



Lebenshilfe
Augsburg



Augsburger
Volkshochschule



Kurs-Auswahl in Einfacher Sprache

an der Augsburger Volks-Hochschule

Frühjahr / Sommer 2025



**„Man kann einen Menschen nichts lehren,
man kann ihm nur helfen, es in sich selbst zu entdecken.“**

Galileo Galilei

Inhaltsverzeichnis

Grußworte	Seite 2
Unsere Erfolgs-Geschichten	Seite 8
Kurs-Auswahl und Begleitung	Seite 12
Unsere Kurse	Seite 16
Gesellschaft und Kultur	Seite 17
Kunst und Musik	Seite 24
Gesundheit und Ernährung	Seite 41
Sprachen	Seite 78
Beruf und EDV	Seite 82
vhs unterwegs	Seite 86
Die Zusammenarbeit	Seite 90
Kontakt-Infos	Seite 94
AGB und Datenschutz	Seite 96



Lebenshilfe
Augsburg

120 Jahre
Augsburger
Volkshochschule
vh



Guten Tag!

Es freut uns sehr, dass Sie unser neues Heft in der Hand halten!
Es ist ein Ergebnis unseres neuen Projekts:

Teilhabe ermöglichen! Bildung für alle.

Bei dem Projekt arbeiten
die Lebenshilfe Augsburg und die Augsburger Volkshochschule zusammen.

Unser Ziel: Menschen mit Behinderung sollen Kurse
in der Erwachsenen-Bildung besuchen können!
Wir möchten, dass jeder Mensch die Möglichkeit hat, sich weiterzubilden.

Auf dem Bild sehen Sie
ganz links: Fr. Hauser, Leitung des Projekts. Sie ist Ihre Ansprech-Partnerin.
Dann sehen Sie Fr. Bilotta Gutheil, sie ist die Vorständin der Volkshochschule.
Im Hintergrund sehen Sie Hr. Segieth, er leitet die Offenen Hilfen bei der
Lebenshilfe. Das Projekt gehört zu den Offenen Hilfen.
Ganz rechts sehen Sie Hr. Goldammer, er ist der Vorstand der Lebenshilfe.

Wenn Sie Ideen haben oder einen Kurs besuchen möchten,
melden Sie sich gerne bei uns.
Wir freuen uns auf Sie!

Liebe Teilnehmende der Augsburger Volks-Hochschule,

mein Name ist Claudia Nickl.

Ich bin die Behinderten-Beauftragte
der Stadt Augsburg.

Als Behinderten-Beauftragte
helfe ich dabei,
dass Menschen mit Behinderung
überall mitmachen können.

Ich setze mich dafür ein,
dass es keine Hindernisse gibt
und dass alle die gleichen Chancen haben,
zu lernen und teilzunehmen.

Ich freue mich,
dass die Augsburger Volks-Hochschule
das Programm
in Einfacher Sprache anbietet.
Das ist eine tolle Möglichkeit,
viele verschiedene Kurse kennen zu
lernen.

Es gibt Kurse zum Lernen,
kreatives Gestalten,
und Kurse für Bewegung und
Entspannung.

Es ist sehr wichtig,
dass alle Menschen
– mit oder ohne Behinderung –
die gleichen Chancen haben, zu lernen.
Jeder soll die Möglichkeit haben,
Neues zu entdecken und
sich weiterzuentwickeln.

Bildung hilft uns,
besser miteinander umzugehen und
uns besser zu verstehen.

Die Augsburger Volks-Hochschule hat
zusammen mit der Lebenshilfe
viele Kurse in Einfache Sprache übersetzt.

Sie möchten sicherstellen,
dass jeder mitmachen kann.

Wenn jemand Unterstützung braucht,
wird diese gerne organisiert.
Zum Beispiel durch eine Begleit-Person
oder andere Hilfsmittel.
Durch dieses Angebot können viele
Hindernisse abgebaut werden.

Menschen mit und ohne Behinderung
können miteinander lernen und sich
gegenseitig unterstützen.

Das hilft uns,
als Gesellschaft besser zusammenzuleben.

Ich wünsche
der Volkshochschule und der Lebenshilfe
viele interessierte Teilnehmende,
die von diesem tollen Angebot lernen
und daran teilhaben können.

Ihre Claudia Nickl





Lebenshilfe
Augsburg



120 Jahre

Augsburger

Volkshochschule

vhs



darin
S





Herzlich Willkommen!

Bildung hilft uns, ein selbstbestimmtes Leben zu führen.

Sie gibt uns Chancen und öffnet Türen.

Bildung bringt uns zusammen –

egal: wie alt wir sind, egal: woher wir kommen

egal: ob wir eine Behinderung haben.

Für manche Menschen ist es schwerer, an Bildungs-Angeboten teilzunehmen.
Viele Barrieren stehen im Weg.

Die Lebenshilfe Augsburg ist eine Vertreterin für Menschen mit Behinderung.
Die Augsburger Volkshochschule macht Bildung für Erwachsene.

Zusammen haben wir ein Projekt gestartet:

Teilhabe ermöglichen! Bildung für alle.

Wir möchten, dass sehr viele Menschen in Augsburg

die Möglichkeit bekommen,

Kurse an der Volkshochschule zu besuchen.

Unser Ziel ist es:

einen Ort schaffen, an dem Menschen lernen und wachsen können.

Möglichst viele Menschen sollen die Chance bekommen, ihre Stärken zu zeigen.

Wir freuen uns, dass wir zusammen an dem Thema „Bildung für alle“ arbeiten.

Wir danken allen, die sich für dieses Projekt einsetzen.

Viel Spaß beim Entdecken unserer neuen Broschüre mit über 70 Kursen!

Ihre Marina Bilotta Gutheil und Ihr Peter Goldammer

Vorständin Augsburger vhs und Vorstand der Lebenshilfe Augsburg

Anna-Sophia erzählt: Mein Schmuckkurs bei der vhs.

Der Schmuckkurs hat mir wirklich viel Spaß gemacht

Ich fühlte mich von Anfang an sehr gut betreut.

Meine Begleitung war toll!

Auch die Kursleiterin war immer freundlich und hilfsbereit.

Alle haben sich viel Zeit für uns genommen und uns unterstützt, wo immer es nötig war.

Das inklusive Angebot war wirklich toll.

Es gab für jeden etwas, und ich habe mich sehr wohlfühlt.

Bei meinem Kurs habe ich gelernt, Schmuck zu machen.

Ich konnte richtig kreativ sein.

Es war schön, etwas Neues auszuprobieren.

Am Ende des Kurses hatte ich viele verschiedene und wunderschöne Schmuckstücke gemacht.

Ich bin total stolz darauf!

Ich habe fast alle meinen besten Freundinnen geschenkt.

Sie haben sich sehr gefreut.

Das Erlebnis hat mir wirklich gut getan.

Und ich freue mich schon auf den nächsten Kurs im Januar.

Ihre Anna-Sophia









Stricken verbindet: Eine Begleitung erzählt.

Ich habe zwei Teilnehmerinnen über mehrere Semester in einem Strickkurs begleitet. Diese Zeit war besonders für mich. Wir haben uns schnell verstanden. Die beiden vertrauten mir.

Beide hatten großes Talent, leider glaubten sie manchmal nicht genug an sich selbst.

Was konnte ich tun, damit sie sicherer wurden?
Eine Teilnehmerin tat sich schwer mit Fach-Begriffen. Sie sagte zum Beispiel „Faden hinten“ für rechte Maschen. Sie hat die Fach-Begriffe durch meine Erklärung schnell gelernt. Das machte sie viel sicherer.

Eine andere Dame konnte schon gut stricken. Für sie war es schwer, Strickbücher zu lesen. Ich habe ihr die Muster erklärt und für sie aufgeschrieben. Sie konnte es bald Schritt für Schritt selbst umsetzen.

Besonders gefreut hat mich, wie die beiden immer mehr Vertrauen in sich selbst bekamen. Am Ende konnten sie selbstständig arbeiten und fühlten sich im Kurs richtig wohl.

Ich bin froh, diese tolle Erfahrung zusammen mit den beiden Damen gemacht zu haben!

Kurs-Auswahl und Anmeldung

In diesem Heft finden Sie eine Auswahl von Kursen.

Die Anmeldung für einen Kurs sollten Sie am besten bei mir machen.

Wenn Sie einen Kurs gefunden haben, der Ihnen gefällt:

rufen Sie mich einfach an.

Oder kommen Sie vorbei.

Ich beantworte Ihre Fragen

und helfe Ihnen mit der Anmeldung.

Alle Kurs-Infos finden Sie in diesem Heft.

Zum Beispiel:

wann er beginnt und wie viel er kostet.

Es ist wichtig, sich frühzeitig anzumelden.

Manchmal sind die Kurse schnell voll.

Wenn ein Kurs schon voll ist,

können wir einen anderen Kurs suchen.

Ich schaue mit Ihnen zusammen,

welche Kurse möglich sind.

Sie können zu mir kommen oder mich anrufen, wenn Sie Fragen haben oder Hilfe brauchen.

Ich bin gerne für Sie da und freue mich darauf, Ihnen zu helfen.

Nicht alle Kurse der vhs stehen in diesem Heft. Hier steht nur eine Auswahl.

Es gibt noch viele andere Kurse, die im großen vhs-Programm sind.

Diese Kurse können Sie auch besuchen.

Ich helfe Ihnen auch hier, den richtigen Kurs für Sie zu finden.



Ihre Julia Hauser

Meine Büro-Zeiten finden Sie auf Seite 96.

Meine Telefon-Nummer: 0821 - 50265 - 54

Wenn Sie einen Kurs mitmachen möchten,
können wir eine Begleitung anbieten.
Die Begleitung hilft, gut im Kurs
klarzukommen.

Wichtig ist:

Ein vhs- Kurs ist Erwachsenen-Bildung.
Das bedeutet, dass alle Erwachsenen
an unseren Kursen teilnehmen können.
Hier treffen sich verschiedene Menschen.
Die meisten haben keine Behinderung.
Manche benötigen Unterstützung.
Das ergibt eine tolle Mischung!

Die Begleitung kann helfen,
dass man den Kurs gut versteht.
Sie kann auch helfen, zur vhs zu kommen.
Oder an einen anderen Treffpunkt.

Der Kurs-Leitung macht den Kurs für alle
gleich. Sie ist für alle da.
Sie wird sich nicht nur um eine Person
kümmern können.

Der Kurs-Leitung macht den Kurs für alle
gleich. Sie ist für alle da.

Sie wird sich nicht nur um eine Person
kümmern können. Wenn Sie besondere
Unterstützung brauchen, dann ist eine
Beleitung gut.

Wir möchten, dass Sie zusammen mit
anderen im Kurs lernen.
Es geht uns darum, dass Menschen mit
einer Behinderung in einem normalen Kurs
dabei sind.
Das wollen wir möglich machen.

Wenn Sie mehr über die Begleitung wissen
wollen: sprechen Sie uns einfach an.

Begleitung beim Kurs

Willkommen in der Welt der vhs-Kurse!

