

### Patientenverfügung

Robert Uhl, Rechtsanwalt

Seit dem 01.09.2009 gilt das neue "Patientenverfügungs-Gesetz". Ihnen wird dargestellt, was sich seit der geltenden Rechtssituation der Patientenverfügung geändert hat. Der mögliche Inhalt von Patientenverfügungen wird unter dem Grundsatz besprochen, dass ärztliche Maßnahmen stets der Einwilligung der Patienten bedürfen. Auch die Themen Betreuungsverfügung und Vorsorgevollmacht werden behandelt.

**Langweid DLW105p01**

1x, 19.10.17, Do, 19:00 - 21:00 Uhr

Gebühr: 12,90 € inkl. 5,50 € für Skript

(mind. 8 / max. 12 Teilnehmer)

Schubertschule, Handarbeitsraum, Schulstraße 9, Langweid

### Richtiges Singen durch Stimmbildung (ab 16 Jahre)

Rosemarie Parsiegl, Opernsängerin

Sie lernen Atemtechnik, Stimmbildung, Timbre-Pflege, Sprechtechnik, Korrektur von Stimmfehlern, Erarbeitung des Stimmvolumens, jeweils individuell auf das Stimm-Material des einzelnen Teilnehmers bezogen. Je nach Vorkenntnis und bereits erarbeiteter Stimmtechnik führt der Ausbildungsweg zu Kunstlied-Gesang, Einstudierung von Opernarien und -partien, Oratorien, Ensemble in jeweils 30-minütigem Einzelunterricht zwischen 16.30 und 21.00 Uhr.

Interessenten bitte zuerst Termine mit der Kursleiterin vereinbaren, Tel. 08271-6550, dann erst Anmeldung bei der Gemeindeverwaltung.

**Langweid DLW208w01**

12x, 18.09.17 - 11.12.17, Mo, 16:30 - 17:00 Uhr

Gebühr: 150,00 € (keine Ermäßigung möglich)

(mind. 1 / max. 10 Teilnehmer)

Schubertschule, Musikraum, Schulstraße 9, Langweid

### Grundlagenkurs nur für Spiegelreflex- und Systemkameras

René Dittmann

Hinweis: Dieser Kurs ist nicht auf die Nutzung von Kompaktkameras hin ausgerichtet.

Digitale Spiegelreflex- und Systemkameras bieten viele Möglichkeiten und Funktionen und unterscheiden sich sehr stark von Kompaktkameras. Doch welche Kameraeinstellungen und Programme sind für welches Motiv sinnvoll? Zu den Grundlagen gehören auch die Auswirkungen von Verschlusszeit, Blende, ISO-Empfindlichkeit, Crop-Faktors und Brennweite. Was bewirken die verschiedenen Einstellungen für den Belichtungsmesser? Es werden Besonderheiten beim Umgang mit diesen Kameratypen demonstriert und dabei auch mitgebrachte Kameras und deren Funktionen erklärt. Speziell wird auf die Programme P, S/Tv, A/Av und M eingegangen. Wann reicht JPEG und wann benötigt man RAW? Objektive und Zubehör vom Herstellern und Fremdanbietern sowie nützliches Zubehör für Ihr Kamerasystem werden vorgestellt.

USB-Stick, digitale Spiegelreflex- oder Systemkamera, Objektive, Blitz und weiteres Zubehör (falls vorhanden) bitte mitbringen

**Langweid DLW211d01**

2x Fr, 29.09.17, 18:30 - 21:30 Uhr und Sa, 30.09.17, 10:00 - 17:00 Uhr

Gebühr: 53,70 € (keine Ermäßigung möglich!)

(mind. 7 / max. 8 Teilnehmer)

Schubertschule, Handarbeitsraum, Schulstraße 9, Langweid

### Mit Hatha-Yoga in den Feierabend

Annelore Pollmeier

Wir entspannen uns und nehmen bewusst vom Alltag Abstand. Grundlegende Yogahaltungen werden sorgfältig erlernt und an einigen Abenden zu fließenden Bewegungsfolgen verbunden. Die im Kurs gegebenen Impulse sind praxisnah, wodurch wir unsere Lebensweise und damit unsere Lebensqualität verbessern können.

Bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, Matte, Sitzkissen bitte mitbringen

**Langweid DLW301y01**

10x, 25.09.17 - 04.12.17, Mo, 18:00 - 19:30 Uhr

Gebühr: 53,00 €

(mind. 12 / max. 14 Teilnehmer)

BeneVit Pflegeheim Lechauenhof, Schwabenstube, 3. OG, Achsheimer Str. 11, Langweid

### Mit Hatha-Yoga in den Feierabend

Annelore Pollmeier

Wir entspannen uns und nehmen bewusst vom Alltag Abstand. Grundlegende Yogahaltungen werden sorgfältig erlernt und an einigen Abenden zu fließenden Bewegungsfolgen verbunden. Die im Kurs gegebenen Impulse sind praxisnah, wodurch wir unsere Lebensweise und damit unsere Lebensqualität verbessern können.

Bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, Matte, Sitzkissen bitte mitbringen

**Langweid DLW301y02**

10x, 25.09.17 - 04.12.17, Mo, 19:35 - 21:05 Uhr

Gebühr: 53,00 €

(mind. 12 / max. 14 Teilnehmer)

BeneVit Pflegeheim Lechauenhof, Schwabenstube, 3. OG, Achsheimer Str. 11, Langweid

### Fit mit Aquafitness

Sabine Mader-Pucknus

Mit Aquafitness kommen Herz, Kreislauf und Gefäßsystem auf Touren. Ihre Atmung wird ökonomisiert, der Fettstoffwechsel angeregt und nicht zuletzt die Haut gestrafft.

