



# Jahresprogramm 2019



Liebe Bürgerinnen, liebe Bürger,

mit großer Freude stelle ich Ihnen das Bildungsprogramm der Kreisvolkshochschule Ostprignitz-Ruppin für das Jahr 2019 vor. Als kommunale Weiterbildungseinrichtung im Landkreis Ostprignitz-Ruppin möchte unsere Kreisvolkshochschule auch all diejenigen Bürgerinnen und Bürger ansprechen, die bisher noch nicht den Weg zu ihr gefunden haben. Im Jahr 2019 werden wieder über 100 Kurse und Einzelveranstaltungen in den Fachbereichen Sprachen, Gesundheit, Beruf und Arbeit, Kultur und Gestalten, Grundbildung, Politik, Gesellschaft und Umwelt angeboten.

Hervorheben möchte ich an dieser Stelle die Kooperation mit der Verbraucherzentrale Brandenburg e.V.. Die Veranstaltungen zu den Themen „Daten- und Kostenfallen beim Online-Shopping“, „Energieeffizient Bauen und Sanieren“ oder „Heizkostenabrechnungen verstehen“ finden im Rahmen einer Kooperation zwischen den Volkshochschulen und der Verbraucherzentrale Brandenburg e.V. statt. Damit wollen wir Bürgerinnen und Bürger bei der Verbesserung ihrer Entscheidungs- und Handlungskompetenz als Verbraucher unterstützen und das lebensbegleitende Lernen fördern.

Aufmerksam machen möchte ich Sie auch auf unser umfangreiches Angebot im Fachbereich Politik, Gesellschaft und Umwelt. Im Webinar „Einführung in Künstliche Intelligenz“ werden die Herausforderungen, Möglichkeiten aber auch Grenzen der aktuellen Entwicklung künstlicher Intelligenz aufgezeigt. Darüber hinaus bietet die jährliche Veranstaltungsreihe der Donnerstagsakademie in Rheinsberg wieder umfangreiche Vorträge, Reisereportagen und Ausflugsfahrten an.

Unsere Veranstaltungen im Fachbereich Kultur und Gestalten laden wie immer zum Selbermachen und zum Austausch ein. Viele unserer Kunst- und Kreativkurse werden von regionalen Künstlerinnen und Künstlern angeleitet. Wie wäre es z. B. mit Aquarellmalerei, Fotografie, Keramik, afrikanischem Trommeln, Irish Traditional Music und der Tin Whistle, Theater, kreativem Schreiben und vielem mehr?

Auch die Kurse rund um Gesundheit, Ernährung, Bewegung und Fitness bieten Ihnen vielerlei praktische Hilfe. Neben vielen bekannten Angeboten wie Yoga, Pilates und Qigong kommen neue Facetten hinzu, etwa Aikido, Ashtanga Yoga oder mit Autogenem Training zu neuer Balance.

Fortlaufende und neue Sprachkurse auf unterschiedlichen Niveaustufen helfen Ihnen, im Beruf oder im Urlaub sprachlich weiterzukommen. Kurse zu Deutsch, Englisch, Italienisch, Spanisch, Polnisch oder Russisch bieten wir Ihnen in unterschiedlichen Formaten an.

Unsere PC-, Internet- und Smartphone-Kurse sowie Kurse zu Selbstmarketing, Kommunikation oder Buchführung warten darauf, von Ihnen entdeckt zu werden.

Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Entdecken der vielen neuen Kursangebote und hoffe, dass auch für Sie ein interessantes Thema dabei ist. Nutzen Sie die Schnupperkurse und Beratungstermine, um den für Sie richtigen Kurs auszuwählen.

Alle Kursangebote der Kreisvolkshochschule können Sie natürlich auch online abrufen und so Ihren gewünschten Kurs direkt buchen. Unter [www.vhs-opr.de](http://www.vhs-opr.de) stehen Ihnen neben aktuellen Angeboten auch zahlreiche Informationen zur Verfügung.

Viel Freude beim Stöbern und Entdecken wünscht Ihnen

Ihr

Ralf Reinhardt

Landrat des Landkreises Ostprignitz-Ruppin



Neuruppin

Leiterin:  
Anke Unkenholt  
Telefon: 03391 - 769160  
Verwaltung:  
Dorett Schröder  
Telefon: 03391 - 769161  
Lehrgangskoordinatorin:  
Marie Pangritz  
Telefon: 03391 - 769162  
Telefax: 03391 - 769163  
E-Mail: [vhs-neuruppin@opr.de](mailto:vhs-neuruppin@opr.de)  
oder [volkshochschule@opr.de](mailto:volkshochschule@opr.de)  
Alt Ruppiner Allee 39  
16816 Neuruppin  
Sitz: Oberstufenzentrum (OSZ), Haus D

Montag und Mittwoch  
08:00 - 12:00 Uhr  
Dienstag und Donnerstag  
08:00 - 12:00 Uhr und 13:00 - 16:00 Uhr



Wittstock

Lehrgangskoordinatorin:  
Anette Greisert  
Telefon: 03394 - 465351  
Telefax: 03394 - 465351  
E-Mail: [vhs-wittstock@opr.de](mailto:vhs-wittstock@opr.de)  
Rheinsberger Straße 18  
16909 Wittstock  
Sitz: Außenstelle Kreisverwaltung

Montag und Mittwoch  
09:00 - 12:00 Uhr  
Dienstag  
13:00 - 19:00 Uhr  
Donnerstag  
09:00 - 12:00 Uhr  
und 13:00 - 16:00 Uhr



Kyritz

Lehrgangskoordinatorin:  
Jutta Lemm  
Telefon: 033971 - 32808  
Telefax: 033971 - 56761  
E-Mail: [vhs-kyritz@opr.de](mailto:vhs-kyritz@opr.de)  
Perleberger Straße 6  
16866 Kyritz  
Sitz: Friedrich Ludwig Jahn  
Gymnasium

Montag  
12:00 - 17:00 Uhr  
Dienstag bis Donnerstag  
13:00 - 15:00 Uhr

# Teilnahmebedingungen

## SO MELDEN SIE SICH AN

Sie können sich zu Veranstaltungen der Kreisvolkshochschule Ostprignitz-Ruppin auf folgenden Wegen anmelden:

persönlich	während der Sprechzeiten der Kreisvolkshochschule		
schriftlich	durch Einsenden des Anmeldeformulars oder per Fax bzw. per E-Mail		
telefonisch	Neuruppin	03391 769161	und 769162
	Wittstock	03394 465351	
	Kyritz	033971 32808	
im Internet	www.vhs-opr.de		

Etwa 14 Tage vor Kursbeginn erhalten Sie eine schriftliche Einladung zum Kurs. Bitte erkundigen Sie sich im Zweifelsfall telefonisch bei der Kreisvolkshochschule. Teilnehmer, die einen Folgekurs besuchen möchten, sollten sich rechtzeitig dafür anmelden, da bei Überbuchung die Teilnahme nicht zugesichert werden kann. Zur Kurseröffnung erhalten Sie das verbindliche Anmeldeformular.

## DAS KOSTET IHR KURS

Für die Teilnahme an einer Veranstaltung der Kreisvolkshochschule Ostprignitz-Ruppin wird ein Entgelt erhoben. Die Entgeltspflicht entsteht mit der Anmeldung zu einer Veranstaltung durch Abgabe des unterschriebenen Anmeldeformulars bei Kursbeginn. Die Mindestteilnehmerzahl liegt in der Regel bei 10 Personen. Kurse mit weniger als 10 Teilnehmern können nur durchgeführt werden, wenn die Teilnehmer ein höheres Kursentgelt entsprechend der Entgeltordnung akzeptieren. Für das erhöhte Entgelt wird die schriftliche Einverständniserklärung in Form der verbindlichen Anmeldung von den Teilnehmern eingeholt, die zur Teilnahme berechtigt.

10 Teilnehmer = 100 %	9 Teilnehmer = 112 %	8 Teilnehmer = 125 %
7 Teilnehmer = 143 %	6 Teilnehmer = 167 %	5 Teilnehmer = 200 %

Sollte nach Kursbeginn doch eine Teilnehmerzahl von 10 Personen erreicht werden, bleibt das bereits gezahlte Teilnehmerentgelt unverändert. Eine Rückerstattung ist nicht möglich. Erfolgt der Einstieg in einen laufenden Kurs, wird das Entgelt nach Rücksprache mit der Volkshochschulleitung anteilig berechnet. Kosten, die bei der Durchführung der Veranstaltung anfallen, sind von den Teilnehmenden zusätzlich zu entrichten (z. B. Eintrittsgelder, Lehrmaterialien, Prüfungsgebühren, Material- und ähnliche Kosten).

## SIE ERHALTEN ERMÄSSIGUNG

Eine Ermäßigung in Höhe von 50 % erhalten Leistungsempfänger nach den Sozialgesetzbüchern (SGB) II und XII oder dem Asylbewerberleistungsgesetz (AsylbLG) und Ermäßigungen von 25 % erhalten unter Vorlage entsprechender Bescheinigungen Schüler, Studenten, Auszubildende, Wehr- oder Bundesfreiwilligendienstleistende, Freiwillige im Rahmen des Freiwilligen Ökologischen/Sozialen Jahres sowie Schwerbeschädigte. Die Vorlage des entsprechenden Nachweises muss bereits bei der verbindlichen Anmeldung erfolgen bzw. bis zur 2. Lehrveranstaltung der KVHS vorliegen. Nachträglich geltend gemachte Ermäßigungen sind nicht möglich. Fallen die Voraussetzungen für die Ermäßigung während des Kurses weg, ist ab dem Folgemonat das volle Entgelt zu zahlen. Für Kurse, deren Entgelt 20,00 € nicht übersteigt, werden keine Ermäßigungen gewährt.

## SO KÖNNEN SIE BEZAHLEN

Sie überweisen das Entgelt nach Rechnungslegung. Bei Überweisungen bitte unbedingt den Verwendungszweck (den Sie auf der Rechnung finden) und den Namen des Kursteilnehmers angeben.

## GELD ZURÜCK?

Kursstornierungen sind unter Angabe von Gründen (z. B. längere Krankheit, Umzug in einen anderen Ort oder Veränderung des Beschäftigungsverhältnisses) möglich. Sie bedürfen in jedem Fall der Schriftform und sind an die Leitung der Kreisvolkshochschule OPR zu richten. Nichterscheinen gilt nicht als Rücktritt vom Kurs.

## HAFTUNGSAUSSCHLUSS

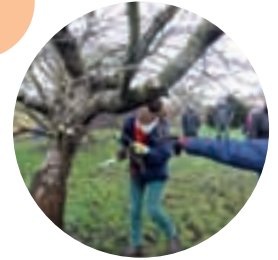
Für Unfälle und sonstige Schädigungen der Kursteilnehmenden bzw. Diebstähle oder Schädigungen Ihrer Sachen während der Lehrveranstaltungen haftet die Kreisvolkshochschule Ostprignitz-Ruppin nur bei ihr zuzurechnendem Vorsatz oder grober Fahrlässigkeit. Für Unfälle und sonstige Schädigungen während des Hin- und Rückwegs zu bzw. von den Veranstaltungen übernimmt die Kreisvolkshochschule Ostprignitz-Ruppin keine Haftung.

## BITTE BEACHTEN SIE

Die Kursteilnehmenden verpflichten sich zur Einhaltung der Hausordnung der jeweiligen Lehrstätte. Während der Schulferien in Brandenburg findet an der Kreisvolkshochschule in der Regel kein Unterricht statt. Die Teilnahmebedingungen, Satzung und Entgeltordnung können in den Regionalstellen der Kreisvolkshochschule Ostprignitz-Ruppin und im Internet unter [www.vhs-opr.de](http://www.vhs-opr.de) eingesehen werden.

## Politik, Gesellschaft, Umwelt

Die Volkshochschulen verstehen sich seit ihrer Gründung als demokratische Orte des sozialen und politischen Lernens. Das Programmangebot des Fachbereichs „Politik – Gesellschaft – Umwelt“ ist breit angelegt und umfasst sowohl politische, soziale, ökonomische, ökologische, rechtliche als auch geschichtliche, psychologische und pädagogische Themen. Die Veranstaltungen sind geprägt durch offenen Gedankenaustausch zwischen engagierten Menschen, in sachlichen und kontroversen Diskussionen, zur gemeinsamen Erarbeitung von Kenntnissen und Hintergrundinformationen mit spannenden und kreativen Methoden.



### Einbürgerungstest

**Kurs-Nr.: 1000**

Einbürgerungsbewerber müssen seit dem 01.09.2008 neben dem Nachweis von ausreichenden Kenntnissen der deutschen Sprache auf der Kompetenzstufe B 1 des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens (GER) auch einen Einbürgerungstest ablegen. Verantwortlich für die Einbürgerungstests ist das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF). Der Einbürgerungstest besteht aus 33 Fragen, die in 60 Minuten beantwortet werden müssen. Der Test ist bestanden, wenn 17 Fragen richtig sind. Anmeldeschluss ist jeweils 4 Wochen vor dem Prüfungstermin. Teilnehmer müssen sich persönlich in der KVHS Ostprignitz-Ruppin anmelden.