In diesem Heft finden Sie über 70 spannende Kurse.
Die Kurse sind aus verschiedenen Bereichen.
Zum Beispiel: Gesundheit, Kunst, Sprachen und Computer.
Alle Kurse sind in Einfacher Sprache beschrieben.

Vielleicht haben Sie Lust, etwas Neues zu lernen?
Oder Sie möchten ein Hobby ausprobieren?
Bestimmt ist etwas Passendes dabei!
Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Stöbern.

Dieses Heft zeigt nur eine Auswahl unserer Angebote.
Es gibt noch viele weitere Kurse bei der vhs.
Sie wollen etwas Anderes machen? Kein Problem!
Rufen Sie uns an oder schreiben Sie uns.
Wir helfen Ihnen gern.

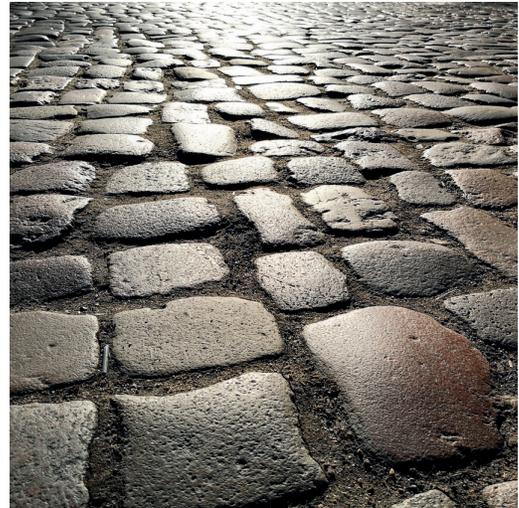
Wir freuen uns auf Sie und Ihre Anmeldung!

Rund um das Rote Tor

Diese Führung ist etwas Besonderes.
Sie findet mit dem Welt- Erbe- Büro statt.

Wir erkunden das Rote Tor und seine Umgebung.
Das Rote Tor war früher ein wichtiger Stadteingang.
Die Pforte des Roten Tors wird für uns geöffnet.
Dort sehen wir die Freilichtbühne von innen.
Wir sehen den Wasserlauf im Aquädukt.
Das Wasser fließt vom Lech in die Stadt.

Wir gehen weiter zu anderen alten Stadtmauern.
Von dort sehen wir die Wassertürme am Roten Tor.



YF11652

🕒 Freitag 21. März 2025

🕒 16:30 bis 18:00 Uhr

€ € 5,00 / Mind. TN 6

📍 Spitalgasse vor dem Roten Tor
86150 Augsburg

Türme Tore Mauern

In Augsburg gibt es viele alte Gebäude: Türme, Tore und Mauern.
Wir sehen uns ein paar genauer an.

Früher schützten sie die Stadt vor Feinden.
Sie zeigen aber auch, wie stolz die Bürger auf ihre Stadt waren.

Bei der Führung besuchen wir gemeinsam:
die Ausstellung im Roten Tor und die Stadtmauer daneben.

Außerdem besichtigen wir die grünen Wallanlagen.
Von dort sehen Sie ein altes Bauwerk: Das Aquädukt.

Wichtig: Sie müssen Treppen steigen können.

YF11656

🕒 Freitag 11. April 2025

🕒 15:00 bis 16:30 Uhr

€ € 6,00 / Mind. TN 10

👤 Elisabeth Retsch

📍 Haus mit den Fischen
Rotes Tor 1 - 3
86150 Augsburg

Durchs ehemalige Sheridan-Gelände

Im 2. Weltkrieg wurden in Augsburg-Pfersee 3 Kasernen gebaut. Nach dem Ende des Krieges, übernahm die US-Armee die Kasernen. Sie wurden zur Sheridan-Kaserne zusammengefasst.

Heute sind fast alle alten Kasernengebäude abgerissen. Stattdessen gibt es nun Wohnungen und einen Park.

Bei der Führung erfahren Sie mehr über die Geschichte dieses Gebiets. Wir zeigen viele alte Bilder und erzählen von den vergangenen 70 Jahren.

Ob Sie das Offizierscasino besichtigen können, wissen wir erst kurz vorher. Diese Halle war früher eine Außenstelle des Konzentrationslagers Dachau.

YF11689

🕒 Samstag 26. Juli 2025

🕒 14:00 bis 17:00 Uhr

€ € 8,00 / Mind. TN 7

👤 Bernhard Kammerer

📍 Straßenbahn - Linie 6
Haltestelle: Bgm. Bohl-Straße
86157 Augsburg-Pfersee

Pfersee: Vom Dorf zur Industriestadt

Die Geschichte von Pfersee seit 1855.

Pfersee war früher ein kleines Dorf.

Später wurde es ein Ort mit vielen Fabriken.

Es gab viele Probleme:

Streiks, wenige Wohnungen und viele kranke Menschen.

Die Kirche Herz Jesu ist ein wichtiger Teil der Geschichte.

Sie wird auch besichtigt.

Heute ist Pfersee ein gutes Wohn-Viertel.

YF11690

🕒 Sonntag 27. Juli 2025

🕒 14:00 bis 16:30 Uhr

€ € 7,00 / Mind. TN 7

👤 Bernhard Kammerer

Kaufhaus Konrad, Augsburgener Str. 25

📍 (Haltestelle: Herz-Jesu Kirche,
Straßenbahn Linie 6 und Bus 35)
86157 Augsburg-Pfersee

Politische Teilhabe, na klar!?

Ein Grundkurs: Politische Bildung in Einfacher Sprache!

In diesem Kurs lernen wir, wie wir in der Politik mitreden können -
in unserer Stadt (z. B. Augsburg) und in unserem Land (z. B. Deutschland).

Wir sprechen über Wahlen,
was direkte Demokratie bedeutet und
wie man sich für seine Rechte einsetzen kann.

Wir lernen auch, wer Gesetze macht und
wo wir unsere Meinung sagen können.

Es ist wichtig, eine eigene Meinung zu haben.
Deshalb sprechen wir über ein aktuelles politisches Thema.
Wir üben unsere Meinung zu sagen.

YF12755

4 Kurstage
von Dienstag 18. März 2025
bis Dienstag 08. April 2025

16:30 bis 18:00 Uhr

€ € 39,50 / Mind. TN 6

 Jule Tillmann

 vhs - Raum 100/ 1. Stock
Willy-Brandt-Platz 3a
(neben der City- Galerie)

Pilgerweg - in 50 Etappen von Augsburg nach Rom

Rom wird oft die "ewige Stadt" genannt.
Sie ist ein wichtiges Ziel für Pilger.

Was ist ein Pilger?

Ein Mensch, der aus religiösen Gründen zu einem besonderen Ort reist.
Seit vielen Jahrhunderten wandern Menschen zu Fuß nach Rom.

Auch ich machte mich auf den Weg. Es war ein großes Abenteuer.
Ich hatte nur meinen Rucksack dabei.

18 Jahre später kam ich in Rom an.
Davon möchte ich erzählen.

YF16545

🕒 Donnerstag 03. April 2025

🕒 19:00 bis 20:30 Uhr

€ € 7,00 (AK + € 1,00) / Mind. TN 10

👤 Elisabeth Retsch

📍 vhs - Raum 103/ 1. Stock
Willy-Brandt-Platz 3a
(neben der City- Galerie)

Bienenhaltung in der Stadt

Möchten Sie mit der Imkerei beginnen?

Dieser Kurs kann Ihnen helfen.

Bienenhaltung ist spannend, aber nicht einfach.

Ich möchte Ihnen zeigen, wie Bienenhaltung funktioniert.

Was braucht man für die Imkerei?

Ist Imkerei das Richtige für mich?

Diese Fragen klären wir am Bienenstand.

Sie erleben die Bienen ganz nah.

Wichtig: Bitte tragen Sie kein Parfüm oder Rasierwasser!

Das stört die Bienen.

Bitte mitbringen: festes Schuhwerk, lange Hose



YF17010

🕒 Sonntag 13. Juli 2025

🕒 09:00 bis 13:00 Uhr

€ € 39,00 / Mind. TN 6

👤 Peter Rauscher

📍 Parkplatz am Bergheimer Baggersee,
Pfarrer-Neumeir-Str./
Ecke Diebelbachstr.
86199 Augsburg

Malen mit Aquarellfarben

Für Beginnende und Fortgeschrittene
Malen mit Aquarellfarben macht Spaß.

Sie können eigene Motive malen.
Es gibt aber auch Beispiele oder Vorlagen.

Dabei entdecken Sie Ihren eigenen Stil.
Sie lernen verschiedene Maltechniken.

Es gibt Hilfe bei jedem Schritt.
So können Sie die Techniken gut üben.
Freuen Sie sich auf kreatives Malen.

Bitte mitbringen: Aquarellfarben; Haarpinsel 3/5/10; Aquarellblock DIN A4 o. DIN A3; Bleistift; Knetgummi; Radiergummi; Skizzenpapier; Wasserglas; Lappen



YF31203

10 Kurstage:

🕒 Mittwoch 12. März 2025 bis
Mittwoch 28. Mai 2025

🕒 18:00 bis 20:00 Uhr

€ € 100,00 / Mind. TN 8

👤 Anita Braxmeier

St.-Anna-Gymnasium
Raum A015/ Erd-Geschoß
Schertlinstr. 5-7
86159 Augsburg

Jede Handschrift ist einzigartig

Kurs in Einfacher Sprache und langsamem Tempo

Wenn man am Handy schreibt,
haben alle die gleiche Schrift.

Aber wenn man mit Bleistift oder Kulli
oder sogar mit dem Füller schreibt,
haben wir eine ganz einmalige Schrift.

Im Kurs schreiben wir Karten und lustige Sprüche.
Wir schreiben alles mit unserer Handschrift
und mit verschiedenen Stiften.

Bitte mitbringen: schönes Papier und viel Schmierpapier;
verschiedene Stifte von zuhause;
die Kursleitung hat auch richtige Schreibfedern zum Verkaufen

YF31625

 Sonntag 06. April 2025

 10:00 bis 16:00 Uhr

 € 41,00 / Mind. TN 6

 Heidi Anzenhofer (Dipl. Designer FH)

 vhs - Raum 204/ 2. Stock
Willy-Brandt-Platz 3a
(neben der City-Galerie)

Cyanotypie - Kreativer Blaudruck

Cyanotypie heißt auch Blaudruck. Es ist ein sehr altes Fotoverfahren.

Wir arbeiten mit zwei ungefährlichen Chemikalien.
Damit machen wir zusammen ein besonderes Gemisch.
Dieses streichen wir auf Aquarellpapier.

Das Papier wird lichtempfindlich.
Dann legen wir Gegenstände oder Negative darauf.
Das Papier wird belichtet.

So entstehen Bilder in Königsblau. Die Ergebnisse sind einzigartig.
Sie werden begeistert sein!

