

# **Kurs-Programm**

der Volks-Hochschule Augsburg  
in Einfacher Sprache

**Eine Auswahl**  
Herbst 2022 und Winter 2023





# Inhaltsverzeichnis

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

## **Kurse:**

Bereich: Kunst und Musik	ab Seite	10
Bereich: Gesundheit	ab Seite	14
Bereich: Lebensart	ab Seite	34
Bereich: Sprache	ab Seite	44
Bereich: Gesellschaft	ab Seite	46
Bereich: EDV (Computer)	ab Seite	52
Bereich: vhs unterwegs	ab Seite	57
Bereich: vhs online	ab Seite	61
Die OBA der Lebenshilfe	ab Seite	70
Begleiter, Datenschutz	ab Seite	72
Kontakt zur vhs	Seite	76

# Unser Projekt

## Das Projekt heißt: Inklusion an der vhs

vhs ist die Abkürzung für Volks-Hochschule.

Die vhs ist eine Schule für alle Menschen.

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

OBA heißt Offene Behindertenarbeit.

Die OBA hat extra für dieses Projekt eine Mitarbeiterin.

Ihr Büro ist an der vhs.

Sie heißt Alexandra Kiederle.

Die vhs in Augsburg bietet

viele verschiedene Kurse für Erwachsene an.

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

## Wir möchten das ändern!

Unser Ziel:

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

Die vhs wird zu einem inklusiven Ort.

Das heißt:

Alle Kurs-Teilnehmer lernen gerne miteinander und voneinander.

## So erreichen wir unsere Ziele:

Wir machen einen Teil des Programms in Einfacher Sprache.

Wir bieten Informations-Termine für Kurs-Leiter,

Bildungs-Begleiter und vhs-Mitarbeiter an.

# Unser Projekt

## Hierbei können wir Sie unterstützen:

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

Wir helfen bei der Anmeldung zum Kurs.

Wir planen mit Ihnen Ihre Anfahrt und Abfahrt.

Wir helfen bei finanziellen Fragen.

Wir bieten noch mehr Unterstützung an.

Sprechen Sie einfach mit uns.

## Wir planen neue Strukturen und Grundlagen.

Das bedeutet zum Beispiel:

Wir haben einen vhs-Rat.

Der vhs-Rat begleitet das Projekt.

Im vhs-Rat sind Menschen

mit Lern-Schwierigkeiten.

Sie können ihre Interessen mit einbringen.

## Wir haben eine Mitarbeiterin an der vhs

Ihr Name ist Alexandra Kiederle.

Sie wird Ihnen gerne helfen.

Sie können Sie anrufen: 0821 – 5026528

Ihre Büro-Zeiten finden Sie auf der letzten Seite.

**AKTION**  
**MENSCH**

# Auswahl und Kurse

## Die Auswahl der Kurse:

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

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

## Anmeldung

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

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

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

# Preise

## Preise

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

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

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

Es gibt Vorträge und Führungen und Kurse,  
für die es keine Ermäßigung gibt.  
Hier gilt der gleiche Preis für alle.

## Wichtig

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

# Die Kursbereiche

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

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

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

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

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

Wenn Sie gerne einen Kurs besuchen möchten,  
der nicht bei uns im Programm steht.  
Dann hilft Ihnen Frau Kiederle.  
Zusammen finden Sie den richtigen Kurs.

# Die Kursbereiche



Kunst und Musik



Gesundheit



Lebensart



Sprachen



Gesellschaft



EDV und Beruf



vhs unterwegs



vhs online

# Trommeln bei Kerzenschein



Kunst



Kurs Nummer  
**UH 36633**

## Trommeln macht glücklich!

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

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

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

Freitag \* 4 Termine \*

7.10./11.11./9.12.2022  
13.1.2023



von 20:00 Uhr  
bis 22:00 Uhr



79,00 €



Frau S. Poland



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

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



# Cyanotypie = Blaudruck

Kunst



Kurs Nummer  
**UH 31615**



## Eine sehr alte Fototechnik

Zwei ungefährliche Flüssigkeiten (Chemikalien) werden auf Papier aufgetragen. Danach werden Gegenstände oder Negative von Fotos belichtet.

Sie werden über diese schönen Bilder nur so staunen.  
Auch eine besondere Geschenkidee.

Sonntag \* 1 Termin \* 11.12.2022



von 10:00 Uhr  
bis 16:00 Uhr



35,00 €



Herr R. Bräutigam



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

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

# Kunstvolles aus Pappmaché

Kunst



Kurs Nummer  
**UH 31639**



## Wir formen tolle Figuren!

Pappmaché ist aus Wasser, Papier und Kleister. Sie stellen in diesem Kurs Figuren her. Die Figuren haben die Größe von 30 cm. Sie formen aus Draht und Pappmaché Menschen oder Tiere. Am Ende werden die Figuren noch "veredelt".