**Die Kostenpauschale beträgt 25,00 €**

**Termine:** 22.02.2019, 24.05.2019 (Freitag) in Neuruppin, 09:00 – 10:00 Uhr  
13.09.2019, 13.12.2019 (Freitag) in Neuruppin, 09:00 – 10:00 Uhr

### Donnerstagsakademie in Rheinsberg

**Kurs-Nr.: 1001**

Die jährliche Veranstaltungsreihe widmet sich politischen, kulturhistorischen und gesundheitlichen Themen im Haus der Begegnung in Rheinsberg.

**Entgelt: 8,00 € (2,00 € pro Einzelveranstaltung)**

**Termine/Themen:** 31.01.2019 - Gestatten sie eine Frage, Herr Bürgermeister?  
28.02.2019 - Rheinsberg und seine Umgebung, Reisereportage  
28.03.2019 - Reise ins Brandenburger Herz, Besuch Waschhaus in Ribbeck  
25.04.2019 - Geheimnisvolle Botschaften, St. Laurentius Kirche  
23.05.2019 - Die 1.000-jährigen Eichen von Ivenack  
27.06.2019 - Die LAGA in Wittstock  
26.09.2019 - Besichtigung Schiffshebewerk in Niederfinow  
24.10.2019 - Fontanejahr 2019, Vortrag mit Herrn Günter Rieger  
28.11.2019 - Kalendervorstellung 2020, Verein Stadtgeschichte Rheinsberg e.V.

### Energieeffizient Bauen und Sanieren

**Kurs-Nr.: 1002**

Der Schritt in die eigenen 4 Wände ist nicht immer einfach. Wer ein Haus bauen oder sanieren möchte, wird mit vielen Fragen konfrontiert: Was sind die rechtlichen Rahmenbedingungen? Welche Fördermöglichkeiten gibt es? Was ist mit Energieeffizienz, Wärmedämmung oder einer Solaranlage? Zu diesem Thema bietet die Kreisvolkshochschule in Kooperation mit der Verbraucherzentrale einen Kurs für Bauherren und Eigenheimbesitzer an, der zunächst in 3 Unterrichtseinheiten eben diese Fragen erläutert. Bei Bedarf kann im Anschluss in einem oder mehreren Folgekursen ausführlich auf Fragen oder konkrete Sachverhalte eingegangen werden.

**Dauer:** 3 Unterrichtseinheiten  
**Termin:** 27.03.2019 und 25.09.2019 in Neuruppin  
**Kursleiterin:** Eileen Menz, Verbraucherzentrale Brandenburg e.V.

**Entgelt: kostenlos**

### Heizkostenabrechnungen verstehen

**Kurs-Nr.: 1003**

Wie fiel Ihre letzte Heizkostenabrechnung aus? Guthaben? Wunderbar und abgelegt oder doch eine Nachzahlung? „Aber warum, eigentlich habe ich doch geheizt wie immer... Kann die Abrechnung vielleicht fehlerhaft sein?“ Doch wo können sich Fehler verbergen und welche Informationen „verstecken“ sich in der Heizkostenabrechnung? Und wie steht es um meinen Heizwärmeverbrauch, ist der „ganz ok“ oder vielleicht doch zu hoch – wo gibt's da Vergleichswerte? Diese Fragen werden im Kurs beantwortet. Die Teilnehmer werden gebeten, ihre letzte(n) Betriebs- und Heizkostenabrechnungen zur Auswertung mitzubringen.

**Dauer:** 3 Unterrichtseinheiten  
**Termin:** 18.02.2019 in Neuruppin  
**Kursleiterin:** Eileen Menz, Verbraucherzentrale Brandenburg e.V.

**Entgelt: kostenlos**



## Daten- und Kostenfallen beim Online-Shopping

Kurs-Nr.: 1004

Die digitale Welt ist aus dem Alltag nicht mehr wegzudenken. Sie bietet viele Vorteile: So kann man zum Beispiel vom Sofa aus bequem nach Produkten stöbern, Preise vergleichen und Waren nach Hause liefern lassen oder auch den anstehenden Urlaub buchen. Auch gibt es durch die digitale Welt eine schier endlose Zahl an Unterhaltungsprodukten, wie Filme, Spiele, elektronische Bücher, Musik oder Plattformen, um neue Leute kennenzulernen. In dieser Angebotsvielfalt gibt es jedoch auch einige Fallstricke sowie Daten- und Kostenfallen. Der Vortrag führt die verschiedenen rechtlichen Rahmenbedingungen auf, gibt Hinweise zu unzulässigen Klauseln im Kleingedruckten, zu aktuellen Kostenfallen in der digitalen Welt sowie Tipps bei der Durchsetzung von Verbraucherrechten.

**Dauer:** 2 Unterrichtseinheiten **Entgelt:** kostenlos  
**Termine:** werden bei ausreichend vorliegenden Anmeldungen vereinbart  
**Kursleiter:** Dozent/-in der Verbraucherzentrale Brandenburg e.V.

## Informationsflut – Medien auf dem Prüfstand

Kurs-Nr.: 1005

Im Kurs wollen wir gemeinsam Medien auf ihre Vertrauenswürdigkeit hin prüfen. Dabei betrachten wir, wie und ob man wahr von falsch überhaupt unterscheiden kann, auf welche Weisen und warum Fehler in Medien entstehen und warum sich Fehler verbreiten können. Wir erörtern, was für Fehler in den verschiedenen Medien, Bücher, Dokumentationen, Massenmedien, sozialen Medien, Wikipedia und wissenschaftlichen Veröffentlichungen erwartbar sind. Daraus leiten wir ab, welche Maßstäbe wir an die von uns konsumierten Medien anlegen bzw. ob wir uns vor Beeinflussung durch Falschinformationen schützen können.

**Dauer:** 12 Unterrichtseinheiten **Entgelt:** 29,00 €  
**Termin:** 20.02.2019 – 27.03.2019 in Neuruppin  
30.10.2019 – 04.12.2019 in Wittstock  
**Kursleiter:** Niels Detloff

## Die Energiewende: Vision und Wirklichkeit

Kurs-Nr.: 1006

Unsere Energieversorgung sollte langfristig sicher, kostengünstig, risikoarm sowie umwelt- und ressourcenschonend sein. Die unterschiedlichen Energieträger sind diesbezüglich sehr verschieden, was bekanntlich zu kontroversen Diskussionen führt. Sachwissen über die Solar- und Windenergie, Batterien und Brennstoffzellen, fossile Brennstoffe und Kernkraft sowie über deren Auswirkungen auf unsere Umwelt ist daher von großem Wert. Die Themen werden jeweils in einem einführenden Vortrag mit anschließender Diskussion behandelt.

**Dauer:** 10 Unterrichtseinheiten **Entgelt:** 22,00 €  
**Termin:** 07.05.2019 – 04.06.2019 in Neuruppin  
**Kursleiter:** Dr. Karl Doblhofer

## Einführung in Künstliche Intelligenz

Kurs-Nr.: 1007

Künstliche Intelligenz erobert unseren Alltag und die Arbeitswelt in einem atemberaubenden Tempo. Etlche Wissenschaftler erwarten eine menschenähnliche Intelligenz zur Jahrhundertmitte. Anhand von Beispielen werden die vielfältigen Eingabekanäle und Wirkmöglichkeiten, die kognitiven Fähigkeiten und Grade der Autonomie intelligenter Maschinen aufgezeigt. Die Schlüsseltechnologie ist das maschinelle Lernen, das ohne Programmierung von Regeln auskommt, dessen Qualität aber stark von den Daten abhängt. Auswirkungen ungeeigneter Daten auf Ergebnisse werden an Beispielen vorgestellt und Gegenmaßnahmen diskutiert. In dem Vortrag werden die Herausforderungen, Möglichkeiten, aber auch Grenzen der aktuellen Entwicklung aufgezeigt.

**Veranstaltungsform:** Webinar, Live-Vortrag **Entgelt:** kostenlos  
**Termin:** 11.03.2019, 19:00 – 20:00 Uhr in Neuruppin  
**Kursleiter:** Dr. Dirk Hecker, Fraunhofer-Institut für Intelligente Analyse- und Informationssysteme, Sankt Augustin

## Testament, Erbrecht und Schenkung

Kurs-Nr.: 1501

Nur wer den Nachlass vorausschauend und korrekt regelt, stellt sicher, dass es später keine unnötigen Streitigkeiten und Steuerlasten gibt. Sie erhalten im Seminar grundlegende Informationen zum Erb- und Steuerrecht, wie gesetzliche Erbfolge und Pflichtanteile, Schenkungen, Testament, Steuerklassen und Freibeträge. Im Rahmen des Seminars werden Gestaltungsmöglichkeiten in Testament und Erbvertrag vorgestellt und auf rechtliche „Fallen“ im Erbrecht hingewiesen.

**Dauer:** 8 Unterrichtseinheiten **Entgelt:** 24,00 €  
**Termine:** 21.01.2019 – 18.02.2019 in Neuruppin  
09.09.2019 – 23.09.2019 in Neuruppin  
**Kursleiter:** Ulrich Günther

## Grundlagen der Pressearbeit

Kurs-Nr.: 1502

Die Public Relations gewinnen für Vereine, Verbände oder Unternehmen immer mehr an Bedeutung. Kernthemen des Seminars sind u.a Umgang mit der Presse, wie führt man Radio- und TV-Interviews, Umgang mit Sozialen Medien und die Organisation von Pressekonferenzen. Beispiele werden besprochen und diskutiert. Das Seminar soll zwischen kurzen Theorieblöcken und praktischen Übungen variieren.

**Dauer:** 8 Unterrichtseinheiten, Wochenendseminar **Entgelt:** 25,00 €  
**Termin:** 18.05.2019 und 25.05.2018 in Neuruppin  
**Kursleiter:** Dr. Burkard Arnold Weth



## Vereinsrecht für Ehrenamtliche oder die es werden wollen

Kurs-Nr.: 1505

Viele Menschen sind ehrenamtlich in Vereinen tätig. Insbesondere im Vorstand haben sie eine Vielzahl von gesetzlichen Regelungen zu beachten. Diese, aber auch andere Faktoren hindern hin und wieder Menschen daran, eine ehrenamtliche Tätigkeit aufzunehmen. Der Kurs klärt rechtliche Grundlagen und gibt Ihnen mehr Sicherheit in Ihrer täglichen Arbeit im Verein. Insbesondere der Unterschied zwischen eingetragenen und nicht eingetragenen Verein, das Zusammenspiel zwischen Mitgliederversammlung und Vorstand, die Haftung der Vorstandsmitglieder und die wichtigsten gesetzlichen Vorschriften werden praxisnah erklärt und diskutiert.

**Dauer:** 6 Unterrichtseinheiten **Entgelt:** 20,00 €  
**Termine:** 06.03.2019 – 07.03.2019 in Neuruppin  
**Kursleiter:** Julia Wright, Volker Krane

## Denken macht Spaß – Gedächtnistraining für älter werdende Menschen

Kurs-Nr.: 1707

Getreu dem Motto: „Vorbeugen ist besser als heilen“ bietet ein ausgewogenes Training des Gedächtnisses eine gute Grundlage für ein hohes Maß an Lebensqualität auch im fortgeschrittenen Erwachsenenalter. Wer frühzeitig seine grauen Zellen trainiert, wird es auch in unserer immer schneller lebenden Zeit schaffen, geistig mitzuhalten. Gedächtnistraining fördert die Verknüpfung von Nervenzellen und erzielt im Nebeneffekt eine Steigerung des Selbstwertgefühls. Auf spielerische Art und Weise, ohne Leistungsdruck, wird Ihr Gedächtnis geschult.

**Dauer:** 12 Unterrichtseinheiten **Entgelt:** 25,00 €  
**Termin:** 19.02.2019 – 30.04.2019 in Neuruppin  
**Kursleiterin:** Uta Zacharias

## Wittstocker Stadtgeschichte

Kurs-Nr.: 1B02

Dieser Kurs vermittelt ein umfangreiches Wissen zur Stadt Wittstock und Umgebung. Neben unzähligen Informationen zur Stadtgeschichte, Kultur und Sehenswürdigkeiten, besichtigen Sie in einem Rundgang bedeutende Bauwerke und Geschichtsdenkmäler. In diesem Kurs haben Sie die Gelegenheit sich als Stadtführer qualifizieren zu lassen.