Bitte mitbringen: Arbeitskleidung oder Schürze; Laptop (falls vorhanden); bis zu 10 eigene digitale Fotos (digital auf einem USB-Stick oder anderem Datenträger)

YF31637

🕒 Samstag 03. Mai 2025

🕒 10:00 bis 16:00 Uhr

€ € 41,50 / Mind. TN 8

👤 Ralf Bräutigam

📍 vhs - Raum 205/ 2. Stock
Willy-Brandt-Platz 3a
(neben der City- Galerie)

Kreatives Buch aus TetraPak® basteln

Man kann aus fast allem Kunst und Bücher machen.

Wir bearbeiten das Material TetraPak®.

Wir nehmen es auseinander und setzen es neu zusammen.

So gestalten wir Buch- Einbände.

Wir nutzen dafür Farben, Garn und Buchbinde- Leinen.

Sie lernen verschiedene Arten der Faden- Heftung.

Wir machen einen besonderen Umschlag, den Faux-dori.

Jedes Buch wird einzigartig.

Bitte mitbringen: Schreibutensilien; Geodreieck; Schere; Metall-Lineal; Schneideunterlage (wenn vorhanden); Cutter oder Teppichmesser; evtl. Bügeleisen; Ösen und Ösenwerkzeug (wenn vorhanden); gesäuberte Tetrapaks und gerne eigene Papiere für die Innenseiten; gerne eigene Farben; Stifte; Garn; Fäden; Stempel

YF31682

 Samstag 10. Mai 2025 und
Sonntag 11. Mai 2025

 10:00 bis 16:00 Uhr

 € 68,50 / Mind. TN 8

 Marie-Christine Dittrich

 vhs - Raum 203/ 2. Stock
Willy-Brandt-Platz 3a
(neben der City- Galerie)

Viele kleine Bücher binden

Es gibt viele Wege, ein Buch zu machen.
Wir lernen, wie man ein Buch bindet.

Da gibt es verschiedene Techniken.
In dem Kurs lernen wir ein paar kennen.

Wir benutzen viele verschiedene Materialien.
Zum Beispiel Papp-Reste, Karton oder Leder.
Auch alte Spielbretter und Kartenspiele kann man verwenden.
Sie können viel ausprobieren.
Mit Hilfe machen Sie Ihr eigenes Mini-Buch.

Bitte mitbringen: Schreibutensilien; Geodreieck; Schere; Metalllineal; Schneideunterlage; Cuttermesser; Buchbindewerkzeug (wenn vorhanden); gerne eigene Fundstücke zum Experimentieren: z. B. Postkarten; Bierdeckel; alte Spielbretter; eigene Papiere für die Innenseiten u. Ä.

YF31683

 Samstag 05. April 2025 und
Sonntag 06. April 2025

 09:00 bis 16:00 Uhr

 € 79,50 / Mind. TN 8

 Marie-Christine Dittrich

 vhs - Raum 203/ 2. Stock
Willy-Brandt-Platz 3a
(neben der City- Galerie)

Falt-Bücher und Pop-Up Karten basteln

Gestalten Sie Falt- Bücher.

Oder lernen Sie, Pop-Up-Karten zu machen.

Pop-Up bedeutet, dass Teile der Karte sich aufstellen.

Sie lernen auch, wie man Karten so bastelt,
dass Teile sich in der Karte bewegen.

So machen Sie 3D-Papierkunst.

Das ist Papier, das aus dem Papier herausragt.

Es ist eine sehr kreative Technik.

Entdecken Sie, wie spannend das ist!

Bitte mitbringen: Stifte; Schere; Geodreieck; Radiergummi; Klebestift; Buchbinde-
werkzeug (falls vorhanden) z. B. Falzbein; Stahllineal; schnittfeste Unterlage; Cutter;
Skalpell oder Teppichmesser; gerne eigene Papiere; Stifte; Garn; Fäden; Stempel u. Ä.

YF31686

🕒 Samstag 15. März 2025

🕒 09:00 bis 16:00 Uhr

€ € 42,50 / Mind. TN 8

👤 Marie-Christine Dittrich

📍 vhs - Raum 203/ 2. Stock
Willy-Brandt-Platz 3a
(neben der City- Galerie)

Töpfern: Keramik am Abend

Vergessen Sie für eine Weile die Zeit.
Lassen Sie sich vom Ton inspirieren.

Ton ist ein Material, das man gut formen kann.
Sie können Kugeln, Schalen oder auch Tiere machen.
Alles, was Sie sich wünschen, ist möglich.

Sie bekommen Hilfe für Ihre Ideen.
Im Kurs bekommen Sie 2 kg Ton.



Wichtig: Töpfern: 13., 20. und 27. März, 19:00 - 21:45 Uhr
Glasieren: 10. April, 19:00 - 22:00 Uhr
Abholen: 08. Mai, 18:00 - 18:30 Uhr

Bitte mitbringen: Arbeitskleidung; Geschirrtuch; Haushaltsfolie; Zeitung; Plastiktüte

YF33505

5 Kurstage
von Donnerstag 13. März 2025
bis Donnerstag 08. Mai 2025

19:00 bis 21:45 Uhr

€ € 98,50 / Mind. TN 7

Beate Weißbach

vhs - Raum 208/ 2. Stock
Willy-Brandt-Platz 3a
(neben der City- Galerie)

Töpfern am Wochenende

Vergessen Sie für eine Weile die Zeit.
Lassen Sie sich vom Ton inspirieren.

Ton ist ein Material, das man gut formen kann.
Sie können Kugeln, Schalen oder auch Tiere machen.
Alles, was Sie sich wünschen, ist möglich.

Sie bekommen Hilfe für Ihre Ideen.
Im Kurs bekommen Sie 2 kg Ton.



Wichtig: Töpfern: 22. und 23. März, 10:30 - 17:00 Uhr.
Glasieren: 04. April, 19:00 - 22:00 Uhr.
Abholen: 10. April, 18:30 - 19:00 Uhr.

Bitte mitbringen: Arbeitskleidung; Geschirrtuch; Haushaltsfolie; Zeitung;
altes Handtuch; altes Kissen

YF33510

4 Kurstage

von Samstag 22. März 2025
bis Donnerstag 10. April 2025

10:30 bis 17:00 Uhr

€ € 117,50 / Mind. TN 7

Beate Weißbach

vhs - Raum 208/ 2. Stock
Willy-Brandt-Platz 3a
(neben der City-Galerie)

Töpfern am Wochenende

Vergessen Sie für eine Weile die Zeit.
Lassen Sie sich vom Ton inspirieren.

Ton ist ein Material, das man gut formen kann.
Sie können Kugeln, Schalen oder auch Tiere machen.
Alles, was Sie sich wünschen, ist möglich.

Sie bekommen Hilfe für Ihre Ideen.
Im Kurs bekommen Sie 2 kg Ton.



Wichtig: Töpfern: 10. + 11. Mai, 10:30 - 17:00 Uhr
Glasieren: 23. Mai, 19:00 - 22:00 Uhr
Abholen: 05. Juni, 18:30 - 19:00 Uhr

Bitte mitbringen: Arbeitskleidung; Geschirrtuch; Haushaltsfolie; Zeitung;
altes Handtuch; altes Kissen

YF33512

4 Kurstage

🕒 von Samstag 10. Mai 2025
bis Donnerstag 05. Juni 2025

🕒 10:30 bis 17:00 Uhr

€ € 117,50 / Mind. TN 7

👤 Beate Weißbach

📍 vhs - Raum 208/ 2. Stock
Willy-Brandt-Platz 3a
(neben der City-Galerie)

Schnupper-Kurs: Nähen

Am Anfang lernen Sie die Nähmaschine kennen.

Sie machen Nähproben
und nähen einen Kissen- Bezug.
Danach nähen wir eine Schürze mit Tasche.
Im dritten Teil nähen Sie
einen einfachen Sport- Rucksack.

Für den zweiten und dritten Teil
bringen Sie Material mit.
Wir besprechen vorher, was Sie brauchen.
Jeder bekommt hier persönliche Hilfe.

Bitte mitbringen: 60 cm Baumwollstoff für Kissenbezug
(fertiges Maß: 40 cm, bitte vorwaschen); Schreibzeug; Stoff- und Handarbeitsschere;
Steck- und Nähadeln; Heftfaden; Garn; Maßband; Schneiderkreide



YF34320

3 Kurstage
von Mittwoch 12. März 2025
bis Mittwoch 26. März 2025

18:00 bis 21:00 Uhr

€ € 105,00 / Mind. TN 3

👤 VSB, Katalin Strimb

📍 VerbraucherService Bayern
Prinzregentenstr. 9
86150 Augsburg

Schnupper-Kurs: Nähen

Am Anfang lernen Sie die Nähmaschine kennen.

Sie machen Nähproben
und nähen einen Kissen- Bezug.
Danach nähen wir eine Schürze mit Tasche.
Im dritten Teil nähen Sie
einen einfachen Sport- Rucksack.

Für den zweiten und dritten Teil
bringen Sie Material mit.
Wir besprechen vorher, was Sie brauchen.
Jeder bekommt hier persönliche Hilfe.

Bitte mitbringen: 60 cm Baumwollstoff für Kissenbezug
(fertiges Maß: 40 cm, bitte vorwaschen); Schreibzeug; Stoff- und Handarbeitsschere;
Steck- und Nähadeln; Heftfaden; Garn; Maßband; Schneiderkreide



YF34322

3 Kurstage
von Mittwoch 28. Mai 2025
bis Mittwoch 25. Juni 2025

18:00 bis 21:00 Uhr

€ € 105,00 / Mind. TN 3

VSB, Katalin Strimb

VerbraucherService Bayern
Prinzregentenstr. 9
86150 Augsburg

Strick-Lust!

Im Kurs können Sie viele Sachen stricken.
Zum Beispiel einen lockeren Schal oder ein Tuch.
Oder etwas zum Anziehen.

Vielleicht möchten Sie auch ein Geschenk stricken?

Sie lernen, wie man anfängt.
Und wie man verschiedene Maschen strickt.



Für Ihre eigene Idee bringen Sie bitte die Vorlage, Wolle und Strick-Nadeln mit.
Der Kurs ist für Anfänger oder Fortgeschrittene.

Bitte mitbringen: Vorlage in passender Größe mit passender Wolle und Nadeln,
am besten 1 Rundstricknadel oder ein Nadelspiel mit einer Nadellänge von 15 cm,
Schreibzeug, Metermaß und Sicherheitsnadeln

YF34380

5 Kurstage

von Dienstag 11. März 2025
bis Dienstag 08. April 2025

18:00 bis 19:30 Uhr

€ € 47,50 / Mind. TN 7

Ursula Breidenbach-Schweigert

vhs - Raum 204/ 2. Stock
Willy-Brandt-Platz 3a
(neben der City-Galerie)

Strick-Lust!

Im Kurs können Sie viele Sachen stricken.
Zum Beispiel einen lockeren Schal oder ein Tuch.
Oder etwas zum Anziehen.

Vielleicht möchten Sie auch ein Geschenk stricken?

Sie lernen, wie man anfängt.
Und wie man verschiedene Maschen strickt.

Für Ihre eigene Idee bringen Sie bitte die Vorlage,
Wolle und Strick-Nadeln mit.
Der Kurs ist für Anfänger oder Fortgeschrittene.