Das heißt: Sie können sie noch verschönern.

Freitag \* 2 Termine \* 18.11/ 25.11.2022



von 15:00 Uhr  
bis 18:00 Uhr



79,00 €  
plus Kosten für Material



Frau L. Finkl



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

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



# Papiertheater: E. Dickinson



Kunst



Kurs Nummer  
**UH 31695**

## Rätselhaftes Leben

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

Das Leben von Emily Dickinson in Bildern erzählt.

Donnerstag \* 17.11.2022



von 19:30 Uhr  
bis 21:00 Uhr



10,00 €



L. Mößner/ H. Becker



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

Bitte mitbringen: -

# Modeschmuck selbst gestalten

Kunst



Kurs Nummer  
**UH 35220**

## Schmuck selbst anfertigen!

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

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

Sonntag \* 9.10.2022



von 11:00 Uhr  
bis 16:00 Uhr



35,00 €



Frau Montserrat Sülzle



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

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

# Feldenkrais + ein gesunder Rücken



Gesundheit



Kurs Nummer  
**UH 45257**

## So geht es dem Rücken besser!

In diesem Kurs lernen Sie:

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

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

Sie fühlen sich körperlich wieder frisch.

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

Samstag \* 12.11.2022



von 10:00 Uhr  
bis 14:00 Uhr



xx €



Frau E. Schwalber



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

Bitte mitbringen: bequeme, warme Kleidung, 2 Decken, kleines Kissen, warme Socken, eigene Matte.

# Wirbelsäulengymnastik 1

Gesundheit



Kurs Nummer  
**UH 45303**

## Dem Körper Gutes tun

In diesem Kurs machen Sie Übungen von Kopf bis Fuß.  
Und für die Wirbel-Säule.  
Sie dehnen sanft Ihren Körper.  
Der Rücken wird beweglicher.  
Ihr Kreislauf kommt in Schwung.  
Verspannungen können sich lösen.

**Wichtig:** Nicht am 7.11.2022!

Montag \* 14 Termine \* 26.9.2022 – 6.2.2023



von 9:45 Uhr  
bis 10:45 Uhr



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



xx €



Frau S. Mayerhofer

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

# Wirbelsäulengymnastik 2



Gesundheit



Kurs Nummer  
**UH 45312**

## Dem Körper Gutes tun

In diesem Kurs machen Sie Übungen von Kopf bis Fuß.

Und für die Wirbel-Säule.

Sie dehnen sanft Ihren Körper.

Der Rücken wird beweglicher.

Ihr Kreislauf kommt in Schwung.

Verspannungen können sich lösen.

**Wichtig:** Nicht am 7.11.2022!

Montag \* 14 Termine \* 26.9.2022 – 6.2.2023



von 17:00 Uhr  
bis 17:45 Uhr



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



xx €



Frau S. Mayerhofer

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

# Wirbelsäulengymnastik 3

Gesundheit



Kurs Nummer  
**UH 45315**

## Dem Körper Gutes tun

In diesem Kurs machen Sie Übungen von Kopf bis Fuß.  
Und für die Wirbel-Säule.  
Sie dehnen sanft Ihren Körper.  
Der Rücken wird beweglicher.  
Ihr Kreislauf kommt in Schwung.  
Verspannungen können sich lösen.

**Wichtig:** Nicht am 7.11.2022!

Montag\* 14 Termine \* 26.9.2022 – 6.2.2023



von 18:00 Uhr  
bis 18:45 Uhr



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



xx €



Frau S. Mayerhofer

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



# Qi Gong für Anfänger



Gesundheit



Kurs Nummer  
**UH 44161**

## Sie möchten gerne langsamer üben!

Man sagt: Qi Gong hält Körper und Geist gesund.

Sie machen:

Bewegungs-Übungen.

Ruhe-Übungen.

Alle Übungen werden im Sitzen  
oder Stehen gemacht.

**Wichtig:** Nicht am 11.1.2023!

Mittwoch \* 12 Termine \* 12.10.2022 – 8.2.2023



von 15:00 Uhr  
bis 16:00 Uhr



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



xx €



Frau U. Mollenhauer-Biet

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Getränk.

# Rücken Fit

Gesundheit



Kurs Nummer  
**UH 45483**

## Rücken- Problemen vorbeugen

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

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

Rücken-Schmerzen können besser werden.

Dienstag \* 16 Termine \* 27.9.2022 – 7.2.2023



von 10:45 Uhr  
bis 11:45 Uhr



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



xx €



Frau M.-L. Gump

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Handtuch, rutschfeste Socken,  
Nackenkissen, ein Getränk, eigene Matte.

# Yin Yoga für mehr Beweglichkeit



Gesundheit



Kurs Nummer  
**UH 44752**

## Beweglichkeit durch Yoga

Yin Yoga wirkt auf das tiefere Bindegewebe.  
Die Muskulatur wird entspannt.