**Dauer:** 21 Unterrichtseinheiten **Entgelt:** 42,00 €  
**Termin:** 10.01.2019 – 21.02.2019 in Wittstock  
**Kursleiter:** Dr. Wolfgang Dost

## Ruppiner Stadtgeschichte

Kurs-Nr.: 1B03

Einblicke in die (Neu)Ruppiner Geschichte. Ereignisse, Schauplätze, Personen – von der Ersterwähnung am 6. Januar 1238 bis zur 750-Jahr-Feier der Stadtrechtverleihung an Neuruppin am 4. Juni 2006. (Neu)Ruppiner ist eine Stadt „voller Geschichte“. Wir wollen sie gemeinsam mit Ihnen entdecken. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, aber Interesse. Begrenzte Teilnehmerzahl.

**Dauer:** 18 Unterrichtseinheiten **Entgelt:** 40,00 €  
**Termin:** 27.03.2019 – 12.06.2019 in Neuruppin  
**Kursleiter:** Peter Pusch



## Obstbaumschnitt in Theorie und Praxis

Kurs-Nr.: 1E05

Im theoretischen Teil werden Schnitttermine, Obstbaumunterlagen, Gesetzmäßigkeiten des Wachstums von Obstbäumen und Sträuchern, der Obstbaumschnitt und sein Einfluss auf die Entwicklung des Baumes sowie Obstbaumkrankheiten mit deren Schadbildern vermittelt. Im praktischen Teil werden dann der Pflanz- und Erziehungs-, Instandhaltungs- und Verjüngungsschnitt beim Kern-, Stein- und Beerenobst gezeigt. Fragen zu Schnitt und Krankheiten werden gern beantwortet.

**Dauer:** 6 Unterrichtseinheiten, Wochenendseminar **Entgelt:** 15,00 €  
**Termine:** 26.01.2019 in Neuruppin  
02.03.2019 in Wittstock  
19.01.2019 in Kyritz  
**Kursleiterin:** Urte Delft

## Mein geheimer privater Garten

Kurs-Nr.: 1E06

Eine zertifizierte Natur- und Landschaftsführerin öffnet ihren privaten Garten für natur- und pflanzeninteressierte Gäste. Lassen Sie sich von dem Anblick der vielen blühenden Blumen, Pflanzen und Sträucher betören oder auch für die Gestaltung Ihres Gartens inspirieren. Die Vermittlung von Kenntnissen zu naturnaher Gartengestaltung, Wild- und Küchenkräuter, Blüten und die Weitergabe von geheimer Rezeptur findet im Anschluss in gemütlicher Runde im Gartenatelier der alten Schrottmühle in Rheinsberg, Ortsteil Linow statt.

**Dauer:** 4 Unterrichtseinheiten, Tagesveranstaltung **Entgelt:** 15,00 €  
**Termine/Themen:** 26.04.2019 – Wildkräuter in der Ernährung in Linow  
03.05.2019 – Baumwanderung in Linow  
24.05.2019 – Essbare Blüten in Linow  
**Kursleiterin:** Ute Boehm

## Veredelung von Bäumen

Kurs-Nr.: 1E07

Das Ziel dieses Kurses ist die Vermittlung von spezialisiertem Wissen zum Thema Veredeln. Der Kurs vermittelt sowohl theoretisches Wissen als auch praktische Übungen. Zunächst wird im ersten Teil die Theorie des Veredelns erläutert. Im zweiten praktischen Teil lernen Sie mit speziellem Werkzeug die verschiedenen Schnittführungen des Veredelns.

**Dauer:** 4 Unterrichtseinheiten, Wochenendseminar **Entgelt:** 12,00 €  
**Termin:** 29.03.2019 in Wittstock  
**Kursleiterin:** Urte Delft



# Kultur und Gestalten

„Kunst und Kultur – mit Kreativität ans Ziel“ ... Jährlich nehmen ca. 455 Kursteilnehmende die Angebote zur kulturellen Bildung in unserer Kreisvolkshochschule wahr. Sie eignen sich kulturelles Wissen an, entdecken und entwickeln ihre eigenen künstlerisch-kreativen Potenziale. Kulturelle Bildung eröffnet alternative Erfahrungsräume und fördert die Persönlichkeitsbildung. Kreativität und kulturelle Kompetenzen unterstützen soziale Kommunikation und Lebensqualität im Gemeinwesen.



Kultur | Gestalten

## Korbflechten mit Weiden: runde Henkelkörbe

Kurs-Nr.: 2004

Korbflechten kann Erfahrungen handwerklichen Arbeitens vermitteln, wie es über Jahrtausende praktiziert wurde und lebensnotwendig war – und so auch einen Bezug zur Vergangenheit schaffen. Die geflochtenen Behältnisse, die in diesem Kurs hergestellt werden – runde Körbe mit oder ohne Henkel aus ungeschälten Weiden – sind vielseitig verwendbar: in Haushalt und Landwirtschaft, als Einkaufskörbe, Wollkörbe, Blumenübertöpfe, Papier- und Kartoffelkörbe u.v.m. Bitte mitbringen: Rosenschere (falls vorhanden), stabiles Messer, Zollstock, Kneifzange, Meißel oder ähnliches Eisen. Das Material wird bereitgestellt. Begrenzte Teilnehmerzahl: 10

**Dauer:** 18 Unterrichtseinheiten, 09:30 – 16:00 Uhr

**Entgelt:** 48,00 €  
(zzgl. 12 € Materialkosten)

**Termin:** 11.05.2019 – 12.05.2019 in Neuruppin

**Kursleiter:** Hanswerner Kirschmann

## Floristik mit Frischblumen

Kurs-Nr.: 2005

Saisonale Sträuße, Kränze und Dekorationen selber machen. Erfahren Sie im Kurs, wie Sie einen Strauß, ein Gesteck oder einen Adventskranz gestalten können. Ihnen wird das Wichtigste zu Technik und Gestaltung erklärt und anhand von Beispielen veranschaulicht. Sie dürfen selbst sofort kreativ werden, unsere Floristin wird Ihnen Tipps und Tricks verraten und zeigen.

**Dauer:** 10 Unterrichtseinheiten

**Entgelt:** 25,00 € (zzgl. Materialkosten)

**Termin:** 06.02.2019 – 10.04.2019 in Wittstock

25.09.2019 – 18.12.2019 in Wittstock

**Kursleiterin:** Katrin Heinrichs

## Afrikanisches Trommeln auf der Djembé

Kurs-Nr.: 2006

Wer hat Lust zum Trommeln? Wir wollen im Seminar afrikanische Rhythmen spielen und dabei die Spieltechnik auf der Djembé erlernen bzw. vertiefen. Mithilfe leichter Übungen aus der Bodypercussion wird das Rhythmusgefühl geschärft. Wir erfinden eigene Rhythmen und lernen ein einfaches Stück mit Begleitrhythmen, Solo und Break. Beim gemeinsamen Trommeln steht der Spaß an der Musik im Mittelpunkt! Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Kein Instrument? Kein Problem, wir leihen Ihnen eine Trommel (Djembé).

**Dauer:** 20 Unterrichtseinheiten

**Entgelt:** 42,00 €

**Termin:** 11.02.2019 – 29.04.2019 in Neuruppin

**Kursleiter:** Jürgen Bäckmann

## Spontan und achtsam im Moment – Theaterkurs

Kurs-Nr.: 2007

Die Kunst des Improvisationstheaters ist die spontane Art, der eigenen Kreativität Ausdruck zu verleihen. Inhaltlich stehen Theater-spiele und Übungen im Vordergrund. Die spontane Improvisation erlernen wir durch Technik, Training und Feedback. Gemeinsam erschaffen wir kleine Werke, erste Szenen und Geschichten. Die angewandten Übungen fördern die Konzentrationsfähigkeit, steigern die eigene Präsenz, schulen die Wahrnehmung und das Bewusstsein wird ins Hier und Jetzt gelenkt, wovon man auch im Alltag profitiert. Der Spaß steht selbstverständlich im Vordergrund bei dieser authentischen Form des Theaterspiels.

**Dauer:** 36 Unterrichtseinheiten

**Entgelt:** 76,00 €

**Termine:** 06.03.2019 – 19.06.2019 in Neuruppin

04.09.2019 – 04.12.2019 in Neuruppin

**Kursleiter:** Mandy John-Ziron



## Meine Digitalkamera

Kurs-Nr.: 2008

In diesem Kurs lernen wir unsere eigene Digitalkamera (Spiegelreflex-, Bridge-, Kompaktkamera) mit ihren Funktionen verstehen, um ein besseres Fotografie-Ergebnis zu erzielen. Wir erfahren theoretisches Fotografierenwissen und nutzen die Zeit, Gelerntes direkt praktisch mit der Kamera umzusetzen. Bitte mitbringen: eigene Digitalkamera, eigene gelungene Fotografien und Beispielbilder, die verbessert werden sollen.

**Dauer:** 21 Unterrichtseinheiten **Entgelt:** 63,00 €  
**Termine:** 30.04.2019 – 11.06.2019 in Kyritz  
04.04.2019 – 06.06.2019 in Neuruppin  
**Kursleiterin:** Mandy John-Ziron

---

## Irish Traditional Music und die Tin Whistle

Kurs-Nr.: 2009

Skiddeldi-dei-didel-faddeldi-dum...

Die Tin Whistle ist das perfekte Anfängerinstrument für Leute, die in diese Musikwelt einsteigen wollen. Das durchaus spielbare Instrument ist äußerst günstig, Tonerzeugung und Fingersatz sind nicht schwer zu lernen. Im Kurs hat jeder die Möglichkeit, eine Tin Whistle auszuprobieren und ein einfaches Stück zu lernen. Wir werden dabei auch einige Stilelemente der irischen Musik kennenlernen: typische Verzierungstechniken, Phrasierungen, Rhythmik und Variationen. Wie es in Irland üblich ist, wird das Stück nach Gehör gelernt. Somit ist Notenkenntnis nicht erforderlich, aber hilfreich. Ein Tonaufnahmegerät ist von Vorteil. Noten zu dem gelernten Stück können auf Wunsch nach dem Unterricht ausgeteilt werden. Eine Tin Whistle vom Typ Clarke Sweetone wird gestellt und kann nach dem Kurs für 8 € erworben werden.

**Dauer:** 5 Unterrichtseinheiten, Wochenendkurs **Entgelt:** 15,00 €  
**Termin:** 09.03.2019 in Neuruppin  
**Kursleiterin:** Moja Schmettow

---

## Biographisches Schreiben

Kurs-Nr.: 2101

Das Leben erzählt viele Geschichten – doch wer schreibt sie auf und vor allem wie schreibt man sie auf? In diesem Kurs haben die Teilnehmer die Chance, Textentwürfe, Kurzgeschichten und Episoden unter Anleitung in die richtige Form zu bringen.

**Dauer:** 8 Unterrichtseinheiten, Wochenendseminar **Entgelt:** 26,00 €  
**Termine:** 19.01.2019 und 21.09.2019 in Wittstock  
**Kursleiterin:** Uta Köhn

---

## Quilling – Kreative Gestaltung mit Papierstreifen

Kurs-Nr.: 2503

Quilling ist eine Papierbasteltechnik mit der sich Formen und Bilder herstellen lassen. Beim Quilling werden Papierstreifen zu Kreisen bzw. Spiralen aufgedreht. Danach setzt man die so entstandenen einzelnen Formen zu Bildern oder auch dreidimensionalen Figuren zusammen. Im Kurs werden die Grundformen zu Anhängern, Eiskristallen, Blumen, Grußkarten etc. gestaltet. Das Werkzeug wird gestellt.

**Dauer:** 12 Unterrichtseinheiten **Entgelt:** 26,00 €  
**Termine:** 24.01.2019 – 14.02.2019 in Wittstock  
17.10.2019 – 14.11.2019 in Wittstock  
**Kursleiterin:** Marion Schiewe

---

## Aquarell- und Acrylmalerei

Kurs-Nr.: 2501

Wie kann man die sichtbare Welt in Malerei übersetzen? Welche Gesetzmäßigkeiten im Umgang mit Farbe helfen dabei und welche zeichnerischen Grundlagen sind dabei von Bedeutung? Anhand von Übungen und Aufgabenstellungen wird das Zeichnen und Malen vor dem realen Motiv (Stilleben und Interieur) und anhand von Fotovorlagen erprobt und geübt. Die Einsatzweise von Acryl- und Aquarellfarben, Farben mischen, Farbverläufe und Kontraste sind ebenso Themen wie Perspektive, Licht und Schatten. Komposition und der freie Umgang mit den handwerklichen Mitteln führen zur eigenen Bildfindung.

**Dauer:** 30 Unterrichtseinheiten **Entgelt:** 69,00 €  
**Termine:** 18.03.2019 – 03.06.2019 in Neuruppin  
20.03.2019 – 12.06.2019 in Wittstock  
16.09.2019 – 01.12.2019 in Neuruppin  
18.09.2019 – 04.12.2019 in Wittstock  
**Kursleiter:** Werner Großmann

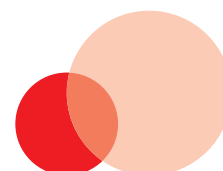
---

## Acryl- und Aquarellmalerei – Ein Wochenendkurs

Kurs-Nr.: 2507

In diesem Samstagkurs führt Sie die Dozentin Schritt-für-Schritt durch die Möglichkeiten der Acryl- und Aquarellmalerei. Der Malunterricht beginnt mit einer kurzen Einführung inkl. Erläuterungen der einzelnen Grundtechniken und es geht los! In einer netten und lockeren Atmosphäre können Sie an einem Tag ein Bild malen und mit nach Hause nehmen. Zeichenmaterial ist mitzubringen.