Bitte mitbringen: Vorlage in passender Größe mit passender Wolle und Nadeln;
am besten 1 Rundstricknadel oder ein Nadelspiel - mit einer Nadellänge von 15 cm;
Schreibzeug; Metermaß/Lineal und Sicherheitsnadeln

YF34381

5 Kurstage

von Dienstag 06. Mai 2025
bis Dienstag 03. Juni 2025

18:00 bis 19:30 Uhr

€ € 47,50 / Mind. TN 8

Ursula Breidenbach-Schweigert

vhs - Raum 204/ 2. Stock
Willy-Brandt-Platz 3a
(neben der City-Galerie)

Modeschmuck selbst gestalten

Machen Sie Schmuck für sich selbst oder als Geschenk!
In diesem Kurs lernen Sie wichtige Techniken,
wie Sie Ihren eigenen Schmuck gestalten können.

Folgende Themen werden behandelt:

Umgang mit Schmuckwerkzeugen,
Materialkunde,
Herstellung von Armbändern oder Ohrschmuck,
Arbeiten mit Quetschperlen,
Gestalten und Herstellen von Halsketten.

Perlen und anderes Material können im Kurs gekauft werden.

Bitte mitbringen: Perlen (falls vorhanden)

YF35222

🕒 Sonntag 23. März 2025

🕒 11:00 bis 16:00 Uhr



€ € 35,50 / Mind. TN 8

👤 Montserrat Sülzle

📍 vhs - Raum 206/ 2. Stock
Willy-Brandt-Platz 3a
(neben der City-Galerie)

Modeschmuck selbst gestalten

Machen Sie Schmuck für sich selbst oder als Geschenk!
In diesem Kurs lernen Sie wichtige Techniken,
wie Sie Ihren eigenen Schmuck gestalten können.

Folgende Themen werden behandelt:

Umgang mit Schmuckwerkzeugen,
Materialkunde,
Herstellung von Armbändern oder Ohrschmuck,
Arbeiten mit Quetschperlen,
Gestalten und Herstellen von Halsketten.

Perlen und anderes Material können im Kurs gekauft werden.

Bitte mitbringen: Perlen (falls vorhanden)

YF35223

🕒 Samstag 10. Mai 2025

🕒 11:00 bis 16:00 Uhr



€ € 35,50 / Mind. TN 8

👤 Montserrat Sülzle

📍 vhs - Raum 202/ 2. Stock
Willy-Brandt-Platz 3a
(neben der City-Galerie)

Trommeln bei Kerzenschein

Zwei Stunden Trommeln in der Nacht

- bei Kerzenschein.

Lassen Sie die Seele baumeln.

Wir lassen uns vom gemeinsamen Rhythmus tragen.

Einfach da sein und entspannen!

Sie müssen nichts vorher können.

Brauchen Sie eine Trommel?

Bitte bei der Anmeldung Bescheid geben!

Kosten für Leih-Trommeln: 3 Euro.

Bitte beim Kurs bezahlen.



Parkplatz: Auf dem BayWa-Gelände. Anfahrt von der Gubenerstraße aus.

Bitte mitbringen: Djembé (falls vorhanden)

YF36631

🕒 Freitag 21. März 2025

🕒 20:00 bis 22:00 Uhr

€ € 20,00 / Mind. TN 8

👤 Sonja Poland

Kulturpark West
Trommelcampus
Raum Ubuntu
Gubenerstr. 11e

Trommeln bei Kerzenschein

Zwei Stunden Trommeln in der Nacht -
bei Kerzenschein.

Lassen Sie die Seele baumeln.

Wir lassen uns vom gemeinsamen Rhythmus tragen.

Einfach da sein und entspannen!

Sie müssen nichts vorher können.

Brauchen Sie eine Trommel?

Bitte bei der Anmeldung Bescheid geben!

Kosten für Leih-Trommeln: 3 Euro.

Bitte beim Kurs bezahlen.



Parkplatz: Auf dem BayWa-Gelände. Anfahrt von der Gubenerstraße aus.

Bitte mitbringen: Djembé (falls vorhanden)

YF36632

🕒 Freitag 09. Mai 2025

🕒 20:00 bis 22:00 Uhr

€ € 20,00 / Mind. TN 8

👤 Sonja Poland

Kulturpark West

Trommelcampus

Raum Ubuntu

Gubenerstr. 11e

Augen-Nacht-Spaziergang für entspanntes Sehen

Unsere Augen arbeiten jeden Tag sehr viel -
vor allem am Computer und bei künstlichem Licht.
Sie werden oft müde und angestrengt.

Beim Augen-Nachtspaziergang entspannen wir die Augen.

Wir üben:

in die Ferne zu schauen,
den Blick weich zu machen,
uns zu bewegen, zu atmen und zu entspannen.

Im Dunkeln zu sehen, kann man trainieren.
Das stärkt die Augen und hilft ihnen, sich zu erholen.

Bitte wetterfeste Kleidung tragen.

YF41092

🕒 Donnerstag 27. März 2025

🕒 18:00 bis 19:30 Uhr

€ € 14,50 / Mind. TN 8

👤 Bernadette Epp-Wöhrl
(Heilpraktikerin, Sehtrainerin)

📍 vhs - Raum 104/1. Stock
Willy-Brandt-Platz 3a
(neben City-Galerie)

Vortrag: Besser sehen mit Augen-Training

Unsere Augen sind sehr wichtig.

Viele Menschen haben heute Seh-Probleme.
Manche sind kurzsichtig oder weitsichtig.
Andere haben Alterssichtigkeit oder trockene Augen.

Empfindliche Augen gibt es oft.
Besonders die Arbeit am Computer belastet die Augen.

Es gibt eine Lösung: Seh- und Augentraining.

Mit einfachen Übungen können Sie Ihre Sehkraft verbessern.
Gesunde Ernährung und gutes Licht sind ebenfalls wichtig.



YF41094

🕒 Mittwoch 09. Juli 2025

🕒 18:30 bis 20:00 Uhr

€ € 9,00 (AK + € 1,00) / Mind. TN 10

👤 Bernadette Epp-Wöhrl
(Heilpraktikerin, Sehtrainerin)

📍 vhs - Raum 100/ 1. Stock
Willy-Brandt-Platz 3a
(neben City-Galerie)

Online-Kurs: Traumklänge - Klangträume

Klangschalen wirken auf Körper, Geist und Seele.

Die Klänge helfen, Verspannungen zu lösen.

Sie bringen den Körper zur Entspannung.

In einer Meditation mit Klangschalen finden Sie Ruhe.

Sie können sich entspannen und neue Energie gewinnen.

Die Klangschalen stärken Ihre innere Kraft.

Wichtig: Dieser Kurs ist über ZOOM.
Kopfhörer verbessern die Klangqualität.
Bei Fragen rufen Sie uns bitte an!

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung; warme Socken; Decke

YF43006W

 Dienstag 03. Juni 2025

 20:00 bis 21:15 Uhr

 € 10,50 / Mind. TN 8

 Birgit Klaiber-Gottfried
(Heilpraktikerin)

 vhs.online

Fit und locker in den Frühling

Mit Entspannung und Klang

Mit neuer Kraft und Energie begrüßen wir den Frühling.

Sanfte Töne und Klangschalen
bringen Ruhe und Lebenskraft!

Wir testen verschiedene Entspannungs- Methoden.
So findet jeder den eignen Weg.

Wir lernen,
Gelassenheit zu entwickeln und Stress abzubauen.
So können wir besser mit schweren Situationen umgehen.
Die Übungen helfen uns, Körper und Geist zu entspannen.
So können wir uns besser fühlen.

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

YF43015

🕒 Samstag 24. Mai 2025

🕒 10:00 bis 14:00 Uhr

€ € 34,50 / Mind. TN 8

👤 Inge Borucker

📍 vhs - Raum 102/ 1. Stock
Willy-Brandt-Platz 3a
(neben City-Galerie)

Fit und locker in den Sommer

Mit Entspannung und Klang

Mit neuer Kraft und Energie begrüßen wir den Sommer.

Sanfte Töne und Klangschalen
bringen Ruhe und Lebenskraft!

Wir testen verschiedene Entspannungs- Methoden.
So findet jeder den eignen Weg.

Wir lernen,
Gelassenheit zu entwickeln und Stress abzubauen.
So können wir besser mit schweren Situationen umgehen.
Die Übungen helfen uns, Körper und Geist zu entspannen.
So können wir uns besser fühlen.

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

YF43016

 Samstag 21. Juni 2025

 10:00 bis 14:00 Uhr

 € 34,50 / Mind. TN 8

 Inge Borucker

 vhs - Raum 102/ 1. Stock
Willy-Brandt-Platz 3a
(neben City-Galerie)

Kleine Auszeit am Nachmittag

Mit Entspannung und Klang

Hier lernen Sie Entspannungs- Methoden.

Zum Beispiel Atem-Übungen.

Es gibt Übungen aus Yoga.

Sie üben Entspannung für Augen, Kopf, Nacken und Schultern.

Genießen Sie Fantasie- Reisen mit Klangschalen.

Die Klangschalen fördern die Entspannung.

Sie tauchen tief in einen ruhigen Zustand ein.

Sie fühlen sich ausgeglichen und leicht.

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



YF43019

🕒 5 Kurstage, von Montag 10. März 2025 bis Montag 07. April 2025

🕒 13:30 bis 14:45 Uhr

€ € 37,50 / Mind. TN 8

👤 Inge Borucker

📍 vhs - Raum 102/ 1. Stock
Willy-Brandt-Platz 3a
(neben City-Galerie)

Entspannung genießen - im Sitzen

Genießen Sie eine Stunde für Körper, Geist und Seele.

Lassen Sie sich durch
verschiedene Entspannungs- Übungen begleiten.

Genießen Sie Klänge und Düfte.
Entspannen Sie dabei Ihre Muskeln.

Befreien Sie Ihren Kopf.
Mit frischer Energie kehren Sie in den Alltag zurück.

Die Übungen finden alle im Sitzen auf einem Stuhl statt.
Sie sind besonders für Menschen,
die Schwierigkeiten haben, sich zu bewegen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung

YF43022

 10 Kurstage, von Montag 17. März
2025 bis Montag 02. Juni 2025

 15:00 bis 16:00 Uhr

 € 58,50 / Mind. TN 8

 Anne-Rose Niederhammer

 vhs - Raum 102/ 1. Stock
Willy-Brandt-Platz 3a
(neben der City-Galerie)

Vortrag und Meditation: Gelassenheit

Gelassen wie ein Weiser!

Wir bekommen jeden Tag viele Informationen.
Unsere Zeit wird weniger und die Aufgaben mehr.

Warum ist Gelassenheit wichtig?

Wie wird man gelassen?
Es gibt viele weise Menschen.
Sie haben Wege gezeigt, wie man gelassen bleibt.

In diesem Vortrag sprechen wir darüber.
Wir machen auch eine Meditation.
Sie kann uns helfen, gelassener zu werden.