Ihre Sehnen und Bänder können  
beweglicher werden.  
Der Körper enthält mehr Geschmeidigkeit.

**Wichtig:** Für Yin Yoga sollte man sehr ruhig  
sein können.

Freitag \* 16 Termine \* 30.9.2022 – 10.2.2023



von 9:30 Uhr  
bis 10:45 Uhr



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



xx €



Frau M. Morawetz-Dorner

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

# Entspannung genießen



Gesundheit



Kurs Nummer  
**UH 43010**

## Ihre Gedanken ruhen sich aus!

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

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

Montag \* 8 Termine \* 10.10. - 5.12.2022



von 15:00 Uhr  
bis 16:00 Uhr



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



xx €



Frau A.-R. Niederhammer

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung.



# Breath Walk



Gesundheit



Kurs Nummer  
**UH 41040**

## Gehen, atmen und dabei erholen

Sie stärken Ihr Immunsystem.

Sie entspannen sich.

Sie steigern die Sauerstoffzufuhr  
im Körper und im Gehirn.

Alle können an einem BreathWalk teilnehmen.

Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

**Wichtig:** Der Kurs findet im Freien und bei  
jedem Wetter statt.

**Samstag \* 15.10.2022**



von 11:00 Uhr  
bis 14:00 Uhr



22,00 €



Frau B. Epp-Wöhrl



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

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

# Bauch Beine Po

Gesundheit



Kurs Nummer  
**UH 46535**

## Mit viel Musik und guter Laune

Sie machen verschiedene Übungen.  
Und festigen dabei Ihren Körper.  
Ihre Muskeln werden gestärkt und gedehnt.

Das kann anstrengend sein.  
Aber so werden Sie fit!

Donnerstag \* 16 Termine \* 29.9.2022 – 9.2.2023



von 19:15 Uhr  
bis 20:15 Uhr



xx



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



Frau M. Kapela

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



# Vortrag: Gesunder Schlaf



Gesundheit



Kurs Nummer  
**UH 41045**

## Gut und erholsam schlafen!

Entspanntes Schlafen ist wichtig für Kopf und Körper.

In diesem Vortrag hören Sie etwas über

- Ursachen für schlechten Schlaf
- Hilfen beim Einschlafen
- Schlaf-Regeln
- Methoden aus der Natur-Heil-Kunde

Mittwoch \* 11.1.2023



von 18:00 Uhr  
bis 19:30 Uhr



9,00 €



Frau B. Epp-Wöhrl



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

Bitte mitbringen: Stift und Papier.

# Augenspaziergang



Gesundheit



Kurs Nummer  
**UH 41092**

## Die Seh-Kraft verbessern - auch für Rollstuhl-Fahrer\*innen geeignet!

Sie lernen Übungen,  
die den Augen gut tun.  
Sie können auch teilnehmen, wenn Sie  
kurz-sichtig oder weit-sichtig sind.  
Oder wenn Sie andere Augen-Beschwerden haben.

**Wichtig:** Der Spaziergang findet im Freien und  
bei jedem Wetter statt.

Freitag \* 7.10.2022



von 15:30 Uhr  
bis 17:00 Uhr



14,00 €



Frau B. Epp-Wöhrl



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

Bitte mitbringen: wetter-entsprechende Kleidung.



# Vortrag: Training für die Augen



Gesundheit



Kurs Nummer  
**UH 41094**

## Unsere Augen sind ein hohes Gut!

Das heißt: Sie sind sehr, sehr wertvoll.

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

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

Mittwoch \* 7.12.2022



von 18:00 Uhr  
bis 19:30 Uhr



9,00 €



Frau B. Epp-Wöhrl



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

Bitte mitbringen: Stift und Papier.

# Zumba 1

Gesundheit



Kurs Nummer  
**UH 46045**

## Fitness + Tanz = Zumba!

Zumba kommt aus Süd-Amerika.  
Man bewegt sich zu flotter Musik.  
Das macht viel Spaß und gute Laune!  
Die Schritte werden oft geübt.  
Das ist auch gut, um etwas Gewicht zu verlieren.

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

Mittwoch \* 14 Termine \* 5.10.2022 – 8.2.2023



von 18:15 Uhr  
bis 19:15 Uhr



xx €



Frau A. Stöhr- Sayed



Maria-Theresia-  
Gymnasium  
Gutenbergstr. 1  
86150 Augsburg  
Turnhalle

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

# Zumba 2



Gesundheit



Kurs Nummer  
**UH 46046**

## Fitness + Tanz = Zumba!

Zumba kommt aus Süd-Amerika.  
Man bewegt sich zu flotter Musik.  
Das macht viel Spaß und gute Laune!  
Die Schritte werden oft geübt.  
Das ist auch gut, um etwas Gewicht zu verlieren.