**Dauer:** 8 Unterrichtseinheiten **Entgelt:** 18,00 €  
**Termine:** 26.01.2019, 23.03.2019, 27.04.2019 in Wittstock  
28.09.2019, 26.10.2019 in Wittstock  
**Kursleiterin:** Heidi Lasch





## Malerei – Konsultationslehrgang

Kurs-Nr.: 252A

Diesen Zirkel bieten wir Teilnehmern an, die unsere Kurse besucht haben bzw. die sich in ihrer Freizeit künstlerisch auf dem Gebiet der Malerei und Grafik selbständig betätigen und über ihre Arbeiten mit anderen Gleichgesinnten in Erfahrungsaustausch treten möchten.

**Dauer:** 30 Unterrichtseinheiten **Entgelt:** 69,00 €  
**Termine:** 21.03.2019 – 13.06.2019 in Kyritz  
18.09.2019 – 19.12.2019 in Kyritz  
**Kursleiter:** Werner Großmann

## Töpfern – Kreatives Gestalten mit Ton

Kurs-Nr.: 2601

Arbeiten mit Ton ist etwas sehr Kreatives. Grundlegende Aufbautechniken und Gestaltungsmöglichkeiten werden im Kurs erarbeitet. In diesem Kurs können Sie eigene kreative Ideen umsetzen und bei Bedarf fachlich begleitet werden. Der Kurs ist nicht nur für Anfänger geeignet, Fortgeschrittene sind herzlich willkommen.

**Dauer:** 40 Unterrichtseinheiten **Entgelt:** 84,00 € (zzgl. Materialkosten)  
**Termine:** 06.03.2019 – 29.05.2019 in Neuruppin  
11.09.2019 – 27.11.2019 in Neuruppin  
**Kursleiterin:** Kornelia Pritzkow

## Orientalischer Tanz – das ideale Körpertraining

Kurs-Nr.: 2901

Vom Zeh bis in die Fingerspitze: Orientalischer Tanz hält fit! Die vielfältigen Bewegungen sind ein Ganzkörpertraining. Sie kräftigen die Muskulatur, lösen Verspannungen und lockern den gesamten Körper. Der Orientalische Tanz trainiert vor allem die kleinen Muskeln und die Tiefenmuskulatur, welche die Wirbelsäule stabilisieren. Orientalischer Tanz ist anmutig, verführerisch und von Kopf bis Fuß ein ideales Fitnessstraining. Typisch für den Orientalischen Tanz sind die isolierten Bewegungen einzelner Körperpartien. Ein Teil des Körpers bewegt sich, während ein anderer still steht oder sich in einem anderen Rhythmus bewegt. Wie z. B. beim Shimmy, bei dem die Hüften „vibriert“ und nur die Hüften, nicht der Oberkörper. Der Tanz ist für jedermann geeignet, von jungen Menschen über Senioren.

**Dauer:** 20 Unterrichtseinheiten **Entgelt:** 44,00 €  
**Termine:** 13.02.2019 – 08.05.2019 in Neuruppin  
04.09.2019 – 28.11.2019 in Neuruppin  
**Kursleiterin:** Kerstin Bölc

## Line Dance für Anfänger

Kurs-Nr.: 2902

Line Dance ist eine eigenständige Tanzart, die in Linien neben- und hintereinander synchron in einer Gruppe getanzt wird. Bei dieser Art zu tanzen, ist kein Partner erforderlich. Jeder Tanz besteht aus speziellen Schrittfolgen und es ist für jeden Musikgeschmack etwas dabei: von Country, Rock, Pop sowie mitreißenden Elementen aus schottischen und irischen Tänzen. Line Dance ist für Frauen und Männer jeder Altersklasse gleichermaßen geeignet. Die bestehende Gruppe freut sich auf jeden Fall über neue Mitglieder! Bitte bringen Sie bequeme leichte Schuhe mit einer sauberen Sohle mit.

**Dauer:** 30 Unterrichtseinheiten **Entgelt:** 66,00 €  
**Termin:** ab Oktober 2019 in Neuruppin  
**Kursleiterin:** Katharina Schiller

## Grundkurs Kreuzstichstickerei

Kurs-Nr.: 2D01

Es werden die grundlegenden Techniken auf zählbarem Gewebe vermittelt und an Arbeitsproben geübt: Ausführungen in verschiedenen Richtungen (waagrecht, senkrecht, diagonal), Perlstich, Gobelinstich, Techniken aus europäischen Ländern, z. B. Bulgarischer Kreuzstich, Kreuzstich von Assisi, Reihen- und Flächenmuster werden auf verschiedenen Gewebearten demonstriert.

**Dauer:** 21 Unterrichtseinheiten **Entgelt:** 42,00 €  
**Termin:** 15.01.2019 – 30.04.2019 in Wittstock  
**Kursleiterin:** Gisela Thonack

## Grundkurs Stricken für Anfänger und Wiedereinsteiger

Kurs-Nr.: 2E04

Stricken ist wieder modern! Tauchen Sie ein in die Welt der Maschen und lassen Sie Ihr individuelles Strickstück entstehen. Im Kurs lernen Sie die Grundlagen dafür. Damit können nun erste Muster gestrickt werden, z. B. ein Schal, Stulpen oder ein Poncho. Begleitend erfahren Sie Wissenswertes zum Thema Wolle.

**Dauer:** 21 Unterrichtseinheiten **Entgelt:** 42,00 €  
**Termine:** 16.01.2019 – 10.04.2019 in Wittstock  
23.01.2019 – 17.04.2019 in Wittstock  
**Kursleiterin:** Gisela Thonack



## Nähen und Schneiden für Neueinsteiger

Kurs-Nr.: 2E07

Dieser Kurs richtet sich an Kursteilnehmende ohne Näherfahrung. Sie lernen den Umgang mit Ihrer eigenen Nähmaschine sowie mit Schnittmustern, Stoffen und erfahren viele wichtige Tipps, Tricks und Nähdetails. Nähen Sie sich einfache, schöne Dinge selbst! Bitte bringen Sie, wenn möglich, Ihre eigene Nähmaschine zum Kurs mit. Es sind aber auch Nähmaschinen vorhanden.

Weiterhin mitzubringen: Papierschere/Stoffschere, Nähadeln, Stecknadeln, Maßband, Schneiderkreide, Stoffreste (Altkleider) bzw. Probestoffe, evtl. Kopierädchen.

<b>Dauer:</b>	<b>30 Unterrichtseinheiten</b>	<b>Entgelt: 66,00 €</b>
<b>Termin:</b>	<b>12.02.2019 – 30.04.2019 in Neuruppin</b>	
<b>Kursleiterin:</b>	<b>Katharina Roggenthin</b>	
<b>Termin:</b>	<b>14.02.2019 – 02.05.2019 in Kyritz</b>	
<b>Kursleiterin:</b>	<b>Jutta Bayreuther</b>	
<b>Termin:</b>	<b>12.03.2019 – 28.05.2019 in Wittstock</b>	
	<b>24.09.2019 – 25.02.2020 in Wittstock</b>	
<b>Kursleiterin:</b>	<b>Ute Wulkow</b>	

## Nähen und Schneiden für Fortgeschrittene

Kurs-Nr.: 2E08

Dieses Angebot eignet sich für fortgeschrittene Kursteilnehmende, die den Umgang mit der Nähmaschine beherrschen, sich allerdings noch nicht an die Kleidungsstücke herangetraut haben. Im Kurs werden Nähtechniken und Schnittkenntnisse vermittelt, die später selbstständiges Arbeiten ermöglichen. Weiterhin mitzubringen: Papierschere/Stoffschere, Nähadeln, Stecknadeln, Maßband, Schneiderkreide, Stoffreste (Altkleider) bzw. Probestoffe, evtl. Kopierädchen.

<b>Dauer:</b>	<b>30 Unterrichtseinheiten</b>	<b>Entgelt: 66,00 €</b>
<b>Termin:</b>	<b>06.08.2019 – 01.10.2019 in Neuruppin</b>	
<b>Kursleiterin:</b>	<b>Katharina Roggenthin</b>	
<b>Termin:</b>	<b>17.09.2019 – 11.02.2019 in Wittstock</b>	
<b>Kursleiterin:</b>	<b>Ute Wulkow</b>	

## Kreatives Nähen für Fortgeschrittene

Kurs-Nr.: 2E09

Der Kurs richtet sich an kreative Hobbysewler/-innen, die ihre Nähkenntnisse verbessern und vertiefen wollen. Sie lernen unter fachkundiger Anleitung ein selbst gewähltes Kleidungsstück zu nähen. Die einzelnen Arbeitsschritte wie Maßnehmen, Zuschneiden, Anprobieren und Nähen werden erklärt und aktive Hilfestellung wird gegeben. Sollten Sie keine Nähmaschine besitzen, stellen wir kostenfrei eine für den Kurs zur Verfügung. Weiterhin mitzubringen: Papierschere/Stoffschere, Nähadeln, Stecknadeln, Maßband, Schneiderkreide, Stoffreste (Altkleider) bzw. Probestoffe, evtl. Kopierädchen.

<b>Dauer:</b>	<b>30 Unterrichtseinheiten</b>	<b>Entgelt: 66,00 €</b>
<b>Termine:</b>	<b>10.01.2019 – 21.03.2019 in Rheinsberg</b>	
	<b>28.03.2019 – 13.06.2019 in Rheinsberg</b>	
	<b>10.10.2019 – 19.12.2019 in Rheinsberg</b>	
	<b>22.10.2019 – 17.12.2019 in Neuruppin</b>	
<b>Kursleiterin:</b>	<b>Katharina Roggenthin</b>	



# Gesundheit

Körperliches und psychisches Wohlbefinden sind entscheidende Voraussetzungen, um die Herausforderungen im Beruf und im Privatleben erfolgreich bewältigen zu können. In unseren Bildungsangeboten erfahren Sie, was alles zu einem gesunden Lebensstil gehört, wie Sie Stress abbauen, Ihren Körper positiv wahrnehmen und sich ausgewogen ernähren können. Das stärkt Ihre psychischen und physischen Ressourcen, macht Sie fit für den Alltag und Beruf und fördert Ihre Gesundheit nachhaltig.



Gesundheit



## Gesundheitsakademie

Kurs-Nr.: 3000

Die Kreisvolkshochschule Wittstock bietet gemeinsam mit EMC Ener Medi Center Heiligengrabe eine Vortragsreihe zu Gesundheitsthemen an. Die Veranstaltungen finden nur in Wittstock statt.

**Dauer:** 2 Unterrichtseinheiten

Entgelt: kostenlos

**Termine/Themen:**  
08.01.2019 - Ein gerader Rücken kann nicht schmerzen  
05.03.2019 - Alles rund um die Natur mit ätherischen Ölen  
03.09.2019 - Übersäuerung – die stille Gefahr  
05.11.2019 - Alles rund um die Natur mit ätherischen Ölen

**Kursleiterin:** Andry Schneider

## Pilates

Kurs-Nr.: 3001

Die Pilates-Methode ist ein ganzheitliches Körpertraining, in dem vor allem die tief liegenden, kleinen, aber meist schwächeren Muskelgruppen angesprochen werden, die für eine korrekte und gesunde Körperhaltung sorgen sollen. Das Training schließt Kraftübungen, Stretching und bewusste Atmung ein. Angestrebt werden die Stärkung der Muskulatur, die Verbesserung von Kondition und Bewegungskoordination, eine Verbesserung der Körperhaltung, die Anregung des Kreislaufs und eine erhöhte Körperwahrnehmung. Bitte bringen Sie sportliche Kleidung und ein großes Handtuch mit.

**Dauer:** 20 Unterrichtseinheiten

Entgelt: 46,00 €

**Termin:** 14.01.2019 – 13.05.2019 in Neuruppin

**Kursleiterin:** Elke Lubenow

## Mit Autogenem Training zu neuer Balance

Kurs-Nr.: 3102

Das Autogene Training ist eine effektive und weit verbreitete Entspannungstechnik, die als Präventionsmethode zur Vorbeugung und Reduktion stressbedingter Erkrankungen wissenschaftlich anerkannt ist. In der heutigen Gesellschaft sind Zeitdruck, Stress und Hektik häufige Ursache für Erkrankungen. Daher ist es umso wichtiger richtig zu entspannen. In diesem Kurs erlernen wir durch Selbstentspannung die Probleme des Alltags zu verarbeiten und einen idealen Bewusstseinszustand zum Entspannen zu erreichen. Durch Autogenes Training werden Sie gelassener, sind weniger empfänglich für Stress, können Ängste abbauen und Ihre Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit steigern.