YF43400

 Samstag 28. Juni 2025

 10:00 bis 17:00 Uhr

 € 39,00 / Mind. TN 10

 Matthias Möller

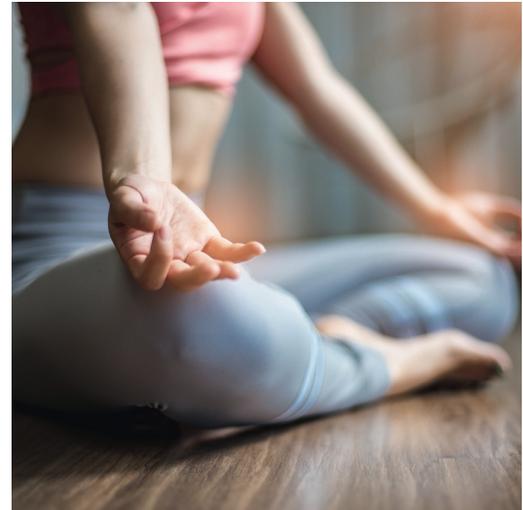
 vhs - Raum 200/ 2. Stock
Willy-Brandt-Platz 2
(neben der City-Galerie)

Meditation statt Hektik

Meditation hilft,
Gelassenheit, Achtsamkeit,
Entspannung und Klarheit zu finden.
Es gibt viele Wege, diese Dinge zu erreichen.

Wollten Sie schon immer meditieren?

Sind Sie neugierig, wie es geht?



In diesem Kurs lernen Sie verschiedene Meditationsarten kennen:
So finden Sie heraus, was Ihnen am meisten hilft.
Sie lernen, wie Sie etwas Gutes für sich selbst tun können.

In dieser Jahreszeit hilft Meditation, ruhig und entspannt zu bleiben.

Bitte mitbringen: warme Kleidung; warme Socken

YF43500

🕒 5 Kurstage, von Montag 19. Mai 2025
bis Montag 30. Juni 2025

🕒 20:00 bis 22:00 Uhr

€ € 58,50 / Mind. TN 10

👤 Matthias Möller

📍 vhs - Raum 304/ 3. Stock
Willy-Brandt-Platz 2
(neben der City-Galerie)

Mit Meditation zur Ruhe kommen

Hier können Sie:

Gelassenheit und Achtsamkeit entwickeln.

Sie lernen, aus dem Gedankenkarussell auszusteigen.

Außerdem gibt es Tipps für:

besseren Schlaf,
mehr Energie im Alltag
und besseren Umgang mit Stress.

Wir üben verschiedene Meditationen.

Wir machen Körper-Übungen.

Sie lernen Traum-Reisen kennen.

Sie bekommen Tipps, wie Sie das im Alltag anwenden können.

YF43504

🕒 Samstag 19. Juli 2025

🕒 10:00 bis 17:00 Uhr

€ € 38,50 / Mind. TN 10

👤 Matthias Möller

📍 vhs - Raum 200/ 2. Stock
Willy-Brandt-Platz 2
(neben der City-Galerie)

Online-Kurs: Meditation

Meditation hilft, Stress zu verringern.
Sie hilft auch,
Sorgen aus dem Kopf zu bekommen.

Meditation kann die Konzentration verbessern.
Sie macht es leichter, ruhig zu bleiben.

Meditation hilft, mit schwierigen Gefühlen wie Angst umzugehen.



Wichtig: Der Kurs findet online statt.
Wir nutzen ZOOM für den Kurs.
Mehr Infos finden Sie auf unserer Website.

Bitte mitbringen: Matte, Decke, bequeme Kleidung

YF43525W

🕒 11 Kurstage, von Sonntag 16. März
2025 bis Sonntag 13. Juli 2025

🕒 20:00 bis 20:45 Uhr

€ € 41,50 / Mind. TN 10

👤 Melis Dogan

📍 vhs.online

Poetik des Qigong

Gedichte und Texte können uns bewegen.

An diesem Morgen hören Sie
schöne Texte und Gedichte.

Gemeinsam machen wir daraus fließende Bewegungen.
Sie können sich im Sitzen, Stehen oder Gehen bewegen.
Zwischendurch können Sie sich ausruhen.

Personen mit psychischen Erkrankungen wie bspw. Schizophrenie oder ähnliches bitten wir um vorherige Absprache!

Wichtig: Sie müssen vorher nichts wissen!
Sie müssen sich nicht besonders gut dehnen können.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung; warme Socken; warme Decke;
kleines Kissen; warmes Getränk

YF44109

🕒 Samstag 29. März 2025

🕒 09:00 bis 12:00 Uhr

€ € 23,50 / Mind. TN 8

👤 Marion Sens

📍 vhs - Raum 102/1. Stock
Willy-Brandt-Platz 2
(neben der City-Galerie)

Poetik des Qigong

Gedichte und Texte können uns bewegen.

An diesem Morgen hören Sie
schöne Texte und Gedichte.

Gemeinsam machen wir daraus fließende Bewegungen.
Sie können sich im Sitzen, Stehen oder Gehen bewegen.
Zwischendurch können Sie sich ausruhen.

Personen mit psychischen Erkrankungen wie bspw. Schizophrenie oder ähnliches bitten wir um vorherige Absprache!

Wichtig: Sie müssen vorher nichts wissen!
Sie müssen sich nicht besonders gut dehnen können.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung; warme Socken; warme Decke;
kleines Kissen; warmes Getränk

YF44110

🕒 Samstag 24. Mai 2025

🕒 09:00 bis 12:00 Uhr

€ € 23,50 / Mind. TN 8

👤 Marion Sens

📍 vhs - Raum 200/ 2. Stock
Willy-Brandt-Platz 3a
(neben City-Galerie)

Qigong am Morgen für alle

Qigong ist eine alte Übung aus China.

Sie hilft Ihnen, sich besser zu fühlen.

Qigong stärkt Ihre Gesundheit und macht Sie fit.

Es spielt keine Rolle, wie alt oder wie schwer Sie sind.

Sie können die Übungen im Sitzen, Stehen oder Gehen machen.

Sie müssen sich nicht gut dehnen können.

Sie brauchen keine Erfahrung.

Es hilft, Körper, Geist und Seele zu entspannen und stärker zu machen.

Mit diesen Übungen lernen Sie, wie Sie sich selbst mehr Kraft und Energie geben.

Diese Kraft können Sie auch im Alltag nutzen.

Bitte mitbringen: dicke Socken oder weiche leichte Schuhe;
bequeme Kleidung; warmes Getränk

YF44117

 13 Kurstage, von Donnerstag 13. März 2025 bis Donnerstag 17. Juli 2025

 09:30 bis 10:30 Uhr

 € 76,50 / Mind. TN 8

 Marion Sens

 Kraftort Pfersee
Metzstr. 40/EG
86157 Augsburg

Qigong im Alter oder bei Erschöpfung

Bei diesen einfachen Übungen können Sie sich stärken.

Die Übungen sind gut für ältere Menschen.

Aber auch für Menschen, die sich müde fühlen.

Sie lernen eine Haltung, die Ihnen hilft, kraftvoll und entspannt zu sein.

Wir üben im Sitzen, Stehen oder Gehen, immer mit Ruhe und Achtsamkeit.

Die Übungen passen sich Ihrem Körper an.

Qigong kann dabei helfen:

das Gleichgewicht zu verbessern,

Stürze zu verhindern,

Konzentration und Lebensfreude zu stärken.

Bitte mitbringen: Socken; bequeme Kleidung

YF44138

 15 Kurstage, von Dienstag 11. März 2025 bis Dienstag 15. Juli 2025

 15:00 bis 16:00 Uhr

 € 77,50 / Mind. TN 10

 Marion Sens

 vhs - Raum 201/ 2. Stock
Willy-Brandt-Platz 3a
(neben der City-Galerie)

Yoga: Der Sonnengruß - Surya Namaskar

Der Sonnengruß ist eine gute Methode, um den Körper aufzuwärmen.
Er hilft, den Atem in einen angenehmen Rhythmus zu bringen.

Der Sonnengruß ist eine Reihe von Yoga-Übungen.
Jede Bewegung wird mit der Atmung verbunden.

Der Sonnengruß bringt Körper und Geist in Einklang.
Du bewegst dich durch verschiedene Haltungen.
Diese Haltungen sind Vorbeugen, Rückbeugen und Standhaltungen.

An diesem Samstag lernen wir den ganzen Sonnengruß.
Sie werden lernen, wie man ihn richtig ausführt.
Sie erfahren, welche Wirkung er auf den Körper hat.

Bitte mitbringen: warme Socken; Decke; eigene Yogamatte; Kissen/Blöcke; Getränk

YF44602

🕒 Samstag 05. April 2025

🕒 09:00 bis 13:00 Uhr

€ € 24,00 / Mind. TN 10

👤 Sieglinde Schamberger

📍 vhs - Raum 200/2. Stock
Willy-Brandt-Platz 3a
(neben der City-Galerie)

Yoga: Der Sonnengruß - Surya Namaskar

Der Sonnengruß ist eine gute Methode, um den Körper aufzuwärmen.
Er hilft, den Atem in einen angenehmen Rhythmus zu bringen.

Der Sonnengruß ist eine Reihe von Yoga-Übungen.
Jede Bewegung wird mit der Atmung verbunden.

Der Sonnengruß bringt Körper und Geist in Einklang.
Du bewegst dich durch verschiedene Haltungen.
Diese Haltungen sind Vorbeugen, Rückbeugen und Standhaltungen.

An diesem Samstag lernen wir den ganzen Sonnengruß.
Sie werden lernen, wie man ihn richtig ausführt.
Sie erfahren, welche Wirkung er auf den Körper hat.

Bitte mitbringen: warme Socken; Decke; eigene Yogamatte; Kissen/Blöcke; Getränk

YF44603

🕒 Samstag 10. Mai 2025

🕒 09:00 bis 13:00 Uhr

€ € 24,00 / Mind. TN 10

👤 Sieglinde Schamberger

📍 vhs - Raum 200/2. Stock
Willy-Brandt-Platz 3a
(neben der City-Galerie)

Vinyasa Yoga

Alles in der Welt ist ständig in Bewegung.
Auch wir verändern uns ständig.

Im Vinyasa Yoga verbinden wir den Atem
mit fließenden Bewegungen.

Die Stunden sind dynamisch und fließend.
Sie sind aber auch sanft und entspannend.

Der Kurs ist für alle Level geeignet.

Er passt sich an verschiedene Bedürfnisse an.
Das sorgt für Abwechslung.

Bitte mitbringen: Decke, bequeme Kleidung, Matte

YF44640

 14 Kurstage, von Montag 10. März
2025 bis Montag 14. Juli 2025

 19:00 bis 20:30 Uhr

 € 120,50 / Mind. TN 8

 Laura Straub

 vhs - Raum 102/1. Stock
Willy-Brandt-Platz 3a
(neben der City-Galerie)

Vinyasa Yoga

Alles in der Welt ist ständig in Bewegung.
Auch wir verändern uns ständig.

Im Vinyasa Yoga verbinden wir den Atem
mit fließenden Bewegungen.

Die Stunden sind dynamisch und fließend.
Sie sind aber auch sanft und entspannend.

Der Kurs ist für alle Level geeignet.