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

Mittwoch \* 14 Termine \* 5.10.2022 – 8.2.2023



von 19:30 Uhr  
bis 20:30 Uhr



Maria-Theresia-  
Gymnasium  
Gutenbergstr. 1  
86150 Augsburg  
Turnhalle



xx €



Frau A. Stöhr- Sayed

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

# Spaziergang für die Sinne 1

Gesundheit



Kurs Nummer  
**UH 41030**

## In Augsburg gibt es schöne Spazier-Wege

Wir gehen an der Wertach entlang spazieren.  
Wir werden die Natur entdecken.  
Hierzu sind wir am Fluss und im Wald.  
Wir hören, sehen und fühlen an ruhigen Orten.  
Wir erleben die Natur ganz nah.

**Wichtig:** Die Schotter-Wege sind eben.  
Falls Sie Wanderstöcke benötigen,  
dann Gummipuffer mitbringen.

Samstag \* 1.10.2022



von 14:00 Uhr  
bis 16:00 Uhr



Gögginger Brücke  
Wellenburger Straße



12,00 €



Frau R. Mayinger

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

# Spaziergang für die Sinne 2



Gesundheit



Kurs Nummer  
**UH 41032**

## In Augsburg gibt es schöne Spazier-Wege

Wir gehen an der Wertach entlang spazieren.  
Wir werden die Natur entdecken.  
Hierzu sind wir am Fluss und im Wald.  
Wir hören, sehen und fühlen an ruhigen Orten.  
Wir erleben die Natur ganz nah.

**Wichtig:** Die Schotter-Wege sind eben.  
Falls Sie Wanderstöcke benötigen,  
dann Gummipuffer mitbringen.

Samstag \* 3.12.2022



von 14:00 Uhr  
bis 16:00 Uhr



Gögginger Brücke  
Wellenburger Straße



12,00 €



Frau R. Mayinger

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

# Beginner Nordic Walking

Gesundheit



Kurs Nummer  
**UH 45116**

## Nordic Walking - Fitness mit 2 Stöcken

In diesem Kurs ist wichtig:

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

Sie machen Übungen  
für Rücke, Schultern, Beine.

Erleben Sie die Freude an der Bewegung.

**Samstag \* 3 Termine \* 12.11. - 26.11.2022**



von 14:00 Uhr  
bis 16:00 Uhr



Parkplatz  
Sportanlage Süd  
Ilsungstr. 15  
86161 Augsburg



€



Herr R. Hille (geprüfter Trainer)

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

# Nordic Walking - etwas langsamer



Gesundheit



Kurs Nummer  
**UH 45138**

## Weils gemeinsam mehr Freude macht

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

Ein idealer Ausdauersport!

**Wichtig:** Stöcke können NICHT geliehen werden.

Mittwoch \* 6 Termine \* 21.9. - 26.10.2022



von 16:15 Uhr  
bis 17:45 Uhr



Parkplatz  
Sportanlage Süd  
Ilsungstr. 15  
86161 Augsburg



€



Frau A. Kiederle

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



Lebensart



Kurs Nummer  
**UH 78455**

## Moderne Frauen mit kleinen Schwächen

Dieser Kurs ist für Frauen, die

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

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

Sonntag \* 4.12.2022



von 14:00 Uhr  
bis 17:30 Uhr



69,00 €



Herr A. Hardaldali



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

Bitte mitbringen: Foto-Apparat/ Handy, Stift und Papier, Zubehör (Haar-Spangen, Schmuck, Tücher).



# Erstes Date/ Treffen Outfit



Lebensart



Kurs Nummer  
**UH 78457**

## Für Frauen

Was passt zu meiner Figur?  
Was ziehe ich an  
Welche Farben lassen mich strahlen?

Herr Hardaldali zeigt Ihnen,  
wie Sie sich angemessen kleiden.  
Er gibt Tipps, was es beim ersten Date (sprich Däit)  
zu beachten gibt.

Sonntag \* 4.12.2022



von 10:00 Uhr  
bis 13:30 Uhr



69,00 €



Herr A. Hardaldali



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

Bitte mitbringen: Lieblingskleidung, Fotos von ihrer Kleidung.

# StrickLust 1

Lebensart



Kurs Nummer  
**UH 77515**

## Stricken ist IN!

Sie lernen:

Den Maschen-Anschlag.

Rechte und linke Maschen stricken.

Maschen zu- und abnehmen.

Sie können stricken, was Ihnen gefällt!

**Wichtig:** Der Kurs ist für Anfängerinnen und Anfänger geeignet.

Dienstag \* 5 Termine \* 4.10. – 8.11.2022



von 18:00 Uhr  
bis 19:30 Uhr



Holbein-Gymnasium  
Hallstr. 10



42,00 €

86150 Augsburg

Raum A 005 /Erdgeschoss



Frau Breidenbach-Schweigert

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

# Anmeldung zum Kurs

**Anmelde-Formular**

**bitte umblättern**

**ausfüllen**

**vorsichtig heraus-trennen**

**bei Frau Kiederle abgeben**

# Anmeldung für einen Kurs

Für welchen Kurs möchten Sie sich anmelden?