Bitte mitbringen: Matte, Decke, kleines Kissen, Socken.

**Dauer:** 16 Unterrichtseinheiten

Entgelt: 38,00 €

**Termin:** 05.03.2019 – 07.05.2019 in Kyritz

**Kursleiterin:** Mandy John-Ziron

## Ashtanga Yoga für Einsteiger

Kurs-Nr.: 3101

Sie erlernen und üben klassisches Ashtanga Yoga wie es in Südindien bis heute gelehrt wird, inkl. einfacher Atemübungen (Pranayama), dynamischen Asanas und Schlusshaltungen. Ashtanga Yoga ist eine kraftvolle Yogaart, die auf der Kombination von Bewegung, Atmung und Meditation beruht und immer einer bestimmten Abfolge von Übungen (Vinyasa) folgt. Ashtanga fördert langfristig Flexibilität, Kraft, Gleichgewicht, Durchhaltevermögen und Konzentration. Die Übungen werden den individuellen Bedürfnissen der Teilnehmer ggfs. angepasst und modifiziert. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung mit. Matten und Decken sind vorhanden.

**Dauer:** 30 Unterrichtseinheiten

Entgelt: 72,00 €

**Termine:** 20.02.2019 – 05.06.2019, 10:00 – 11:30 Uhr in Neuruppin

14.02.2019 – 18.07.2019, 15:00 – 16:00 Uhr in Neuruppin

**Kursleiterin:** Alexandra Stajkoski



## Yoga für Einsteiger oder Fortgeschrittene

Kurs-Nr.: 3103/3105

Ausgehend vom Prinzip der ganzheitlichen Beeinflussung von Körper und Seele ist Yoga ein Weg zur Erhaltung der Gesundheit und zur Selbstfindung bzw. Selbsterfahrung. Mit Hilfe von Bewegungsfolgen, Körperhaltungen und Atemtechniken erleben wir unseren Körper und Geist und unsere Seele bewusster, werden sensibler und erwerben die Fähigkeit, uns selbst zu regulieren. Yoga hilft die Konzentrationsfähigkeit zu verbessern, innere Ausgeglichenheit zu gewinnen und bewusste Entspannung zu erlangen. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, Wollsocken und ein großes Handtuch für die Übungen auf der Matte mit.

**Dauer:** 30 Unterrichtseinheiten  
**Termine:** 08.01.2019 – 07.05.2019 in Neuruppin  
03.09.2019 – 17.12.2019 in Neuruppin

Entgelt: 72,00 €

**Kursleiterin:** Hella Rieck  
**Termine:** 11.02.2019 – 27.05.2019 in Wittstock  
13.02.2019 – 29.02.2019 in Wittstock  
02.09.2019 – 18.11.2019 in Wittstock  
04.09.2019 – 20.11.2019 in Wittstock

**Kursleiterin:** Doreen Thon

## Keine Chance dem Burnout

Kurs-Nr.: 3106

Neuester Stand der Psychotherapie und Neurowissenschaft – die Bernhardt Methode. Lernen Sie eine völlig neue Methode der Angsttherapie kennen. Profitieren Sie von den in Deutschland noch weitgehend unbekannteren Übungen und Techniken, mit denen es viele Menschen innerhalb weniger Wochen geschafft haben, dem Kreislauf der Angst dauerhaft zu entfliehen.

Seminarinhalte:

Unterschied zwischen Stress und chronischem Stress sowie Stresstypen

Auswirkung von Dauerstress

der Weg zum Burnout (Perfektionismus-Helfersyndrom)

Balance zwischen Privat- und Berufsleben

**Dauer:** 7 Unterrichtseinheiten  
**Termin:** 16.02.2019, 10:00 – 15:15 Uhr in Neuruppin  
**Kursleiterin:** Daniela Nerding

Entgelt: 24,00 €

## Yoga Spaziergang

Kurs-Nr.: 3107

Der Sommer bietet eine gute Gelegenheit Yoga auch mal draußen zu praktizieren. Wir treffen uns an der Stadtmauer und umrunden diese über die Wallanlagen. Der Yoga-Spaziergang ist eine Kombination aus zügigem Gehen und kleinen Yoga-Pausen. In einer verkürzten Frequenz werden stehende Hatha-Yoga Asanas unter freiem Himmel geübt, in kraftvollen und entspannenden Positionen unterstützt von Atemtechniken. Der gesamte Körper wird aktiviert und schenkt uns neue Kraft, Energie, Flexibilität und Wohlbefinden. Wir stärken und dehnen unsere Muskeln, aktivieren unser Herz-Kreislaufsystem und lernen unseren Atem bewusster wahrzunehmen. Dieser Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet. Wir üben in bequemer, dem Wetter angepasster Kleidung und Sportschuhen.

**Dauer:** 12 Unterrichtseinheiten, 1 Zeitstunde  
**Termine:** 17.06.2019 – 12.08.2019 in Wittstock  
**Kursleiterin:** Doreen Thon

Entgelt: 28,00 €

## Panikattacken und andere Angststörungen loswerden

Kurs-Nr.: 3108

Wie die Hirnforschung hilft, Ihre Angst und Ihre Panik für immer zu besiegen. Lernen Sie im Kurs verschiedene Stopp-Techniken für ausgelöste Ängste kennen und programmieren Sie durch die 10-Satz-Methode Ihr Vorgehen neu.

**Dauer:** 7 Unterrichtseinheiten  
**Termin:** 30.03.2019, 10:00 – 15:15 Uhr in Neuruppin  
**Kursleiterin:** Daniela Nerding

Entgelt: 24,00 €

## Entspannung durch Meditation

Kurs-Nr.: 3201

Im Kurs erlernen Sie Entspannung zu spüren, sich selbst wahrzunehmen, um dabei eigene Ressourcen zu entdecken und zu aktivieren. Körper, Geist und Seele verbinden sich zu einer Einheit. Man erreicht eine Tiefenentspannung, tankt neue Energie. Gleichzeitig wird der Stress automatisch reduziert und umgewandelt. Der Kurs ist geeignet für Anfänger.

**Dauer:** 24 Unterrichtseinheiten  
**Termine:** 10.01.2019 – 04.04.2019 in Neuruppin  
24.10.2019 – 30.01.2020 in Neuruppin  
**Kursleiterin:** Natascha Geiersberg

Entgelt: 48,00 €



## Fitnessgymnastik

Kurs-Nr.: 3202

Dieser Kurs bietet abwechslungsreiche Möglichkeiten, fit zu werden oder fit zu bleiben und bestimmte Funktionen des Körpers zu aktivieren. Es werden Techniken und Übungselemente vermittelt, die zur Steigerung der Beweglichkeit, Koordinierung, Ausdauer, Kraft und Schnelligkeit führen. Unter fachkundiger Anleitung erlernen Sie Übungen, die Sie zu Hause selbstständig durchgeführten können.

<b>Dauer:</b>	<b>20 Unterrichtseinheiten</b>	<b>Entgelt: 48,00 €</b>
<b>Termine:</b>	<b>07.01.2019 – 01.04.2019 in Kyritz</b> <b>09.01.2019 – 27.03.2019 in Wittstock</b>	
<b>Kursleiter:</b>	<b>Danilo Frank</b>	
<b>Termine:</b>	<b>13.02.2019 – 29.05.2019 in Wittstock</b> <b>04.09.2019 – 20.11.2019 in Wittstock</b>	
<b>Kursleiterin:</b>	<b>Ute Fickler</b>	

## Wirbelsäulengymnastik

Kurs-Nr.: 3205

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer, die eine Steigerung im physischen Leistungsvermögen erreichen möchten und damit zur Erhaltung und Verbesserung der Leistungsfähigkeit des aktiven und passiven Bewegungsapparates beitragen. Die Kursteilnehmer verbessern ihr Verständnis für den eigenen Körper, erhalten Informationen über körperliche Zusammenhänge (Muskel-, Skelettsystem) und sollen eine Hilfe zur Selbsthilfe bekommen. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung bzw. einen Trainingsanzug, Wollsocken und ein großes Handtuch für die Übungen auf der Matte mit.

<b>Dauer:</b>	<b>20 Unterrichtseinheiten</b>	<b>Entgelt: 48,00 €</b>
<b>Termine:</b>	<b>09.01.2019 – 20.03.2019 in Kyritz</b> <b>11.09.2019 – 27.11.2019 in Kyritz</b>	
<b>Kursleiterin:</b>	<b>Monika Kaiser</b>	

## Aikido – gewaltlose Selbstverteidigung

Kurs-Nr.: 3206

Aus alten japanischen Kampfkünsten entwickelt, stellt Aikido ein System gewaltloser Selbstverteidigung dar, das wie kein anderes zeigt, dass der Geist den Körper lenkt. So ist das Erlernen innerer Ruhe und Entspannung ebenso wichtig wie die Schulung koordinierter, harmonischer Bewegungsabläufe. Im Aikido wird ein Angriff nicht blockiert, sondern umgelenkt und neutralisiert. Er endet entweder in einem Wurf, einem Festhaltegriff oder einem Zu-Boden-Lenken des Angreifers.

<b>Dauer:</b>	<b>30 Unterrichtseinheiten</b>	<b>Entgelt: 73,00 €</b>
<b>Termine:</b>	<b>30.03.2019 – 13.07.2019, 11:00 Uhr – 12:30 Uhr, in Neuruppin</b> <b>29.03.2019 – 12.07.2019, 16:30 Uhr – 18:00 Uhr, in Neuruppin</b>	
<b>Kursleiter:</b>	<b>Jürgen Bäckmann</b>	

## Rückhalt – Ganzheitliche Rückenschule

Kurs-Nr.: 3208

Lernen Sie verschiedene Möglichkeiten zur Stärkung des Rückens, zur Verbesserung der Beweglichkeit und Kraft, der Dehn-, Koordinations-, Lockerungs- und Entspannungsfähigkeit kennen. Sie üben gelenk- und rüchenschonende Körperhaltungen sowie rückengerechte Bewegungsabläufe für Alltag und Beruf. Dadurch wird Ausgleich zu Bewegungsmangel und einseitiger Belastung des (Berufs-)Alltags geschaffen. Entspannungs- und Atemübungen sorgen für Erholung und ein positives Körpergefühl. Dazu gibt es praxisnahe Informationen und Tipps wie der (Arbeits-)Alltag rückengerechter gestaltet werden kann und Übungen, die in kurzen Pausen, z. B. am Arbeitsplatz, eingesetzt werden können. Bitte bequeme Kleidung und Woldecke mitbringen.

<b>Dauer:</b>	<b>20 Unterrichtseinheiten</b>	<b>Entgelt: 46,00 €</b>
<b>Termine:</b>	<b>08.01.2019 – 07.05.2019 in Neuruppin</b> <b>03.09.2019 – 17.12.2019 in Neuruppin</b>	
<b>Kursleiterin:</b>	<b>Hella Rieck</b>	

## Qigong zur Entspannung

Kurs-Nr.: 3210

Nach einem langen, stressigen Arbeitstag zur Ruhe zu kommen, körperlich und geistig zu entspannen und den Alltag loszulassen, ist sehr wichtig für eine stabile Gesundheit. Qigong ist ein Weg dazu, dies zu erreichen. Unter Qigong verstehen wir sanfte, fließende Übungen, die sehr langsam und unter Einbeziehen des Atems ausgeführt werden. Durch Konzentration auf die auszuführende Bewegung kommt der Geist zur Ruhe und auch die Seele entspannt. Regelmäßiges Üben erhöht die Beweglichkeit und das Konzentrationsvermögen. Im Kurs werden die Übungsfolgen verständlich Schritt für Schritt erarbeitet und aufgebaut, so dass sie auch zu Hause praktiziert werden können. Ziel des gemeinsamen Übens ist es, Stress abzubauen, zu entspannen und neue Kraft zu tanken. Bitte lockere Kleidung und eine Decke oder Matte mitbringen.

<b>Dauer:</b>	<b>20 Unterrichtseinheiten</b>	<b>Entgelt: 46,00 €</b>
<b>Termine:</b>	<b>08.01.2019 – 19.03.2019 in Neuruppin</b> <b>24.09.2019 – 10.12.2019 in Neuruppin</b>	
<b>Kursleiterin:</b>	<b>Natascha Geiersberg</b>	
<b>Termin:</b>	<b>18.02.2019 – 13.05.2019 in Kyritz</b>	
<b>Kursleiterin:</b>	<b>Ute Catrina Fischer</b>	



## Nordic Walking – Einsteigerkurs

Kurs-Nr.: 3211

Dieses spezielle Bewegungskonzept hilft, die Muskulatur der Beine, den Rücken, aber auch die allgemeine Fitness aufzubauen. In der Praxis werden die grundlegenden und entscheidenden Bewegungsabläufe für das Nordic Walking vermittelt und trainiert. Dieser Kurs kann von Anfängern ohne bisherige Vorkenntnisse oder Hobbywalkern belegt werden, um den richtigen Umgang mit den Stöcken zu erlernen. Zu Beginn erfolgt immer eine Theoriestunde.