Er passt sich an verschiedene Bedürfnisse an.
Das sorgt für Abwechslung.

Bitte mitbringen: Matte; Decke; Handtuch; warme Socken; Yoga Block;
Getränk; bequeme Kleidung

YF44644

14 Kurstage
von Montag 17. März 2025
bis Montag 14. Juli 2025

18:30 bis 19:30 Uhr

€ 81,50 / Mind. TN 8

Melis Dogan

Juniorkreisel e. V. Turnraum
Kirchbergstr. 17a
86157 Augsburg - Pfersee

Vinyasa Yoga

Alles in der Welt ist ständig in Bewegung.
Auch wir verändern uns ständig.

Im Vinyasa Yoga verbinden wir den Atem
mit fließenden Bewegungen.

Die Stunden sind dynamisch und fließend.
Sie sind aber auch sanft und entspannend.

Der Kurs ist für alle Level geeignet.

Er passt sich an verschiedene Bedürfnisse an.
Das sorgt für Abwechslung.

Bitte mitbringen: Decke; bequeme Kleidung

YF44648

14 Kurstage
von Dienstag 11. März 2025
bis Dienstag 15. Juli 2025

19:00 bis 20:30 Uhr

€ € 120,50 / Mind. TN 8

 Laura Straub

 Juniorkreisel e. V. Turnraum
Kirchbergstr. 17a
86157 Augsburg - Pfersee

Yoga: Yin und Yang

Im Yin & Yang-Yoga Kurs verbinden wir aktives und passives Yoga.

Am Anfang machen wir fließende und dynamische Übungen: das Yang. Wir stärken und kräftigen unseren Körper.

Danach kommen wir zur Ruhe: das Yin. Im Yin halten wir die Übungen länger. Die Übungen sind sanft und entspannend. Sie wirken tief auf Muskeln und Faszien.

Finden Sie Ihre persönliche Mitte.
Finden Sie Ihre Balance im Yin & Yang.

Bitte mitbringen: Decke; bequeme Kleidung; Socken; lange Hose und langärmliges Oberteil für die Yin-Einheit, Matte

YF44785

 14 Kurstage, von Mittwoch 12. März 2025 bis Mittwoch 16. Juli 2025

 18:00 bis 19:30 Uhr

 € 120,50 / Mind. TN 8

 Melis Dogan

 vhs - Raum 102/1. Stock
Willy-Brandt-Platz 3a
(neben der City-Galerie)

Online-Kurs: Yin-Yoga

Im Alltag haben wir oft viel Stress.
Das ist Yang-Energie.
Der Gegenpol dazu ist Yin-Energie.
Yin hilft uns, zur Ruhe zu kommen.

In dieser Yin-Yoga-Stunde geht es um Ruhe .
Die Übungen werden im Sitzen oder Liegen gemacht.
Wir halten die Übungen für längere Zeit.
Yin-Yoga ist ähnlich wie Meditation.

Die Übungen sorgen für inneres Gleichgewicht und Wohlbefinden.

Wichtig: Der Kurs findet online über ZOOM statt.
Bitte rufen Sie uns bei Fragen hierzu gerne an.
Nicht am 18. Mai!

Bitte mitbringen: Matte; Decke; bequeme Kleidung

YF44790W

11 Kurstage
von Sonntag 16. März 2025
bis Sonntag 13. Juli 2025

18:30 bis 19:30 Uhr

€ € 54,50 / Mind. TN 10

 Melis Dogan

 vhs.online

Grundkurs Nordic-Walking

In diesem Kurs lernen Sie:
die Technik von Nordic Walking.
Nordic Walking bedeutet,
dass Sie mit speziellen Stöcken gehen.

Es ist ein Training für den ganzen Körper.

Der Kurs ist gut für:

Menschen, die wieder mit Sport anfangen wollen.

Menschen, die neu mit Sport beginnen.

Besonders gut ist Nordic Walking für den Rücken, die Schultern und die Beine.

Im Kurs machen Sie spezielle Übungen für diese Bereiche.

Wichtig: Es sind circa 5 km Fußweg.

Bitte mitbringen: NW-Stöcke (können am 1. Termin geliehen werden);
witterungsgeeignete Kleidung und Schuhe; evtl. Pulsmesser



YF45116

3 Kurstage

🕒 von Samstag 15. März 2025
bis Samstag 29. März 2025

🕒 15:00 bis 17:00 Uhr

€ € 31,50 / Mind. TN 10

👤 Robert Hille

📍 Sportanlage Süd Parkplatz
Ilsungstr. 15
86161 Augsburg-Hochfeld

Grundkurs Nordic Walking

In diesem Kurs lernen Sie:
die Technik von Nordic Walking.
Nordic Walking bedeutet,
dass Sie mit speziellen Stöcken gehen.

Es ist ein Training für den ganzen Körper.

Der Kurs ist gut für:

Menschen, die wieder mit Sport anfangen wollen.

Menschen, die neu mit Sport beginnen.

Besonders gut ist Nordic Walking für den Rücken, die Schultern und die Beine.

Im Kurs machen Sie spezielle Übungen für diese Bereiche.

Wichtig: Es sind circa 5 km Fußweg.

Bitte mitbringen: NW-Stöcke (können am 1. Termin geliehen werden);
witterungsgeeignete Kleidung und Schuhe; evtl. Pulsmesser



YF45116A

3 Kurstage

von Samstag 28. Juni 2025
bis Samstag 12. Juli 2025

15:00 bis 17:00 Uhr

€ € 31,50 / Mind. TN 10

Robert Hille

Sportanlage Süd Parkplatz
Ilsungstr. 15
86161 Augsburg-Hochfeld

Gymnastik für die Wirbelsäule

Hier machen Sie verschiedene Dinge:

Übungen, die die Gelenke lockern.

Übungen, für die Muskeln.

Oder Übungen, um die Haltung stärken.

Die Übungen helfen, Verspannungen im Rücken zu lösen.

Viele Übungen werden auf der Matte gemacht

Die Kurse ersetzen keine medizinische Behandlung!

Sie dienen der Vorbeugung.

Wichtig: Sie müssen sich auf den Boden legen können.

Bitte mitbringen: Handtuch oder Decke; Turnschuhe; bequeme Kleidung



YF45312

14 Kurstage

🕒 von Montag 10. März 2025
bis Montag 14. Juli 2025

🕒 17:00 bis 17:45 Uhr

€ € 55,50 / Mind. TN 10

👤 Sabine Mayerhofer
(Sport- und Gymnastiklehrerin)

📍 vhs - Raum 201/2. Stock
Willy-Brandt-Platz 3a
(neben der City-Galerie)

Gymnastik für die Wirbelsäule

Hier machen Sie verschiedene Dinge:
Übungen, die die Gelenke lockern.
Übungen, für die Muskeln.
Oder Übungen, um die Haltung stärken.

Die Übungen helfen, Verspannungen im Rücken zu lösen.

Viele Übungen werden auf der Matte gemacht

Die Kurse ersetzen keine medizinische Behandlung!
Sie dienen der Vorbeugung.

Wichtig: Sie müssen sich auf den Boden legen können.

Bitte mitbringen: Handtuch oder Decke; Turnschuhe; bequeme Kleidung



YF45315

14 Kurstage
von Montag 10. März 2025
bis Montag 14. Juli 2025

18:00 bis 18:45 Uhr

€ € 55,50 / Mind. TN 10

Sabine Mayerhofer
(Sport- und Gymnastiklehrerin)

vhs - Raum 201/ 2. Stock
Willy-Brandt-Platz 3a
(neben der City-Galerie)

Gymnastik nach Pilates

Dieses Training ist auf den Grundregeln von Pilates.

Es hat den Schwerpunkt: Wirbelsäule und Rücken.

Es stärkt die Muskeln und verbessert die Haltung.

Die Übungen helfen, den Körper zu kräftigen.

Sie können ihn auch beweglicher machen.

Pilates fördert die Konzentration und Atmung.

Es ist ein sanftes Training.

Aber es kann eine große Wirkung haben!

Bitte mitbringen: Matte; bequeme Kleidung; Handtuch;
rutschfeste Socken; Nackenkissen

YF45678

15 Kurstage



von Mittwoch 12. März 2025
bis Mittwoch 16. Juli 2025



09:15 bis 10:15 Uhr



€ 80,50 / Mind. TN 10



Beate Ludewig



Bürgerhaus Pfersee: Saal "Lech"
Stadtberger Str. 17
86157 Augsburg-Pfersee

Gymnastik für Frauen

Sie trainieren Ihre Muskeln und verbessern Ihre Beweglichkeit.

Wir machen Übungen, die gut für den ganzen Körper sind.

Die Übungen stärken: den Rücken, die Beine und den Bauch. Sie können auch Ihre Ausdauer und Kraft steigern.

Der Kurs ist für Anfängerinnen und Fortgeschrittene geeignet.

Kommen Sie in den Kurs und tun Sie etwas Gutes für sich!



Bitte mitbringen: Handtuch; leichte Gymnastikschuhe; Sportkleidung

YF45720

13 Kurstage

⌚ von Donnerstag 13. März 2025 bis Donnerstag 17. Juli 2025

⌚ 10:30 bis 11:30 Uhr

€ € 67,50 / Mind. TN 10

👤 Beate Ludewig

📍 vhs - Raum 201/2. Stock
Willy-Brandt-Platz 3a
(neben der City-Galerie)

Gymnastik für Seniorinnen und Senioren

Die Gymnastik beginnt mit einer leichten Ausdauerinheit.

Der Schwerpunkt liegt auf Geh- und Gleichgewichtsübungen. Es gibt auch Übungen zur Kräftigung und Koordination.

Es werden verschiedene Themen behandelt. Es gibt Tipps, wie Sie im Alltag aktiv bleiben können.

Die Übungen helfen, die Beweglichkeit zu erhalten. Es geht auch um Vorsorge von Stürzen. Die Übungen sind Teil des Gesundheits-Sports.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung; rutschfeste Sportschuhe



YF45756

11 Kurstage
von Mittwoch 12. März 2025
bis Mittwoch 04. Juni 2025

11:00 bis 11:45 Uhr

€ € 44,50 / Mind. TN 10

Rita Mayinger

vhs - Raum 200/ 2. Stock
Willy-Brandt-Platz 3a
(neben der City-Galerie)

Freude an Bewegung

Der Kurs ist für Seniorinnen und Senioren.

Wir machen einfache Übungen, um fit zu bleiben.
Wir verbessern:
unsere Beweglichkeit und stärken unsere Muskeln.
Die Übungen sind leicht und angenehm
für den Körper.

Wir machen vieles im Sitzen,
so dass jeder mitmachen kann.
Dabei hören wir fröhliche Musik.
So fühlen wir uns gut und bleiben beweglich.

Der Kurs macht Spaß und bringt mehr Energie.

Bitte mitbringen: Matte; Sportkleidung

YF45760

15 Kurstage
von Montag 10. März 2025
bis Montag 14. Juli 2025

15:00 bis 16:00 Uhr



€ € 87,50 / Mind. TN 7

Beate Ludewig

Bürgerhaus Pfersee: Saal "Lech"
Stadtberger Str. 17
86157 Augsburg-Pfersee

60 plus - Zeit für Gymnastik

Es werden verschiedene Übungen kombiniert.