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

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

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

- Ich bekomme Grund-Sicherung.
- Ich lege eine Kopie vom Grund-Sicherungs-Bescheid dazu.  
(Das brauchen wir als Nachweis für eine Ermäßigung)

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

Straße und Hausnummer \_\_\_\_\_

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

Email \_\_\_\_\_

Telefon \_\_\_\_\_

Geburtsdatum \_\_\_\_\_

Wie soll die Begleit-Person bezahlt werden?

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

\_\_\_\_\_  
Datum, Unterschrift (gesetzl. Betreuungsperson)

# an der vhs Augsburg

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

Diese Erlaubnis nennt man:  
SEPA-Mandat.

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

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

Nach-Name \_\_\_\_\_

Vor-Name \_\_\_\_\_

Straße und Hausnummer \_\_\_\_\_

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

Name der Bank: \_\_\_\_\_

BIC \_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_

IBAN DE \_\_ | \_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_

---

Datum, Ort und Unterschrift

**Die Anmeldung bitte bei Frau Kiederle abgeben.**

vhs Augsburg e.V.

Willy-Brandt-Platz 3a

86153 Augsburg

1.Stock Zimmer 113

Telefonnummer: 0821/ 50265-28



# Anmeldung zum Kurs

**Anmelde-Formular**

**bitte umblättern**

**ausfüllen**

**vorsichtig heraus-trennen**

**bei Frau Kiederle abgeben**

# StrickLust 2



Lebensart



Kurs Nummer  
**UH 77516**

## Stricken ist IN!

Sie lernen:  
Den Maschen-Anschlag.  
Rechte und linke Maschen stricken.  
Maschen zu- und abnehmen.

Sie können stricken, was Ihnen gefällt!

**Wichtig:** Der Kurs ist für Anfängerinnen und Anfänger geeignet.

**Dienstag \* 5 Termine \* 15.11. – 13.12.2022**



von 18:00 Uhr  
bis 19:30 Uhr



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



42,00 €



Frau Breidenbach-Schweigert

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

# StrickLust 3

Lebensart



Kurs Nummer  
**UH 77517**



## Stricken ist IN!

Sie lernen:

Den Maschen-Anschlag.

Rechte und linke Maschen stricken.

Maschen zu- und abnehmen.

Sie können stricken was Ihnen gefällt!

**Wichtig:** Der Kurs ist für Anfängerinnen und Anfänger geeignet.

Dienstag \* 5 Termine \* 10.1.-7.2.2023



von 18:00 Uhr  
bis 19:30 Uhr



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



42,00 €



Frau Breidenbach-Schweigert

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

# Einfach mal LECKER machen



Kurs Nummer  
**UH 71923**

## Wenig Zeit und trotzdem gesund essen?

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

Sie brauchen wenige Zutaten.  
Hier bekommen Sie Rezepte.  
Wir zeigen Ihnen, wie man kocht.  
Am Ende lassen wir es uns richtig gut schmecken.

**Wichtig:** Bitte informieren Sie uns über Allergien.

Mittwoch \* 23.11.2022



von 18:00 Uhr  
bis 22:00 Uhr



43,00 €



Frau S. Siess



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

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

# Treff-Punkt: Vor-Lesen



Sprachen



Kurs Nummer  
**UH 50230**

## Sie hören gerne Geschichten?

Sie lassen sich gerne vorlesen?  
Dann sind Sie hier richtig.

Wir treffen uns in einer kleinen Gruppe.  
Wir lesen witzige, spannende und  
romantische Geschichten vor.

Wir sprechen über die Geschichten.

**Samstag \* 2 Termine \* 15.10. – 22.10.2022**



von 10:30 Uhr  
bis 12:00 Uhr



Stadtbücherei Augsburg  
Ernst-Reuter-Platz 1  
86150 Augsburg



8,00 € mit freundlicher  
Unterstützung des Förder-  
vereins der vhs Augsburg



Frau B. Hartley-Lutz  
Frau A. Kiederle

# Sprach-Kurse

Sprachen



## Sprachen lernen von Anfang an - ohne Vorwissen

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

Gerne können wir darüber sprechen  
und Ihre Fragen beantworten.

Danach suchen wir einen passenden Kurs für Sie.

## nach Absprache



kostenlos



Volks-Hochschule  
Willy-Brandt-Platz 3a  
86153 Augsburg  
Raum 113  
1. Stock



Frau A. Kiederle

# Ein neuer Kurs: (Besser) lesen und

Sprachen



Bitte melden  
Sie sich  
telefonisch bei  
Frau Kiederle an.