**Langweid DLW302a08**

12x, 05.10.17 - 18.01.18, Do, 18:00 - 18:45 Uhr **Nicht 19.10.**

Gebühr: 58,20 € inkl. Eintritt

(mind. 12 / max. 22 Teilnehmer)

Mehrzweckhalle, Schwimmbad, Schulstraße 7, Langweid

### Fit mit Aquafitness

Sabine Mader-Pucknus

Mit Aquafitness kommen Herz, Kreislauf und Gefäßsystem auf Touren. Ihre Atmung wird ökonomisiert, der Fettstoffwechsel angeregt und nicht zuletzt die Haut gestrafft.

**Langweid DLW302a09**

12x, 05.10.17 - 18.01.18, Do, 18:45 - 19:30 Uhr **Nicht 19.10.**

Gebühr: 58,20 € inkl. Eintritt  
(mind. 12 / max. 22 Teilnehmer)

Mehrzweckhalle, Schwimmbad, Schulstraße 7, Langweid

#### **Fit mit Aquafitness**

Sabine Mader-Pucknus

Mit Aquafitness kommen Herz, Kreislauf und Gefäßsystem auf Touren. Ihre Atmung wird ökonomisiert, der Fettstoffwechsel angeregt und nicht zuletzt die Haut gestrafft.

**Langweid DLW302a10**

12x, 05.10.17 - 18.01.18, Do, 19:30 - 20:15 Uhr **Nicht 19.10.**

Gebühr: 58,20 € inkl. Eintritt  
(mind. 12 / max. 22 Teilnehmer)

Mehrzweckhalle, Schwimmbad, Schulstraße 7, Langweid

#### **Rückentraining mit Entspannung**

Johanna Deffner

Wir trainieren den ganzen Körper unter dem Aspekt der Gesunderhaltung. Gymnastische Übungen fördern die Beweglichkeit der Gelenke und die Kräftigung der Muskulatur. Besonders achten wir hierbei auf die Stabilisierung der Wirbelsäule. Durch Entspannungs- und Atemübungen bauen wir Verspannungen ab.

Isomatte, Decke oder Handtuch, kleines Kissen, bequeme Kleidung, Turnschuhe bitte mitbringen

**Langweid DLW302w02**

13x, 26.09.17 - 23.01.18, Di, 18:00 - 19:00 Uhr **Nicht 19.12.**

Gebühr: 38,10 €  
(mind. 12 / max. 18 Teilnehmer)

BeneVit Pflegeheim Lechauenhof, Schwabenstube, 3. OG, Achsheimer Str. 11, Langweid

#### **Rückentraining mit Entspannung**

Johanna Deffner

Wir trainieren den ganzen Körper unter dem Aspekt der Gesunderhaltung. Gymnastische Übungen fördern die Beweglichkeit der Gelenke und die Kräftigung der Muskulatur. Besonders achten wir hierbei auf die Stabilisierung der Wirbelsäule. Durch Entspannungs- und Atemübungen bauen wir Verspannungen ab.

Isomatte, Decke oder Handtuch, kleines Kissen, bequeme Kleidung, Turnschuhe bitte mitbringen

**Langweid DLW302w03**

13x, 26.09.17 - 23.01.18, Di, 19:00 - 20:00 Uhr **Nicht 19.12.**

Gebühr: 38,10 €  
(mind. 12 / max. 18 Teilnehmer)

BeneVit Pflegeheim Lechauenhof, Schwabenstube, 3. OG, Achsheimer Str. 11, Langweid

#### **Rückentraining mit Entspannung**

Johanna Deffner

Wir trainieren den ganzen Körper unter dem Aspekt der Gesunderhaltung. Gymnastische Übungen fördern die Beweglichkeit der Gelenke und die Kräftigung der Muskulatur. Besonders achten wir hierbei auf die Stabilisierung der Wirbelsäule. Durch Entspannungs- und Atemübungen bauen wir Verspannungen ab.

Isomatte, Decke oder Handtuch, kleines Kissen, bequeme Kleidung, Turnschuhe bitte mitbringen

#### **Für Ihre vhs ist verantwortlich:**

##### **Auskunft und Anmeldung:**

Helga Sinninger Gemeindeverwaltung

Tel. (08230) 840013,

per Fax: (08230) 840012 oder

E-Mail: [helga.sinninger@langweid.de](mailto:helga.sinninger@langweid.de)

Im Internet: [www.vhs-augsburger-land.de](http://www.vhs-augsburger-land.de)

**Anmeldeschluss:** 1 Woche vor Kursbeginn. Eine telefonische Rückfrage danach ist jedoch empfehlenswert, falls noch Plätze frei sind. Eine Mitteilung erhält der Teilnehmer nur, wenn der Kurs ausfällt oder ausgebucht ist.

**Bezahlung** durch Lastschriftzug. Bitte Ihre Bank, IBAN und BIC angeben.

##### **Bankverbindung:**

Volkshochschule Langweid

BIC: BYLADEM1AUG

IBAN: DE51 7205 0101 0030 4283 61

Kreissparkasse Augsburg

**Langweid DLW302w04**

13x, 26.09.17 - 23.01.18, Di, 20:00 - 21:00 Uhr **Nicht 19.12.**

Gebühr: 38,10 €  
(mind. 12 / max. 18 Teilnehmer)

BeneVit Pflegeheim Lechauenhof, Schwabenstube, 3. OG, Achsheimer Str. 11, Langweid