Die Übungen helfen, die Bewegungen besser zu machen.

Es gibt viel Abwechslung.

In der Gruppe macht es Spaß, sich zu bewegen.

Wir achten darauf,

wenn jemand Schwierigkeiten mit Bewegung hat.

Jeder macht mit, so gut es geht.

Mit unserer Gymnastik bleiben Sie beweglich und stärken Ihre Muskeln.

Sie verbessern Ihr Gleichgewicht und Körpergefühl.



Bitte mitbringen: großes Handtuch als Mattenauflage; Gymnastikkleidung

YF45764

15 Kurstage

von Freitag 14. März 2025
bis Freitag 18. Juli 2025

10:00 bis 11:00 Uhr

€ € 76,50 / Mind. TN 10

Monika Arck
(Krankengymnastin)

vhs - Raum 200/ 2. Stock
Willy-Brandt-Platz 3a
(neben der City-Galerie)

Gymnastik im Sitzen

Können Sie keine normale Gymnastik machen?

Dann machen Sie sich im Sitzen fit!

Das Programm ist abwechslungsreich.

Es gibt viele verschiedene Übungen.

Auch verschiedene Geräte werden verwendet.

Sie können Ihre Beweglichkeit verbessern.

Sie können Kraft aufbauen.

Auch dort, wo Sie gerade vielleicht weniger Muskeln haben.

Zusammen bleiben wir fit!

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung

YF45768

15 Kurstage

🕒 von Mittwoch 12. März 2025
bis Mittwoch 16. Juli 2025

🕒 15:30 bis 16:15 Uhr

€ € 58,50 / Mind. TN 10

👤 Monika Arck
(Krankengymnastin)

📍 vhs - Raum 200/ 2. Stock
Willy-Brandt-Platz 3a
(neben der City-Galerie)

Kung Fu - Fitboxen

Dieser Kurs ist ganz neu!

Hier lernen Sie, wie Sie sich verteidigen können.
Sie machen Übungen, die stark und fit machen.

Der Kurs kombiniert Kung Fu und Boxen.
Das Training ist schnell und intensiv.
Dazu gibt es Musik, die Spaß macht.

Der Kurs ist für alle Menschen geeignet.
Egal, ob Sie Anfänger oder Fortgeschrittene sind.

Stärken Sie Ihren Körper und Ihren Geist.

Wichtig: Nicht am 2. April, 9. April + 30. April.

Bitte mitbringen: Turnschuhe

YF46418

5 Kurstage

 von Mittwoch 12. März 2025
bis Mittwoch 14. Mai 2025

 17:15 bis 18:15 Uhr

 € 32,50 / Mind. TN 10

 Fabian Wirth

 Stetten-Institut Turnhalle 1
Am Katzenstadel 18
86152 Augsburg

Zumba®

Vergessen Sie Ihren Stress und tanzen Sie mit .

Zumba® ist Tanz und Sport zu guter Musik.
Es macht viel Spaß und ist einfach zu lernen.

Sie müssen nicht tanzen können.
Bewegen Sie sich zur Musik und haben Sie Spaß!

Die Musik ist Salsa oder Merengue.

Zumba® hilft Ihnen, fit zu bleiben!
Gute Laune ist garantiert!



Bitte mitbringen: Sportkleidung; feste Turnschuhe; Handtuch; Getränk

YF47030

13 Kurstage
von Mittwoch 12. März 2025
bis Mittwoch 02. Juli 2025

18:15 bis 19:15 Uhr

€ € 63,50 / Mind. TN 10

Andrea Stöhr-Sayed

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

Zumba®

Vergessen Sie Ihren Stress und tanzen Sie mit .

Zumba® ist Tanz und Sport zu guter Musik.
Es macht viel Spaß und ist einfach zu lernen.

Sie müssen nicht tanzen können.
Bewegen Sie sich zur Musik und haben Sie Spaß!

Die Musik ist Salsa oder Merengue.

Zumba® hilft Ihnen, fit zu bleiben!
Gute Laune ist garantiert!



Bitte mitbringen: Sportkleidung; feste Turnschuhe; Handtuch; Getränk

YF47035

13 Kurstage
von Mittwoch 12. März 2025
bis Mittwoch 02. Juli 2025

19:30 bis 20:30 Uhr

€ € 63,50 / Mind. TN 10

Andrea Stöhr-Sayed

Maria-Theresia-Gymnasium
kleine Turnhalle
Gutenbergstr. 1
86152 Augsburg

Die eigenen Grenzen schützen

Der Kurs ist für Frauen ab 16 Jahren.

Manche Frauen erleben im Alltag unangenehme Situationen. Oder werden ungerecht behandelt.

In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie Ihre Grenzen erkennen und schützen.



Sie erfahren, wie Sie sich in schwierigen Situationen wehren können. Sie bekommen Tipps, wie man Streit vermeidet. Sie üben, wie man in echten Situationen richtig reagiert.

Wichtig: Nicht am 2., 9. + 30. April.

Bitte mitbringen: Turnschuhe

YF48015

5 Kurstage

von Mittwoch 12. März 2025
bis Mittwoch 14. Mai 2025

18:30 bis 20:30 Uhr

€ € 62,50 / Mind. TN 10

Fabian Wirth

Stetten-Institut Turnhalle 1
Am Katzenstadel 18
86152 Augsburg

Die eigenen Grenzen schützen - Auffrischung

Der Kurs ist für Frauen ab 16 Jahren.

Manche Frauen erleben im Alltag unangenehme Situationen. Oder werden ungerecht behandelt.

In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie Ihre Grenzen erkennen und schützen.

Sie erfahren, wie Sie sich in schwierigen Situationen wehren können. Sie bekommen Tipps, wie man Streit vermeidet. Sie üben, wie man in echten Situationen richtig reagiert.

Bitte mitbringen: Turnschuhe

YF48016

3 Kurstage
von Mittwoch 25. Juni 2025
bis Mittwoch 09. Juli 2025

18:30 bis 20:30 Uhr

€ € 38,50 / Mind. TN 10

 Fabian Wirth

 Stetten-Institut Turnhalle 1
Am Katzenstadel 18
86152 Augsburg

Lesen und Schreiben für Migrantinnen

Dieser Kurs ist nur für Frauen.

Wir sind eine kleine Gruppe.

Hier lernen Sie Buchstaben lesen und schreiben.

Sie lernen Dinge für den Alltag.

Es gibt auch Übungen für Mathe.

Der Kurs ist kostenlos.

Hier können Sie in Ruhe lernen!

YF50221

14 Kurstage



von Freitag 14. März 2025
bis Freitag 18. Juli 2025



09:00 bis 11:15 Uhr



kostenlos / Mind. TN 3



Alexandra Schneider



Bildungshaus Kresslesmühle
Barfüßerstr. 4
86150 Augsburg

Lesen, Schreiben und Rechnen

Für Menschen mit Lern-Behinderung

Sie lernen Lesen, Schreiben und Rechnen.

Der Kurs ist ganz entspannt.

Wir schauen zusammen, was Sie schon können.

Und was Sie lernen möchten.

Sie lernen in Ihrem eigenen Tempo.

Wir geben Ihnen Unterstützung und helfen Ihnen auf Ihrem Lernweg.

Einmal im Monat gibt es einen Intensiv-Lerntag.

An diesem Tag gibt es auch etwas zu essen.

Der Intensiv-Lerntag findet samstags von 10:00 bis 14:00 Uhr statt.

Er wird aus Mitteln des Bayerischen Staatsministeriums für Unterricht und Kultus finanziert.

YF50223

 20 Kurstage, von Montag 10. März 2025 bis Montag 08. September 2025

 16:30 bis 18:00 Uhr

 kostenlos / Mind. TN 4

 Alexandra Kiederle

 vhs - Raum 202/II, Willy-Brandt-Platz 3a

Fit in Deutsch - Texte schreiben

Schreiben in Alltag und Beruf kann einfach sein.

In diesem Kurs üben Sie Texte,
die Sie oft brauchen.

Wir wiederholen auch:

Regeln für Rechtschreibung und Grammatik.

Zum Beispiel: groß oder klein schreiben und schwierige Wörter.

Sie üben mit vielen Beispielen und Aufgaben.

Bringen Sie gern eigene Texte mit.

Wir schauen uns Ihre Texte gemeinsam an und verbessern sie.

Das Wichtigste: Schreiben kann Spaß machen!

Dieser Kurs findet auch online statt.

Einige Teilnehmende machen online mit.

YF50260

 10 Kurstage, von Donnerstag 20. März
2025 bis Donnerstag 17. Juli 2025

 19:45 bis 21:15 Uhr

 € 94,50 (E) / Mind. TN 8

 Beate Hartley-Lutz (M. A.)

 vhs - Raum 312/III, Willy-Brandt-Platz
3a

Online-Kurs: Fit in Deutsch - Texte schreiben

Schreiben in Alltag und Beruf kann einfach sein.

In diesem Kurs üben Sie Texte,
die Sie oft brauchen.

Wir wiederholen auch:

Regeln für Rechtschreibung und Grammatik.

Zum Beispiel: groß oder klein schreiben und schwierige Wörter.

Sie üben mit vielen Beispielen und Aufgaben.

Bringen Sie gern eigene Texte mit.

Wir schauen uns Ihre Texte gemeinsam an und verbessern sie.

Das Wichtigste: Schreiben kann Spaß machen!

Der Kurs findet in der vhs statt.

Er wird auch mit Video übertragen. Man kann also online teilnehmen.

Wie es für Sie besser ist.

YF50260W

 10 Kurstage, von Donnerstag 20. März
2025 bis Donnerstag 17. Juli 2025

 19:45 bis 21:15 Uhr

 € 94,50 (E) / Mind. TN 8

 Beate Hartley-Lutz (M. A.)

 vhs.cloud

Computer - Grundwissen in langsamem Tempo

Für diesen Kurs brauchen Sie keine Erfahrung mit Computern.

Sie lernen den Computer Schritt für Schritt kennen.

Wir üben langsam und in Ruhe.

Der Kurs macht den Umgang mit dem Computer einfacher.

Sie lernen, wie Sie Maus und Tastatur benutzen.

Auch Windows 10 oder 11 wird erklärt.

Wir zeigen Ihnen, wie Sie Dateien speichern und Texte schreiben.

Außerdem lernen Sie das Internet kennen.

Sie können Ihren eigenen Laptop mitbringen (ab Windows 10).

Oder Sie nutzen unsere Computer im Kurs.

YF61116

4 Kurstage



von Montag 31. März 2025
bis Mittwoch 09. April 2025



14:00 bis 17:00 Uhr



€ 106,00 (Inkl. Lehrbuch) / Mind. TN 5



Annette Boretius



vhs - Raum 300/ 3. Stock
Willy-Brandt-Platz 3a
(neben der City-Galerie)

Einstieg ins Internet

Für diesen Kurs brauchen Sie Grundwissen am PC mit Windows.