## In dem Kurs lernen Sie:

- Buchstaben und einfache Wörter
- kurze Texte lesen
- Wörter schreiben
- rechnen mit Zahlen
- rechnen mit Geld
  
- gemeinsam in der Gruppe
- mit einem einzelnen Partner
- oder auch alleine

Montag \* ein Schuljahr \* 10.10.2022 – 3.7.2023



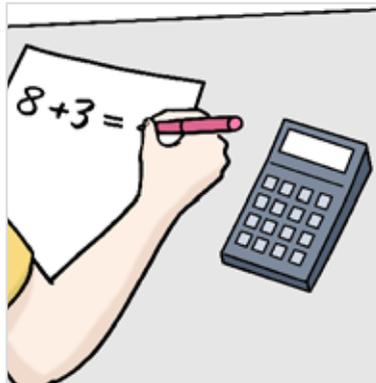
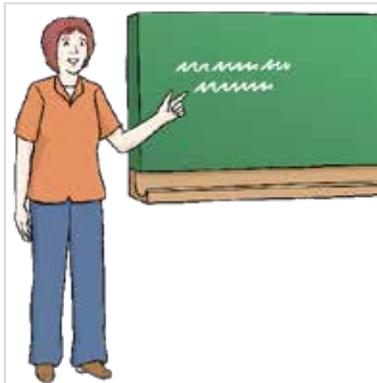
von 16:30 Uhr  
bis 18:00 Uhr



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



Frau Alexandra Kiederle  
0821 / 50 265 28



Sprachen



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

## Haben Sie noch Fragen...?

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

Dann sprechen Sie uns an!

\* nicht in den Schulferien



kostenlos, gefördert durch das Bayerische  
Staatsministerium für Unterricht und Kultus



Bayerisches Staatsministerium für  
Arbeit und Soziales, Familie und Integration

# Führung: Besichtigung vhs



Gesellschaft



## Eine Führung durch die vhs

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

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

nach Absprache - 0821 / 50 265 28



nach Absprache



kostenlos



Frau A. Kiederle



Volks-Hochschule  
Willy-Brandt-Platz 3a  
86153 Augsburg  
Raum 113  
1. Stock

# Protestantischer Friedhof



Gesellschaft



Kurs Nummer  
**UH 11696**

## Der älteste Augsburger Friedhof

Hier haben viele berühmte Menschen ihre letzte Ruhe-Stätte.

Auf diesem Rund-Gang hören Sie Interessantes über Elias Holl und viele andere.

Sie hören Gedichte.  
Und zum Abschluss ein Orgelkonzert.

Samstag \* 19.11.2022



von 13:00 Uhr  
bis 16:00 Uhr



10,00 €



Protestantischer Friedhof  
Haunstetter Str. 36  
86161 Augsburg



Herr W. Bischler

# Entdecke die Bahnhofstraße



Gesellschaft



Kurs Nummer  
**UH 11669**

## Die Bahnhofstraße

1846 wurde der Bahnhof an seinen heutigen Platz verlegt.

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

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

Samstag \* 29.10.2022



von 10:00 Uhr  
bis 12:00 Uhr



7,00 €



Königsplatz  
Ecke Fuggerstraße  
vor der  
Deutschen Bank



T. Rehle/ A. Hausmann



# Führung: Augsburg & Wasser



Gesellschaft



Kurs Nummer  
**UH 11654**

## Einzigartiges Wasser in Augsburg

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

Bei dieser Führung durch die Altstadt  
entdecken Sie viel Interessantes.

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

Freitag \* 23.9.2022



von 14:00 Uhr  
bis 16:45 Uhr



8,00 €



Welterbe Info-Zentrum  
Rathausplatz 1  
86150 Augsburg



Herr O. Tausend

Bitte mitbringen: Feste Schuhe für den Spaziergang.

# Führung: Augsburg & Wasser 2

Gesellschaft



Kurs Nummer  
**UH 11664**

## Einzigartiges Wasser in Augsburg

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

Bei dieser Führung durch die Altstadt  
entdecken Sie viel Interessantes.

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

Freitag \* 14.10.2022



von 14:00 Uhr  
bis 16:30 Uhr



8,00 €



Rotes Tor  
Eingang Spitalgasse  
86150 Augsburg



Herr O. Tausend

Bitte mitbringen: feste Schuhe für den Spaziergang.



# Vortrag: Leben ohne Plastik



Gesellschaft



Kurs Nummer  
**UH 17005**

## Auf Plastik verzichten

Plastik bestimmt unser Leben.  
Es belastet Mensch und Natur.

Sie erfahren an diesem Abend:

Wie Sie auf Plastik verzichten können.  
Welche Vorteile Sie davon haben.

