * 9.10.2020



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

Führung: Augsburg – Vegan 2



Gesellschaft



Kurs Nummer
SH 12860

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 * 5.2.2021



von 14:00 Uhr
bis 17:00 Uhr



7,00 € (keine Erm.)



Mozarthaus
Frauentorstraße 30
86152 Augsburg



Frau Clara Kühar

Mehr-Generationen-Treffpunkt

Gesellschaft



Kurs Nummer
SH 12800

Alt und jung zusammen...

Menschen in jedem Alter
spielen und tanzen,
basteln und feiern
zusammen

Gemeinsam unter einem Dach.
Wie das gelingen kann,
erfahren Sie hier.

Dienstag * 1 Termin * 1.12.2020



von 17:30 Uhr
bis 19:00 Uhr



kostenlos



Frau Maria Frey



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

Bitte mitbringen: -

Annastraße historisch



Gesellschaft



Kurs Nummer
SH 11662

Von der Anna-Gasse zur Anna-Straße

Sie hören bei dieser Führung:

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

Wichtig: Die Führung endet am Königsplatz.

Samstag * 1 Termin * 26.9.2020



von 10:00 Uhr
bis 12:00 Uhr



6,00 € (keine Erm.)



Annastraße /
Ecke Steingasse
86150 Augsburg



Herr Tino Rehle

Bitte mitbringen: -

Vom Spickel bis zum Hochablass

Gesellschaft



Kurs Nummer
SH 11654

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 Kilometern.
Ende ist am Hochablass (Hochzoll).

Sonntag * 1 Termin * 6.9.2020



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



Gesellschaft



Kurs Nummer
SH 11663

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 Kilometern.
Ende ist an der Wertachbrücke.

Dienstag * 1 Termin * 6.10.2020



von 15:00 Uhr
bis 16:30 Uhr



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



6,00 € (keine Erm.)



Frau Dr. Marianne Schuber

Bitte mitbringen: feste Schuhe für den Spaziergang

Führung: Hochablass

Gesellschaft



Kurs Nummer
SH 11725



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 Jahren mit Wasser.

Wichtig: Führung bei jedem Wetter!

Freitag * 1 Termin * 29.1.2020



von 16:00 Uhr
bis 17:30 Uhr



5,00 € (keine Erm.)



Eingang Hochablass
Bei den Figuren:
"Wasserkraft" und
"Flößer".



Herr Dr. Michael Friedrichs

Bitte mitbringen: feste Schuhe für den Spaziergang

Architekturführung Dom



Gesellschaft



Kurs Nummer
SH 23110

Der Augsburger Dom - mehr als 1000 Jahre alt!

Sie sehen und hören hier viel
über den Augsburger Dom.

Seine Malereien und Bilder.
Seine Gewölbe und Fenster.

Und wie man ihn immer wieder umgebaut hat.

Samstag * 1 Termin * 3.10.2020



von 14:00 Uhr
bis 15:30 Uhr



5,00 € (keine Erm.)



Dom Südportal
Hoher Weg 30
86152 Augsburg



Herr Rudolf Ziegler

Bitte mitbringen: -

Augsburg und sein Wasser

Gesellschaft



Kurs Nummer
SH 11662 A

Einzigartiges Wasser in Augsburg

Sie hören Geschichten über
Bäche und Kanäle.
Und erfahren etwas über sehr alte Gebäude.

Bei dieser Führung durch die Altstadt
entdecken Sie viel Interessantes.

Wichtig: Es ist ein Fußweg von ca. 3 Kilometern.
Ende ist am Oblatterwall.

Sonntag * 1 Termin * 27.9.2020



von 14:00 Uhr
bis 16:30 Uhr



Rotes Tor
86152 Augsburg



8,00 € (keine Erm.)



Herr Oskar Tausend

Bitte mitbringen: feste Schuhe

Film: Plastic - Planet



Gesellschaft



Kurs Nummer
SH 12775

Plastic Planet - unsere Erde voller Plastik

Der Film ist schon 10 Jahre alt.
Doch die Herstellung von Plastik
steigt immer noch an.

Dies hat schlimme Folgen:
Für unsere Erde.
Für alle Lebewesen.

Wichtig: Sie dürfen gerne Fragen stellen.

Dienstag * 1 Termin * 20.10.2020



von 19:00 Uhr
bis 21:30 Uhr



5,00 € (keine Erm.)



Frau Clara Kühar



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

Bitte mitbringen: -

Vortrag: Für Tiere stark machen

Gesellschaft



Kurs Nummer
SH 12797

Vortrag von Daniela Böhm

Wir halten Tiere in Deutschland.
Das heißt Nutz-Tier-Haltung.