Lernen Sie, das Internet sicher zu nutzen.

Wir erklären die Grundlagen des Internets einfach und klar.

Sie bekommen Tipps, wie Sie schnell Infos finden.

Wir zeigen Ihnen, wie Sie E-Mails schreiben.

Außerdem lernen Sie, wie Sie Ihre Daten schützen.

Im Kurs üben Sie viel praktisch.

Wir gehen auf Ihre Fragen und Wünsche ein.

Sie können Ihren eigenen Laptop mitbringen (ab Windows 10).

Oder Sie nutzen unsere Computer im Kurs.

YF61124

3 Kurstage



von Montag 28. April 2025
bis Mittwoch 30. April 2025



14:00 bis 17:00 Uhr



€ 94,00 (Inkl. Lehrbuch) / Mind. TN 5



Annette Boretius



vhs - Raum 300/ 3. Stock
Willy-Brandt-Platz 3a
(neben der City-Galerie)

iPhone - Erste Schritte

In diesem Kurs brauchen Sie keine speziellen Erfahrungen.

Lernen Sie in Ruhe wichtige Funktionen Ihres iPhones.

Wir zeigen Ihnen, wie Sie es einfach bedienen.

Auch wichtige Einstellungen werden erklärt.

Sie lernen, wie Sie Apps herunterladen.

Außerdem erfahren Sie, wie Sie telefonieren und Kontakte speichern.

Wir erklären, wie Sie das Internet nutzen.

Alles wird Schritt für Schritt geübt, damit Sie sicherer werden.

Bitte mitbringen: Ihr iPhone / Ladegerät

YF61204

 Montag 31. März 2025 und
Mittwoch 02. April 2025

 14:00 bis 17:00 Uhr

 € 46,00 / Mind. TN 6

 Bernd Kloß

 vhs - Raum 304a/ 3. Stock
Willy-Brandt-Platz 3a
(neben der City-Galerie)

Erste Schritte mit dem Smart-Phone (Android)

In diesem Kurs brauchen Sie keine speziellen Erfahrungen.

Lernen Sie in Ruhe, wie Sie Ihr Smartphone nutzen.

Wir zeigen Ihnen, wie Sie das Gerät bedienen.

Wir erklären und üben die erste Einrichtung.

Sie lernen, wie Sie Apps herunterladen.

Wir erklären, wie Sie telefonieren.

Und wie Sie Kontakte speichern.

Auch das Internet nutzen Sie mit WLAN und mobilen Daten.

Wichtig: Beachten Sie bitte: Für Apple iPhones gibt es eigene Kurse!

Bitte mitbringen: Ihr Smartphone / Ladegerät

YF61217

 Dienstag 01. April 2025 und
Donnerstag 03. April 2025

 09:00 bis 12:00 Uhr

 € 54,00 (Inkl. Lehrbuch) / Mind. TN 6

 Bernd Kloß

 vhs - Raum 304a/ 3. Stock
Willy-Brandt-Platz 3a
(neben der City-Galerie)

Gehen? Fliegen!

Ein Osterspaziergang mit Vogelbeobachtung

Wir machen einen Spaziergang in der Natur.

Dort beobachten wir Vögel.

Wir wollen verschiedene Vogelarten entdecken.

Wir erfahren, wie Vögel es schaffen,

so mühelos in die Luft zu fliegen.

Die Natur hat viele Tricks,

die den Vögeln helfen, zu fliegen.

Kommen Sie mit uns.

Lernen Sie mehr über diese erstaunlichen Tiere!

Treffpunkt: Am Eiskanal 22, vor dem Kegelzentrum



Bitte mitbringen: Bitte festes Schuhwerk und ans Wetter angepasste Kleidung!

YF81330

🕒 Sonntag 23. März 2025

🕒 09:00 bis 11:30 Uhr

€ € 8,00 / Mind. TN 10

👤 Dr. Martin Trapp (Vorstandsvorsitzender LBV)

📍 Treffpunkt s. Internet oder Programmhefttext

Wir beobachten Vögel an Ostern

In dieser Zeit geht es in der Vogelwelt um Eier und Nester.

Vögel balzen, brüten oder füttern ihre Jungen.

Wir wollen diese Vögel beobachten.

Das ist unser Thema in dieser Zeit.

Schauen Sie sich mit uns die Vögel an.

Wir lernen viel über ihre Lebensweise.

Es wird eine spannende Entdeckungstour.

Wir freuen uns auf Sie!

Bitte mitbringen: Bitte festes Schuhwerk und ans Wetter angepasste Kleidung!

YF81450

🕒 Montag 21. April 2025

🕒 09:00 bis 11:30 Uhr

€ € 8,00 / Mind. TN 10

👤 Dr. Martin Trapp
(Vorstandsvorsitzender LBV)

📍 Bushaltestelle Schillstraße

Fledermäuse beobachten

Einheimische Fledermäuse fliegen gerne am Kuhsee. Dort suchen sie in der Nacht nach Futter.

Man kann verschiedene Fledermaus-Arten beobachten.

Wo leben Fledermäuse?

Wie leben sie?

Wie verhalten sich diese Tiere?

Das alles erfahren Sie hier.



Bitte mitbringen: festes Schuhwerk, wetterangepasste Kleidung, Taschenlampe, Insektenschutz

YF81641

🕒 Sonntag 25. Mai 2025

🕒 20:15 bis 22:15 Uhr

€ € 7,00 / Mind. TN 10

👤 Isabella Engeli-Schmidt

📍 Treff: Hochablaß, Kiosk

Fledermäuse beobachten

Einheimische Fledermäuse fliegen gerne am Kuhsee. Dort suchen sie in der Nacht nach Futter.

Man kann verschiedene Fledermaus-Arten beobachten.

Wo leben Fledermäuse?

Wie leben sie?

Wie verhalten sich diese Tiere?

Das alles erfahren Sie hier.



Bitte mitbringen: festes Schuhwerk, wetterangepasste Kleidung, Taschenlampe, Insektenschutz

YF82165

🕒 Freitag 18. Juli 2025

🕒 20:30 bis 22:30 Uhr

€ € 7,00 / Mind. TN 10

👤 Isabella Engeli-Schmidt

📍 Treff: Hochablaß, Kiosk



Die Lebenshilfe Augsburg

Die Lebenshilfe Augsburg hilft Menschen mit Behinderung.
Sie unterstützt sie in vielen Bereichen des Lebens.
Zum Beispiel in der Schule, bei der Arbeit oder in der Freizeit.

Die Lebenshilfe Augsburg möchte, dass alle Menschen gut leben können.
Sie kämpft für die Rechte von Menschen mit Behinderung.

Die Lebenshilfe bietet viele Angebote an.
Zum Beispiel betreuen sie Menschen in Wohnheimen.
Auch Menschen, die Hilfe im Alltag brauchen, können diese bekommen.

Es gibt auch Freizeitangebote.
Menschen mit Behinderung können in Gruppen etwas unternehmen.

Die Lebenshilfe Augsburg setzt sich dafür ein,
dass Menschen mit Behinderung in die Gesellschaft integriert werden.

Jeder Mensch soll selbst entscheiden können, wie er leben möchte.
Dafür setzt sich die Lebenshilfe Augsburg ein.

Die Augsburger Volkshochschule (=vhs)

Die vhs ist eine Bildungseinrichtung.

Sie bietet viele Kurse und Veranstaltungen an.

Die vhs ist für alle Menschen da, die etwas lernen möchten.

Man kann dort viele verschiedene Themen lernen.

Zum Beispiel Sprachkurse, Computerkurse oder auch kreative Kurse.

Die vhs hilft Menschen, ihre Fähigkeiten zu verbessern.

Die vhs Augsburg bietet Kurse für Erwachsene, Kinder und Senioren an.

Jeder kann teilnehmen, egal wie alt er ist.

Die Kurse finden in verschiedenen Orten in Augsburg statt.

Die vhs möchte, dass Menschen ihre Ziele erreichen.

Es gibt Kurse für Menschen, die Deutsch lernen möchten.

Es gibt auch Kurse für Menschen mit wenig Bildung.

Die vhs Augsburg ist ein Ort, an dem man Neues entdecken kann.

Die Kurse sind für alle, die mehr wissen wollen.



VOLKSHOCHSCHULE

Julia Hauser

So erreichen Sie mich:

Das Projekt

Teilhabe ermöglichen.
Bildung für alle!

Eine Zusammenarbeit der

Lebenshilfe Augsburg
und der
Augsburger Volkshochschule

Meine Telefon-Nummer

0821 - 50265 - 54

Meine E-Mail-Adresse

julia.hauser@vhs-augsburg.de

Meine Büro-Adresse

Augsburger vhs (Volkshochschule)
Raum 121/ 1. Stock

Willy - Brandt- Platz 3a
neben der City-Galerie
86153 Augsburg

Meine Büro-Zeiten

Montag	9:00 - 13:00 Uhr
Dienstag	9:00 - 13:00 Uhr
Mittwoch	9:00 - 16:00 Uhr
Donnerstag	9:00 - 13:00 Uhr

Ich freue mich auf Sie!



Wichtige Infos zu AGB und Datenschutz

Für alle Kurse der vhs gelten die AGB.

Das bedeutet: Allgemeine Geschäfts-Bedingungen.

AGB sind die Regeln, die für alle Kurse bei der vhs gelten.

Sie erklären, was bei der Anmeldung und Teilnahme wichtig ist.

Es gelten auch Regeln zum Daten-Schutz.

Persönliche Daten sind zum Beispiel: Name, Adresse.

Die vhs speichert ihre Daten. Das ist wichtig für die Anmeldung.

Aber es gibt Regeln, was die vhs mit den Daten machen darf.

Wenn Sie sich für einen Kurs anmelden,
sagen Sie „JA“ zu den AGB und Datenschutzregeln.

Die AGB und die Regeln zum Daten-Schutz
können Sie in der vhs anschauen. Oder im Internet nachlesen.

Wenn Sie Fragen haben, helfen wir Ihnen gerne weiter.
Wir erklären Ihnen alles, was Sie wissen müssen.

Impressum

Verantwortlich für die Augsburger vhs - Augsburger Akademie e.V.

Vorständin Marina Bilotta Gutheil

Willy-Brandt-Platz 3a
86152 Augsburg
Tel.: 0821 50 265 - 55
verwaltung@vhs-augsburg.de
Registergericht Augsburg
Registernummer: VR 706
Umsatzsteuer-ID: DE224856012

Verantwortlich für die Lebenshilfe Augsburg e.V.

Vertretungsberechtigter Vorstand
Peter Goldammer, Florian Vogg

Elmer-Fryar-Ring 90
86391 Stadtbergen
Tel.: 0821 346 87 - 0
info@lebenshilfe-augsburg.de
Registergericht Augsburg
Registernummer: VR 299
Umsatzsteuer-ID: DE 297 355 878

Herstellung/ Gestaltung

Julia Hauser
Druckerei Joh. Walch GmbH & Co KG

Redaktion

Julia Hauser

Fotos

Shutterstock
Jasmin Mächtlinger



Lebenshilfe
Augsburg



Augsburger
Volkshochschule