Mittwoch \* 19.10.2022



von 19:00 Uhr  
bis 20:30 Uhr



6,00 €



Frau S. Schaab



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

Bitte mitbringen: -

# Ihr Tempo: PC Grund-Wissen

Beruf/EDV



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

Kurs-Beispiele:

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

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

## persönliche Abstimmung



1,5 Stunden



82,50 € 1 Teilnehmer

41,25 € 2 Teilnehmer

27,50 € 3 Teilnehmer



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



Herr B. Kloß

# Ihr Tempo: PC Aufbaukurs

Beruf/EDV



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

Kurs-Beispiele:

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

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

## persönliche Abstimmung



1,5 Stunden



82,50 € 1 Teilnehmer

41,25 € 2 Teilnehmer

27,50 € 3 Teilnehmer



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



Herr B. Kloß

# Grund-Wissen Smartphone

Beruf/EDV



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

Kurs-Beispiele:

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

**Wichtig:** Smartphone und Ladekabel mitbringen!

## persönliche Abstimmung



1,5 Stunden



82,50 € 1 Teilnehmer

41,25 € 2 Teilnehmer

27,50 € 3 Teilnehmer



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



Herr B. Kloß

# Aufbaukurs Smartphone



Beruf/EDV



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

Kurs-Beispiele:

- Was ist der Playstore/ App Store?
- Welche praktischen Apps gibt es?
- Wie bekomme ich sie auf mein Smartphone?
- Wie mache ich mein Smartphone sicher?
- Wie schreibe ich Nachrichten an Freunde?

**Wichtig:** Smartphone und Ladekabel mitbringen!

## persönliche Abstimmung



1,5 Stunden



82,50 € 1 Teilnehmer

41,25 € 2 Teilnehmer

27,50 € 3 Teilnehmer



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



Herr B. Kloß

# Fledermäuse beobachten

unterwegs



Kurs Nummer  
**UH 80220**

## Fledermäuse am Kuhsee

Erfahren Sie interessantes über diese Tierart.  
Wie sie leben.  
Was sie fressen.  
Wie sie sich verhalten.

Am Kuhsee sind verschiedene Arten  
von Fledermäusen zu beobachten.

Freitag \* 7.10.2022



von 17:45 Uhr  
bis 19:45 Uhr



Hochablass Kiosk  
Kuhsee



8,00 €



Frau I. Engeli-Schmidt

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

# Schnupper-Kurs: Imkerei



unterwegs



Kurs Nummer  
**UH 80125**

## Ist Bienen-Haltung das Richtige für mich?

In diesem Kurs erfahren Sie alles,  
über die Haltung von Bienen.  
Und was es dafür braucht.

Alle Ihre Fragen werden direkt  
am Bienenstand beantwortet!

**Wichtig:** Kein Parfüm auftragen!

Sonntag \* 25.9.2022



von 09:00 Uhr  
bis 13:00 Uhr



45,00 €



Herr P. Rauscher



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

Bitte mitbringen: feste Schuhe, lange Hose.

# Ein Besuch der Sternwarte

unterwegs



Kurs Nummer  
**UH 80480**



## Saturn, Jupiter und Mars sind zu sehen!

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

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

Mittwoch \* 30.11.2022



von 18:55 Uhr  
bis 21:30 Uhr



12,00 €



Herr B.Kloß



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

Bitte mitbringen: -

# Kräuter und Wild-Pflanzen



unterwegs



Kurs Nummer  
**UH 80130**

## Gegen alles ist ein Kraut gewachsen!

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

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

Aber auch, welche Kräuter gefährlich sind.

Mittwoch \* 28.9.2022



von 17:00 Uhr  
bis 19:00 Uhr



7,00 €



Frau I. Engeli-Schmidt



Waldspielplatz Königsbrunn  
Wasserhausweg/  
Lechstraße  
86179 Augsburg

Bitte mitbringen: feste Schuhe, wetter-angepasste Kleidung,

# Online - allgemeine Info

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

Das heißt: Sie sind zuhause.

Und sehen am Computer den Lehrer oder die Lehrerin.

### **Sie brauchen:**

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

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

Sie bekommen vor dem Kurs einen Link geschickt.

Auf diesen Link müssen Sie am Kurs-Tag klicken.

### **Brauchen Sie Hilfe?**

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

Wenn Sie Hilfe brauchen

Oder Fragen haben.

Melden Sie sich bei Frau Kiederle.

Ihre Kontakt-Daten finden Sie ganz hinten im Heft.