Warum fügen wir Tieren Leid zu?
Was kann ich ändern?
Zum Probieren gibt es vegane Leckereien.

Wichtig: Sie können nur zuhören.
Oder auch Fragen stellen.

Freitag * 1 Termin * 27.11.2020



von 18:00 Uhr
bis 19:30 Uhr



6,00 € (keine Erm.)



Frau Daniela Böhm



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

Bitte mitbringen: -

Stadtführung Landsberg



unterwegs



Kurs Nummer
SH 80112

Ein gemütlicher Spaziergang!

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

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

Samstag * 1 Termin * 19.9.2020



von 9:30 Uhr
bis 17:15 Uhr



Infobox am
Hauptbahnhof



15,00 € (keine Erm.)



Herr Franz Regau

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

PC Grundwissen Windows 10

Beruf / EDV



Kurs Nummer
SH 63004

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 * 3 Termine * 11.1./13.1./18.1.2021



von 18:30 Uhr
bis 21:30 Uhr



89,00 €



Herr Bernd Kloß



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

Bitte mitbringen: -

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 Email-Adresse von Ihnen.

Sie bekommen vor dem Kurs einen Link geschickt.

Auf diesen Link müssen Sie am Kurs-Tag klicken.

Der erste Kurs-Tag kostet kein Geld.

Das gilt nur für Gesundheits-Kurse.

Hier probieren alle das Programm aus.

Das nennt man: Technik-Test.

Brauchen Sie Hilfe?

- Wir erklären Ihnen, wie Sie bei den Kursen dabei sein können.
- Wir erklären Ihnen, wie das Programm ZOOM funktioniert.
- Wir helfen Ihnen bei der Anmeldung zum Kurs.
- Wir beraten Sie gerne über das Kurs-Angebot.
- Wir bieten Begleitung am (ersten) Kurstag bei Ihnen zuhause.

Wenn Sie Hilfe brauchen

Oder Fragen haben.

Melden Sie sich bei Frau Kiederle.

Ihre Kontakt-Daten finden Sie ganz hinten im Heft.

Online: Orientalischer Tanz Frauen 1

Online



Kurs Nummer
SH 90430W

Tanzen aus Spaß - für Anfänger 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 Frau kann mitmachen.

Dienstag * 9 Termine * 15.9. - 17.11.2020



von 18:00 Uhr
bis 19:00 Uhr



86,00 € (keine Erm.)



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



Frau Anita Nahid Mächtlinger

Bitte mitbringen: -

Online: Orientalischer Tanz Frauen 2



Online



Kurs Nummer
SH 90432W

Tanzen aus Spaß - für Anfänger 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 Frau kann mitmachen.

Dienstag * 8 Termine * 24.11.2020 - 9.2.2021



von 18:00 Uhr
bis 19:00 Uhr



77,00 € (keine Erm.)



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



Frau Anita Nahid Mächtlinger

Bitte mitbringen: -

Online: Qi Gong Yangsheng

Online



Kurs Nummer
SH 90325W

Qi Gong Yangsheng - Pflege des Lebens

Qi Gong soll Körper und Geist gesund halten.
Sie machen Übungen im Sitzen.
Und im Stehen.
Sie dehnen und strecken Ihre Muskeln.
Die Übungen sind wie Bilder.
Die Bilder sind aus der Natur.

Sie können nichts falsch machen.

Mittwoch * 6 Termine * 23.9. - 28.10.2020



von 13:30 Uhr
bis 14:30 Uhr



24,00 € (keine Erm.)



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



Frau Dr. Elisabeth Friedrichs

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-Mai-Adresse, Handy-Nummer.

Mit diesen Daten kann die vhs einen Kurs absagen.

Zum Beispiel: Wenn die Kurs-Leitung krank ist.

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

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

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

Sonst darf niemand diese Daten anschauen.

Datenschutz

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

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

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

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

Löschung der Daten

Sie machen keine Kurse mehr bei der vhs:
Dann werden Ihre Daten gelöscht.
Es gibt Gesetze, die sagen:
Manche Daten muss die vhs länger speichern.
Spätestens nach 10 Jahren werden alle Daten gelöscht.

Ihre Rechte

Die vhs muss Ihnen immer sagen,
welche Daten sie von Ihnen speichert.
Manchmal sind Daten falsch gespeichert.
Dann muss die vhs das ändern.
Wenn Sie Fragen haben:
Sie können auch mit Frau Kiederle von der OBA sprechen.

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

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.