<b>Dauer:</b>	<b>10 Unterrichtseinheiten</b>	<b>Entgelt: 28,00 €</b>
<b>Termin:</b>	<b>21.03.2019 – 18.04.2019 in Neuruppin</b>	
<b>Kursleiter:</b>	<b>Olaf Wolff</b>	
<b>Dauer:</b>	<b>20 Unterrichtseinheiten</b>	<b>Entgelt: 46,00 €</b>
<b>Termin:</b>	<b>27.03.2019 – 19.06.2019 in Kyritz</b>	
<b>Kursleiterin:</b>	<b>Monika Kaiser</b>	

## Fußreflexzonenmassage – Grundkurs

Kurs-Nr.: 320B

Da alle Organe bestimmten Stellen am Fuß zugeordnet werden (sogenannte Reflexzonen), kann man sie auch dort durch gezielte Massagen positiv beeinflussen und gestörte Energieabläufe neu ordnen. Heutzutage hat diese Methode einen festen Platz in der Naturheilkunde. In diesem Kurs lernen Sie „Schritt für Schritt“ die einzelnen Zonen kennen. Es werden einfache Formen der (Selbst-) Behandlung erarbeitet und deren Wirkung beobachtet. Mitzubringen sind: Decke, kleines Kissen und Körperlotion.

<b>Dauer:</b>	<b>14 Unterrichtseinheiten</b>	<b>Entgelt: 33,00 €</b>
<b>Termine:</b>	<b>14.02.2019 – 28.03.2019 in Neuruppin</b>	
	<b>21.08.2019 – 02.10.2019 in Neuruppin</b>	
<b>Kursleiterin:</b>	<b>Jutta Weiß</b>	

## Fußreflexzonenmassage – Aufbaukurs

Kurs-Nr.: 320A

Der Kurs vertieft die erlernten Massagetechniken. Die vorherige Teilnahme am Grundkurs ist Voraussetzung.

<b>Dauer:</b>	<b>12 Unterrichtseinheiten</b>	<b>Entgelt: 28,00 €</b>
<b>Termine:</b>	<b>04.04.2019 – 06.06.2019 in Neuruppin</b>	
	<b>06.11.2019 – 11.12.2019 in Neuruppin</b>	
<b>Kursleiterin:</b>	<b>Jutta Weiß</b>	

## Wohlbefinden mit Bachblüten

Kurs-Nr.: 320C

Dr. Edward Bach, ein englischer Arzt, hat die Zusammenhänge von seelischen Problemen und körperlichen Erkrankungen erforscht. Dabei entdeckte er 38 Blüten, die unser seelisches Wohlbefinden positiv stärken können. Sie erfahren im Kurs, wie Sie mit Ihren persönlichen Bachblüten Stresssituationen oder vorübergehende Lebenskrisen selbst und unkompliziert meistern können.

<b>Dauer:</b>	<b>12 Unterrichtseinheiten</b>	<b>Entgelt: 28,00 €</b>
<b>Termin:</b>	<b>24.10.2019 – 05.12.2019 in Neuruppin</b>	
<b>Kursleiterin:</b>	<b>Jutta Weiß</b>	

## Kochen für Genießer – Erlebnis kochen

Kurs-Nr.: 3702

In diesem Kurs erhalten Sie nach einer kurzen Einführung die Möglichkeit in die hohe Kochkunst einzutauchen. Festliche Menüs zu Feiertagen (Ostern, Weihnachten, Valentinstag etc.) stehen im Mittelpunkt des Kurses.

<b>Dauer:</b>	<b>8 Unterrichtseinheiten</b>	<b>Entgelt: 25,00 €</b>
		<b>sowie Kostenbeteiligung an den Zutaten</b>
<b>Termine:</b>	<b>werden bei ausreichend vorliegenden Anmeldungen vereinbart</b>	
<b>Kursleiter:</b>	<b>Nico Voigtländer</b>	

## Kleine Pilzkunde

Kurs-Nr.: 3704

„Speise- und Giftpilze – richtig bestimmen“. Der Kurs richtet sich an die Bürger, die mehr über unsere einheimischen Speise- und Giftpilze wissen möchten. Was sind Pilze? Wie und wo leben sie? Wo finde ich welche Pilze? Dies sind nur einige Themen, die angesprochen werden. Hauptaugenmerk ist das Kennenlernen und Bestimmen der Pilze an Hand ihrer Merkmale. Ziel ist, dass die Teilnehmer mit Bestimmungsbüchern/Pilzliteratur bei Wanderungen und Exkursionen gefundene Pilze richtig einordnen können. Exkursion: Bestimmungsmerkmale an gefundenen Pilzen, Pilzbestimmung

<b>Dauer:</b>	<b>7 Unterrichtseinheiten, 1 Pilzexkursion</b>	<b>Entgelt: 16,00 €</b>
<b>Termine:</b>	<b>13.08.2019 – 15.08.2019 in Neuruppin</b>	
	<b>03.09.2019 – 05.09.2019 in Wittstock</b>	
<b>Kursleiter:</b>	<b>Reinhard Symandera</b>	



## Der Kräutergarten

Kurs-Nr.: 1E01

Die Kräutergärten sind eine Freude, sie sehen schön aus, riechen wunderbar und sind relativ pflegeleicht. Kräuterbeet, Kräuterspirale oder Kräuterpflanzen aus dem Kräutertopf – hier werden die verschiedensten Möglichkeiten des Anlegens genannt. Sie erfahren viel Wissenswertes zu den Kräutern selbst und zu ihren Einsatzmöglichkeiten. Dazu gibt es wertvolle praktische Tipps für die Anlage und naturgemäße Pflege von Kräutergärten, die zum Nachahmen anregen sollen.

**Dauer:** 9 Unterrichtseinheiten  
**Termin:** 25.03.2019 – 08.04.2019 in Wittstock  
**Kursleiterin:** Barbara Sommerfeld

Entgelt: 20,00 €

## Meine leckere Wiese – essbare Kräuter- und Wildkräuter im Frühling

Kurs-Nr.: 1E02

Auf einer Wanderung durch den Garten und die nahe Umgebung werden heimische Küchen- und Wildkräuter gefunden, benannt, erklärt und gesammelt. Ein langsames Herantasten an den Geschmack der essbaren und gesundheitsfördernden Pflanzen und Tipps für Verwendungsmöglichkeiten gehören dazu. Es gibt Empfehlungen für die Verwendung in der Küche.

**Dauer:** 4 Unterrichtseinheiten  
**Termin:** 06.04.2019 in Radensleben  
**Kursleiterin:** Elke Lubenow  
**Termin:** 11.05.2019 in Karwe  
**Kursleiterin:** Uta Zacharias

Entgelt: 12,00 €

## Für alles ist ein Kraut gewachsen – Einsteigerkurs

Kurs-Nr.: 1E03

Im Kurs erfahren Sie Wissenswertes und Neues über die Wirkung von Pflanzen. Botanische Grundlagen und ökologische Zusammenhänge bis hin zu historischen und heutigen Anwendungsmöglichkeiten werden in diesem Kurs vermittelt. Auf diese Weise erhalten Sie Anregungen für einen sensiblen Umgang mit Kräutern.

**Dauer:** 12 Unterrichtseinheiten mit Exkursionen  
**Termin:** 23.09.2019 – 14.10.2019 in Wittstock  
**Kursleiterin:** Barbara Sommerfeld

Entgelt: 26,00 €

## Fit für die kalte Jahreszeit

Kurs-Nr.: 1E04

Nahrung ist die beste Medizin! Welche Nahrungsmittel, Kräuter und Gewürze helfen uns gesund zu bleiben und gesund zu werden? Bereits Hildegard von Bingen gab tolle Empfehlungen, die wir im Kurs aufgreifen wollen.

**Dauer:** 9 Unterrichtseinheiten  
**Termin:** 28.10.2019 – 11.11.2019 in Wittstock  
**Kursleiterin:** Barbara Sommerfeld

Entgelt: 20,00 €

## Bienengold – Honig und andere Bienenprodukte als Hausmittel

Kurs-Nr.: 1E08

Honig, früher Trank der Götter, heute kraftvolles Nahrungsmittel, helfender goldener Saft, natürliche Kosmetik. Im Kurs erfahren Sie Wissenswertes über folgende Themen:

Die Biene, das Bienenvolk – ein gut organisierter „Sozialstaat“  
Was ist Honig? Honig als Nahrungs- und Genussmittel  
Verwendung in der Naturkosmetik

**Dauer:** 12 Unterrichtseinheiten  
**Termin:** 18.02.2019 – 11.03.2019 in Wittstock  
**Kursleiterin:** Barbara Sommerfeld

Entgelt: 26,00 €

## Schlafstörungen

Kurs-Nr.: 1E09

Schlafstörungen sind häufig und weit verbreitet. Sie haben den Status einer Volkskrankheit. Interessanterweise werden aber viele von ihnen in unserem Gesundheitssystem nicht als solche „behandelt“. Sie werden häufig bagatellisiert und nicht ernst genommen. Tatsächlich führen Schlafstörungen zu enormen gesundheitlichen Belastungen und volkswirtschaftlichen Kosten. Ein ganz wesentlicher Aspekt dieses Vortrages ist die verständliche und ausführliche Darstellung von Schlafstörungen. Dabei werden die neuesten Erkenntnisse zu den jeweiligen Diagnose- und Behandlungsmöglichkeiten erläutert.

**Veranstaltungsform:** Webinar, Live-Vortrag  
**Termin:** 28.03.2019, 19:00 – 20:00 Uhr in Neuruppin  
**Kursleiter:** Dr. Hans-Günter Weeß,  
Leiter des Interdisziplinären Schlafzentrums  
des Pfalzkrankenhauses/Landau

Entgelt: kostenlos



## Sprachen

Sie möchten eine neue Fremdsprache erlernen oder schon vorhandenes fremdsprachliches Wissen erweitern? Eine gute Entscheidung. Die Kreisvolkshochschule Ostprignitz-Ruppin bietet Ihnen vielfältige Kurse an. Nutzen Sie unsere Schnupperstunden, damit Sie aus unserem Angebot genau den Kurs herausfinden, der Ihren Vorkenntnissen, Erwartungen und persönlichen Lernzielen entspricht.



### Online-Einstufungstest

Um Ihr Sprachniveau zu testen, empfehlen wir Ihnen den Online-Test des Brandenburgischen Volkshochschulverbandes [www.vhs-brb.de/service/online-einstufungstest](http://www.vhs-brb.de/service/online-einstufungstest) oder [www.sprachtest.de](http://www.sprachtest.de)

Jederzeit können Sie aber auch unser kostenloses Beratungsangebot nutzen.

Teilweise finden Sie bei Ihrem gewünschten Sprachkurs einen Hinweis auf das im Kurs verwendete Lehrwerk. Wir empfehlen Ihnen jedoch, jeweils den ersten Kurstermin abzuwarten und sich erst nach Absprache mit der Kursleiterin oder dem Kursleiter das Lehrbuch zu kaufen. Unsere Dozentinnen und Dozenten arbeiten nicht in allen Kursen mit den gleichen Unterrichtsmaterialien.

### Sprachprüfungen

Mit einem telc-Sprachenzertifikat eröffnen Sie sich größere Chancen auf dem Arbeitsmarkt und in der Aus- und Weiterbildung. Auch für Ihre Einbürgerung benötigen Sie den Nachweis ausreichender Deutschkenntnisse. Die Kreisvolkshochschule Ostprignitz-Ruppin, Regionalstelle Neuruppin, ist Prüfungszentrum.

Material zur Vorbereitung auf die Prüfung finden Sie auf der Webseite der telc GmbH:

[www.telc.net/pruefungsteilnehmende/sprachpruefungen/pruefungen/detail/telc-deutsch-a1.html](http://www.telc.net/pruefungsteilnehmende/sprachpruefungen/pruefungen/detail/telc-deutsch-a1.html)

### Anmeldung/ Prüfungstermine

#### Prüfungstermine:

Frühjahrssemester

25.01.2019, 22.03.2019, 07.06.2019

Herbstersemester

20.09.2019, 06.12.2019



Bitte melden Sie sich persönlich oder telefonisch in der Kreisvolkshochschule Neuruppin an. 03391 769161

### Aufzahlungstabelle für Sprachkurse

Wenn der Sprachkurs weniger als 10 Teilnehmende hat und Sie in einer Kleingruppe lernen möchten, gilt folgende Aufzahlungsregelung:

Termine	18	17	16	15	14	13
UE	36	34	32	30	28	26
10 TN	76,00€	72,00 €	67,00 €	63,00 €	59,00 €	55,00 €
09 TN	85,00 €	81,00 €	75,00 €	71,00 €	66,00 €	62,00 €
08 TN	95,00 €	90,00 €	84,00 €	79,00 €	74,00 €	67,00 €
07 TN	109,00 €	103,00 €	96,00 €	90,00 €	85,00 €	79,00 €
06 TN	127,00 €	121,00 €	112,00 €	106,00 €	98,00 €	92,00 €
05 TN	152,00 €	144,00 €	134,00 €	126,00 €	118,00 €	110,00 €

### Arabisch Grundkurs A1

Kurs-Nr.: 4211/4212

Im Kurs erlernen Sie Hocharabisch in einer vereinfachten, an der Umgangssprache orientierten Form, d. h. ohne vokalisierte Endungen, die in der Umgangssprache weder gesprochen noch geschrieben werden. Sie können sich damit im gesamten arabischen Raum verständigen. Am Ende der Stufe A1 können Sie: Andere begrüßen und sich vorstellen, einfache Unterhaltungen führen, Fragen stellen.