# online: Besser leben ohne Plastik



online



Kurs Nummer  
**UH 17010W**

## Ohne Plastik leben - geht das?

Sie bekommen viele Tipps für die Bereiche

- Einkaufen
- Bad und Kosmetik
- Küche und Haushalt
- Wohnen und Kleidung

**Wichtig:** Sie probieren vieles aus und können über Ihre Erfahrungen sprechen.

Montag \* 5 Termine \* 27.2.-27.3.2023



von 18:00 Uhr  
bis 19:00 Uhr



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



Frau S. Schaab

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

# online: Bauch Beine Po 1

online



Kurs Nummer  
**UH 46528W**

## Mit viel Musik und guter Laune

Sie machen verschiedene Übungen.  
Und festigen dabei Ihren Körper.  
Ihre Muskeln werden gestärkt und gedehnt.  
Das kann anstrengend sein.  
Aber so werden Sie fit.

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

Montag \* 9 Termine \* 5.9. - 31.10.2022



von 19:15 Uhr  
bis 20:15 Uhr



xx €



Frau M.Kapela



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

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

# online: Bauch Beine Po 2

online



Kurs Nummer  
**UH 46529W**



## Mit viel Musik und guter Laune

Sie machen verschiedene Übungen.  
Und festigen dabei Ihren Körper.  
Ihre Muskeln werden gestärkt und gedehnt.  
Das kann anstrengend sein.  
Aber so werden Sie fit.

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

Montag \* 8 Termine \* 7.11. - 26.12.2022



von 19:15 Uhr  
bis 20:15 Uhr



xx €



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



Frau M.Kapela

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

# online: Entspannung Klangschale

online



Kurs Nummer  
**UH 43005W**

## Traumklang - Klangtraum

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

**Wichtig:** Um Klänge und Schwingungen zu genießen, empfehlen wir Lautsprecher oder Kopfhörer.

Donnerstag \* 17.11.2022



von 20:00 Uhr  
bis 21:15 Uhr



10,00 €



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



Frau B. Klaiber-Gottfried

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

# online: Entspannung Klangschale



online



Kurs Nummer  
**UH 43006W**

## Traumklang - Klangraum

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

**Wichtig:** Um Klänge und Schwingungen zu genießen, empfehlen wir Lautsprecher oder Kopfhörer.

Montag \* 30.1.2023



von 20:00 Uhr  
bis 21:15 Uhr



10,00 €



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.

# online: Flottes Training mit Musik 1

online



Kurs Nummer  
**UH 46542W**

## Training für Zuhause

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

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

Montag \* 8 Termine \* 7.9.-26.10.2022



von 18:30 Uhr  
bis 19:30 Uhr



€



Frau M. Kapela



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

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

# online: Flottes Training mit Musik 2



online



Kurs Nummer  
**UH 46543W**

## Training für Zuhause

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

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

Mittwoch \* 9 Termine \* 2.11.-28.12.2022



von 18:30 Uhr  
bis 19:30 Uhr



€



Frau M. Kapela



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

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



## Begleitung bei Kursen

Viele Kurse haben bereits stattgefunden.

Sie haben Spaß gemacht.

Einige Teilnehmer wollen wieder Kurse besuchen.

Wir haben festgestellt:

Es gibt ein paar Hindernisse!

Diese können sein:

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

Deshalb haben wir überlegt:

Wie kann es besser gehen?



## Begleitung bei Kursen

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

Dann haben Sie jemanden, den Sie kennen.  
Und haben eine Hilfe, wenn es nötig ist.

Die Begleitung macht im Kurs mit.  
Und ist dann zur Stelle, wenn Sie Hilfe brauchen.  
Wenn Sie keine Hilfe brauchen,  
kann die Begleitung nach ein paar Tagen  
auch wieder aus dem Kurs gehen.

Das besprechen wir dann mit Ihnen  
und der Begleitung und den Lehrern.

# Datenschutz

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

Daten sind Informationen über Sie.

Zum Beispiel:

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

Oder Ihre Anmeldung zu einem vhs Kurs.

Die vhs speichert Ihre Daten.

Die vhs weiß dann:

Sie haben sich zu einem bestimmten Kurs angemeldet.

Ihre Daten darf nicht jeder lesen.

Deshalb muss die vhs Ihre Daten schützen.

Auf der Anmeldung geben Sie Ihre Daten an.

Manche Daten muss man angeben.

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

Die vhs braucht diese Daten.

Damit Sie bei einem Kurs mitmachen können.

Manche Daten kann man freiwillig angeben.

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

Mit diesen Daten kann die vhs einen Kurs absagen.

Zum Beispiel: Wenn die Kurs-Leitung krank ist.

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

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

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

Sonst darf niemand diese Daten anschauen.

# Datenschutz

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

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

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

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

## Löschung der Daten

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

## Ihre Rechte

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

# Kontakt zum Projekt

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

**Alexandra Kiederle**



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

vhs Augsburg e.V.  
Willy-Brandt-Platz 3a  
86153 Augsburg  
1.Stock Zimmer 113

Telefonnummer: 0821/ 50265-28  
EMail: [alexandra.kiederle@vhs-augsburg.de](mailto:alexandra.kiederle@vhs-augsburg.de)

**Bürozeiten:**

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

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