Dauer/Termine:

werden bei ausreichend vorliegenden Anmeldungen vereinbart

Kursleiter:

Dizuar Haso in Neuruppin und Wittstock





## Das System der Sprachkurse

Zur europaweiten Vergleichbarkeit der Sprachkenntnisse setzen die Volkshochschulen den Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für Sprachen (GER) in Kursplanung, Sprachberatung und Unterricht ein. Der GER beschreibt die Sprachkompetenz in sechs verschiedenen Niveaustufen (A1 bis C2) und steht für einen kommunikations- und handlungsorientierten Sprachunterricht.

Um eine Niveaustufe gemäß dem GER zu erreichen, benötigen Sie etwa 120 bis 180 Unterrichtsstunden. Am Ende der jeweiligen Niveaustufe kann eine telc-Prüfung abgelegt werden, die in allen EU-Ländern verbindlich und anerkannt ist.

Das System	Hören	Lesen	Sprechen	Schreiben	Anzahl UE	
Elementare Sprachverwendung	<b>A1</b>	Ich kann vertraute Wörter und ganz einfache Sätze verstehen, vorausgesetzt, es wird langsam und deutlich gesprochen.	Ich kann einzelne vertraute Namen, Wörter und ganz einfache Sätze verstehen, z. B. auf Schildern, Plakaten oder in Katalogen.	Ich kann mich auf einfache Art verständigen und einfache Sätze gebrauchen, z. B. um zu beschreiben, wo ich wohne.	Ich kann eine kurze, einfache Postkarte schreiben, z. B. Feriengrüße.	120 - 180
	<b>A2</b>	Ich kann sehr einfache Informationen verstehen. Ich verstehe das Wesentliche von kurzen, klaren und einfachen Mitteilungen und Durchsagen.	Ich kann in einfachen Texten (Prospekten, Speisekarten, Fahrplänen...) konkrete Informationen auffinden und einfache Briefe verstehen.	Ich kann mich in einfachen, routinemäßigen Situationen verständigen. Ich kann mit einer Reihe von Sätzen mein persönliches und berufliches Umfeld beschreiben.	Ich kann kurze, einfache Notizen und Mitteilungen schreiben. Ich kann einen ganz einfachen persönlichen Brief schreiben, z. B. um mich für etwas zu bedanken.	120 - 180
Selbstständige Sprachverwendung	<b>B1</b>	Ich kann die Hauptinformationen verstehen, wenn es um Arbeit, Freizeit usw. geht. Ich kann Sendungen verstehen, wenn deutlich gesprochen wird.	Ich kann Texte in Alltags- oder Berufssprache verstehen. Ich kann private Briefe verstehen, in denen von Ereignissen und Wünschen berichtet wird.	Ich kann an Gesprächen über Familie, Hobbys, Arbeit, Reisen oder aktuelle Ereignisse teilnehmen.	Ich kann einfache Texte über vertraute Themen schreiben. Ich kann in persönlichen Briefen von meinen Eindrücken berichten.	120 - 180
	<b>B2</b>	Ich kann längeren Redebeiträgen und Vorträgen folgen und Nachrichtensendungen, Reportagen und Spielfilme verstehen.	Ich kann Artikel und Berichte lesen und dabei Standpunkte des Autors verstehen. Ich kann zeitgenössische literarische Prosatexte verstehen.	Ich kann mich mit Muttersprachlern in Gesprächen verständigen und mich aktiv an Diskussionen beteiligen.	Ich kann in Berichten Informationen wiedergeben und Argumente darlegen.	120 - 180
Kompetente Sprachverwendung	<b>C1</b>	Ich kann längeren Redebeiträgen folgen. Ich kann ohne große Mühe Fernsehsendungen und Spielfilme verstehen.	Ich kann lange, komplexe Texte unterschiedlicher Stilrichtungen, Fachartikel und technische Anleitungen verstehen.	Ich kann mich spontan, fließend und präzise ausdrücken. Ich kann komplexe Sachverhalte ausführlich darstellen.	Ich kann in Briefen oder Berichten über komplexe Sachverhalte schreiben. Ich kann dabei den jeweils angemessenen Stil wählen.	120 - 180
	<b>C2</b>	Ich kann gesprochene Sprache in den Medien oder live verstehen, auch wenn schnell gesprochen wird. Ich brauche nur etwas Zeit, um mich an einen Akzent zu gewöhnen.	Ich kann alle Arten von geschriebenen Texten mühelos verstehen, auch wenn sie inhaltlich und sprachlich komplex oder abstrakt sind, z. B. Sachbücher, literarische Texte.	Ich kann mich mühelos an Diskussionen beteiligen, auch längere Ausführungen machen und mich im Stil der Sprechsituation anpassen.	Ich kann ohne Schwierigkeiten dem jeweiligen Zweck angemessen schreiben, z. B. anspruchsvolle Briefe, Berichte und Artikel zu komplexen Fragen verfassen.	120 - 180



## Deutsch als Fremdsprache – ohne Vorkenntnisse

Kurs-Nr.: 4410

Der Deutschkurs ist ein Anfängerkurs. Es sind daher keine Vorkenntnisse erforderlich. Mit praktischen Beispielen und Spaß erlernen Sie Ihre ersten deutschen Wörter und Sätze, zum Beispiel sich vorzustellen, nach dem Befinden zu fragen oder im Lokal Bestellungen aufzugeben. Ein Einstieg ist jederzeit möglich.

**Dauer:** 36 Unterrichtseinheiten **Entgelt:** 76,00 €  
**Termine:** werden bei ausreichend vorliegenden Anmeldung vereinbart  
**Kursleitende:** Andjola Pano in Wittstock, Uta Zacharias in Neuruppin

## Deutsch als Fremdsprache – mit geringen Vorkenntnissen A1/A2

Kurs-Nr.: 4411/4423

Der Deutschkurs ist für Anfänger mit sehr geringen Vorkenntnissen oder für diejenigen, die ihr bisher erlerntes Deutsch wiederholen möchten. Mit praktischen Beispielen und Spaß lernen die Teilnehmenden komplexere Sätze zu bauen und erweitern ihr Vokabular. Ein Einstieg ist jederzeit möglich.

**Dauer:** 36 Unterrichtseinheiten **Entgelt:** 76,00 €  
**Termine:** werden bei ausreichend vorliegenden Anmeldung vereinbart  
**Kursleitende:** Andjola Pano in Wittstock, Uta Zacharias in Neuruppin

## Deutsch als Fremdsprache – mit guten Vorkenntnissen B1

Kurs-Nr.: 4435/4436

Wir wenden uns komplexeren und abstrakten Themen zu und arbeiten an der Verbesserung der mündlichen und schriftlichen Ausdrucksfähigkeit.

**Dauer:** 36 Unterrichtseinheiten **Entgelt:** 76,00 €  
**Termine:** werden bei ausreichend vorliegenden Anmeldung vereinbart  
**Kursleitende:** Ute Mix in Neuruppin, Andjola Pano in Wittstock

## Deutsch als Fremdsprache – mit guten Vorkenntnissen B2

Kurs-Nr.: 4447/48

Der Kurs arbeitet mit vielen praktischen Beispielen und erklärt die deutsche Grammatik.

**Dauer:** 72 Unterrichtseinheiten **Entgelt:** 152,00 €  
**Termin:** 12.02.2019 – 18.06.2019 in Neuruppin  
**Kursleiterin:** Ute Mix

## Deutsch für Pflege und Medizin

Kurs-Nr.: 4459

Für eine erfolgreiche Zusammenarbeit mit Kolleginnen und Kollegen im Klinik- und Pflegealltag brauchen Sie berufsbezogenes Deutsch. Die Dozentin arbeitet mit Ihnen an Ihrer sprachlichen Kompetenz bei der Bewältigung Ihres beruflichen Alltags und trainiert in Modulen und auf Wunsch mit Vorbereitung auf eine Prüfung in Medizin und Pflege:

Medizinische Fachsprache

Kommunikationsanlässe mit Kollegen/-innen und Patienten

Verfassen medizinischer Texte und berufsbezogene Grammatik

**Dauer/Termine:** werden bei ausreichend vorliegenden Anmeldung vereinbart  
**Kursleitende:** Uta Zacharias in Neuruppin

## Stammtisch Plattdeutsch

Kurs-Nr.: 4500

Dieser Kurs versteht sich als Gesprächsrunde. Wer Interesse am Niederdeutschen hat, ist hier richtig und kann das Sprechen und den Spaß an dieser Sprache erleben.

**Dauer:** 14 Unterrichtseinheiten (14-tägig) **Entgelt:** 15,00 €  
**Termin:** 12.03.2019 – 04.06.2019 in Wittstock  
**Kursleiterin:** Heidi Schäfer

## Englisch für Anfänger A1

Kurs-Nr.: 4611/12

Der Kurs richtet sich an Teilnehmer ohne und mit geringen Englischkenntnissen, die in entspannter Atmosphäre Englisch für Alltagssituationen lernen möchten.

**Dauer:** 30 Unterrichtseinheiten **Entgelt:** 63,00 €  
**Termine:** 20.03.2019 – 17.07.2019 in Rheinsberg  
09.10.2019 – 29.01.2020 in Rheinsberg

**Kursleiterin:** Viola Bade

**Dauer:** 60 Unterrichtseinheiten **Entgelt:** 126,00 €  
**Termin:** 02.09.2019 – 11.05.2020 in Neuruppin  
**Kursleiterin:** Carla Lorenz



## Englisch am Vormittag – mit Vorkenntnissen A2

Kurs-Nr.: 4614

In diesem Kurs werden die erworbenen Kenntnisse der englischen Sprache aufgefrischt und vertieft, mit dem Ziel am Arbeitsplatz, auf Reisen, und im Umgang in allen Lebenslagen selbstsicher zu werden. Die Kenntnisse und grammatischen Regeln werden aktiviert und gefestigt.

**Dauer:** 36 Unterrichtseinheiten **Entgelt:** 76,00 €  
**Termin:** 04.09.2019 – 29.01.2020 in Neuruppin  
**Kursleiterin:** Ingrid Eisenhammer

## Englisch – mit Vorkenntnissen A2

Kurs-Nr.: 4623/4624

In diesem Kurs werden die erworbenen Kenntnisse der englischen Sprache aufgefrischt und vertieft, mit dem Ziel am Arbeitsplatz, auf Reisen, und im Umgang in allen Lebenslagen selbstsicher zu werden. Die Kenntnisse und grammatischen Regeln werden aktiviert und gefestigt.

**Dauer:** 24 Unterrichtseinheiten **Entgelt:** 50,00 €  
**Termin:** 19.03.2019 – 18.06.2019 in Neuruppin  
**Kursleiterin:** Carla Lorenz

## Englisch Aufbaukurs B1

Kurs-Nr.: 4635/4436

Herzlich willkommen sind alle, die bereits solide Grundkenntnisse auf dem Niveau A2 haben und Ihre Sprech- und Hörfähigkeiten weiterentwickeln wollen. Die einzelnen Schubläden, die bereits mit Wissen gefüllt sind, sollen verknüpft werden, damit Sie in der Fremdsprache das ausdrücken können, was Ihnen wichtig ist.

**Dauer:** 34 Unterrichtseinheiten **Entgelt:** 72,00 €  
**Termin:** 12.02.2019 – 18.06.2019 in Kyritz  
**Kursleiterin:** Mary Weingart

## Englisch Konversation B1/B2

Kurs-Nr.: 4681/4682

Wir sprechen und diskutieren über alltägliche, aktuelle und landeskundliche Themen. In Gesprächsrunden aktivieren und erweitern wir idiomatische Wendungen zu Alltagssituationen mit viel Spaß und Fantasie. Hörverstehens-Übungen und etwas Grammatikauffrischung gehören mit zum Programm.

**Dauer:** 24 Unterrichtseinheiten **Entgelt:** 50,00 €  
**Termin:** 07.03.2019 – 13.06.2019 in Neuruppin

**Dauer:** 36 Unterrichtseinheiten **Entgelt:** 76,00 €  
**Termin:** 05.09.2019 – 20.02.2020 in Neuruppin

**Kursleiter:** Axel Hartung **Entgelt:** 63,00 €

**Dauer:** 30 Unterrichtseinheiten **Entgelt:** 63,00 €  
**Termine:** 20.03.2019 – 17.07.2019 in Rheinsberg  
09.10.2019 – 29.01.2020 in Rheinsberg

**Kursleiterin:** Viola Bade **Entgelt:** 126,00 €

**Dauer:** 60 Unterrichtseinheiten **Entgelt:** 126,00 €  
**Termin:** 05.09.2019 – 11.06.2020 in Neuruppin

**Kursleiterin:** Ursula Melzer **Entgelt:** 57,00 €

**Dauer:** 27 Unterrichtseinheiten **Entgelt:** 57,00 €  
**Termin:** 11.02.2019 – 17.06.2019 in Kyritz (14-tägig)

**Kursleiterin:** Mary Weingart

## Englisch Aufbaukurs B2

Kurs-Nr.: 4647/4648

Auffrischung und Erweiterung vorhandener Fertigkeiten im Sprechen und Hörverstehen. Anwendung und Auffrischung verschiedener grammatischer Strukturen.

**Dauer:** 30 Unterrichtseinheiten **Entgelt:** 63,00 €  
**Termine:** 20.03.2019 – 17.07.2019 in Rheinsberg  
09.10.2019 – 29.01.2020 in Rheinsberg

**Kursleiterin:** Viola Bade

**Termin:** 22.02.2019 – 14.06.2019 in Kyritz (14-tägig)

**Kursleiterin:** Mary Weingart

## Französisch für Anfänger A1

Kurs-Nr.: 4811/4812

Sie haben sich entschieden, eine neue Sprache zu lernen? Très bien! Für alle Interessierten, welche die französische Sprache Schritt für Schritt erlernen möchten. Lernen Sie die ersten französischen Worte und kleinen Sätze, z. B. sich vorzustellen oder im Restaurant ein Essen zu bestellen. Steigen Sie nach Ihrem individuellen Lerntempo auch leicht in die französische Grammatik ein.

**Dauer:** 72 Unterrichtseinheiten **Entgelt:** 152,00 €  
**Termin:** 19.02.2019 – 14.01.2020 in Neuruppin

**Kursleiterin:** Uta Zacharias **Entgelt:** 63,00 €

**Dauer:** 30 Unterrichtseinheiten **Entgelt:** 63,00 €  
**Termin:** 12.02.2019 – 04.06.2019 in Kyritz

**Kursleiterin:** Fabienne Schumacher



## Französisch – mit Vorkenntnissen A2

Kurs-Nr.: 4823/4824

Sie haben bereits einige Vorkenntnisse in der Sprache, z. B. durch Schule oder Freizeit? Sie kennen die eine oder andere Vokabel noch, fangen also nicht ganz bei Null an, aber benötigen eine Auffrischung auf einem Level mit geringen Vorkenntnissen?

Dann kommen Sie gerne vorbei und lernen Sie in guter Lernatmosphäre und einem angemessenen Lerntempo!

**Dauer/ Termine:** werden bei ausreichend vorliegenden  
Anmeldung vereinbart

Möchten Sie  
Kursleiter/-in  
für Französisch  
an der Kreisvolkshoch-  
schule werden, dann  
kontaktieren  
Sie uns:  
03391 769160.

## Italienisch für Anfänger A1

Kurs-Nr.: 4911/4912

Urlaubspläne? Lust auf Italien? Oder Lust auf eine neue Sprache? Sie lernen im Kurs sich beispielweise im Hotel, im Restaurant, im Geschäft oder in anderen typischen Urlaubssituationen zu verständigen: Buon Viaggio! Der A1-Kurs soll Ihnen einen leichten Einstieg mit vielen praktischen Übungen geben, um Erfolge mit ersten Sätzen und Worten zu erzielen.

**Dauer:** 30 Unterrichtseinheiten  
**Termine:** 08.01.2019 – 07.05.2019 in Neuruppin  
03.09.2019 – 07.01.2020 in Neuruppin

Entgelt: 63,00 €

**Kursleiterin:** Tilla Dresler

## Italienisch Konversation A2/B1

Kurs-Nr.: 4981

Sie möchten nicht nur die Standardsätze beherrschen und Ihren Wortschatz weiter ausbauen? In dem Kurs lernen Sie, sich auf Italienisch leicht und verständlich zu unterhalten und das zu verschiedenen Themen.

**Dauer:** 30 Unterrichtseinheiten  
**Termine:** 08.01.2019 – 07.05.2019 in Neuruppin  
03.09.2019 – 07.01.2020 in Neuruppin

Entgelt: 63,00 €

**Kursleiterin:** Tilla Dresler

## Polnisch für Anfänger A1

Kurs-Nr.: 4H11/4H12

Die Teilnehmenden lernen z. B. Begrüßungsformen, sich vorzustellen, sich zu verabschieden, nach der Herkunft zu fragen, einen Weg zu beschreiben, sich nach Personen/Sachen/Orten zu erkundigen, nach einem Hotelzimmer zu fragen, um Hilfe zu bitten und sich zu beschweren. Sie lernen außerdem die Zahlen.

**Dauer:** 60 Unterrichtseinheiten  
**Termin:** 11.02.2019 - 10.12.2019 in Neuruppin  
**Kursleiterin:** Katarzyna Czupryniak

Entgelt: 126,00 €

## Polnisch – mit Vorkenntnissen A2

Kurs-Nr.: 4H23/4H24

Sie haben bereits einige Vorkenntnisse, z. B. durch Schule oder Freizeit? Sie kennen die eine oder andere Vokabel noch, fangen also nicht ganz bei Null an, aber benötigen eine Auffrischung auf einem Level mit geringen Vorkenntnissen?

**Dauer/Termine:** werden bei ausreichend vorliegenden  
Anmeldung vereinbart  
**Kursleiterin:** Katarzyna Czupryniak in Neuruppin

## Polnisch Aufbaukurs B1

Kurs-Nr.: 4H35/4H36

Sie möchten nicht nur die Standardsätze beherrschen und Ihren Wortschatz weiter ausbauen? In dem Kurs lernen Sie sich auf Polnisch zu unterhalten und das zu verschiedenen Themen.

**Dauer:** 36 Unterrichtseinheiten  
**Termin:** 07.01.2019 – 03.06.2019 in Neuruppin  
**Kursleiterin:** Katarzyna Czupryniak

Entgelt: 76,00 €

## Russisch Grundkurs A1

Kurs-Nr.: 4J11/4J12

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen. Kenntnisse über das kyrillische Alphabet sollten vorliegen. Ziel ist es, Russisch für einfache Alltagssituationen während des Urlaubs zu erlernen, wie z. B. Hotelbuchung, Restaurantbesuch, Einkaufen usw. Sie vertiefen das kyrillische Alphabet und die Aussprache, die Zahlen sowie nützliche Ausdrücke und Redewendungen für viele Situationen, verbunden mit landeskundlichen Informationen.

**Dauer:** 30 Unterrichtseinheiten  
**Termine:** 07.01.2019 – 06.05.2019 in Neuruppin  
02.09.2019 – 09.12.2019 in Neuruppin  
**Kursleiterin:** Angelika Oehme

Entgelt: 63,00 €



## Russisch Aufbaukurs B1

Kurs-Nr.: 4J35

Sie möchten nicht nur die Standardsätze beherrschen und Ihren Wortschatz weiter ausbauen? In dem Kurs lernen Sie, sich auf Russisch zu unterhalten und das zu verschiedenen Themen. Kommen Sie gerne vorbei.

**Dauer:** 30 Unterrichtseinheiten **Entgelt:** 63,00 €  
**Termine:** 31.01.2019 – 06.06.2019 in Neuruppin  
05.09.2019 – 19.12.2019 in Neuruppin  
**Kursleiterin:** Angelika Oehme

---

## Schwedisch Grundkurs A1

Kurs-Nr.: 4K11/4K12

Der Schwedisch-Kurs bietet allen Teilnehmern ohne Vorkenntnisse die Möglichkeit, diese Sprache zu erlernen und dabei landeskundliche Informationen zu erhalten. Als Grundlage arbeiten Sie mit dem Lehrwerk „Tala svenska“. Weiterhin erlernen Sie die schwedische Grammatik singend mit dem Lehrwerk „Grammatiksånger vom Folkuniversitets förlag“.

**Dauer:** 72 Unterrichtseinheiten **Entgelt:** 152,00 €  
**Termin:** 07.01.2019 – 02.12.2019 in Neuruppin  
**Kursleiterin:** Riitta Tellervo Eckhardt

---

## Schwedisch – mit Vorkenntnissen A2

Kurs-Nr.: 4K723/4K24

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer, die bereits Grundkenntnisse der schwedischen Sprache besitzen und anhand von Lernkrimis z. B. „Döden in Göteborg“ und Hörbüchern „Den blodiga stranden“ die Sprachkenntnisse erweitern möchten.

**Dauer:** 36 Unterrichtseinheiten **Entgelt:** 76,00 €  
**Termine:** 27.02.2019 – 28.08.2019 in Wittstock  
23.09.2019 – 17.02.2019 in Neuruppin  
**Kursleiterin:** Riitta Tellervo Eckhardt

---

## Schwedisch Aufbau B1

Kurs-Nr.: 4K35/4K36

Sie möchten nicht nur die Standardsätze beherrschen und Ihren Wortschatz weiter ausbauen? Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer, die bereits Kenntnisse der schwedischen Sprache besitzen und anhand von Lernkrimis z. B. „Döden in Göteborg“ und Hörbüchern „Den blodiga stranden“ die Sprachkenntnisse erweitern möchten.

**Dauer:** 36 Unterrichtseinheiten **Entgelt:** 76,00 €  
**Termine:** 11.02.2019 – 12.08.2019 in Neuruppin  
13.02.2019 – 14.08.2019 in Wittstock  
**Kursleiterin:** Riitta Tellervo Eckhardt

---

## Spanisch für die Reise A1

Kurs-Nr.: 4M01

Ein Sprachkurs speziell für Reiselustige. Dieser Sprachkurs richtet sich an alle, die in kurzer Zeit die Redemittel für die wichtigsten Kommunikationssituationen im Urlaub erlernen wollen. Im Vordergrund stehen einfache sprachliche Wendungen, die leicht zu reproduzieren sind, geringe Vorkenntnisse sind nützlich, aber nicht erforderlich. Die Themen des Kurses beinhalten typische Situationen im Urlaub, z. B. sich vorstellen, Café und Restaurant, im Hotel, beim Einkaufen, Aktivitäten und Freizeitgestaltung.

**Dauer:** 38 Unterrichtseinheiten **Entgelt:** 80,00 €  
**Termin:** 24.10.2019 – 26.03.2020 in Neuruppin  
**Kursleiterin:** Natascha Geiersberg

---

## Spanisch für Anfänger A1

Kurs-Nr.: 4M11/12

Der Kurs richtet sich an Teilnehmer ohne und mit geringen Spanischkenntnissen, die in entspannter Atmosphäre Spanisch für Alltagssituationen lernen möchten.

**Dauer:** 72 Unterrichtseinheiten **Entgelt:** 152,00 €  
**Termin:** 07.01.2019 – 16.12.2019 in Wittstock  
**Kursleiterin:** Ana Maria Stahl

---

## Spanisch – mit Vorkenntnissen A2

Kurs-Nr.: 4M23/4M24

Der Kurs richtet sich an Teilnehmende, die ihr bereits erworbenes Spanisch (Niveaustufe A2) verbessern und vertiefen möchten. So wird jeder Urlaub nach Spanien zum Erfolg!

**Dauer:** 38 Unterrichtseinheiten **Entgelt:** 80,00 €  
**Termin:** 08.01.2019 – 04.06.2019 in Neuruppin  
**Kursleiter:** Carlos Avellan

---

## Spanisch Konversation B1

Kurs-Nr.: 4M81/4M82

Wenn Sie gute Grundkenntnisse in der spanischen Sprache besitzen, aber Ihr Spanisch durch verstehendes Hören und Sprechübungen weiter verbessern möchten, dann ist dies der geeignete Kurs für Sie. Mit einer Muttersprachlerin werden Sie sich zu unterschiedlichen Themen und an Ihren Vorkenntnissen orientiert in Spanisch verständigen.

**Dauer:** 60 Unterrichtseinheiten **Entgelt:** 126,00 €  
**Termine:** 18.09.2019 – 27.05.2020 in Neuruppin  
**Kursleiterin:** Ana Maria Stahl

---



## Arbeit und Beruf

Die Kreisvolkshochschule Ostprignitz-Ruppin bietet passgenaue Weiterbildungsangebote für kleine und mittelständische Unternehmen aber auch für Vereine und Privatpersonen in der Region.

Gerne gestalten wir mit Ihnen ein individualisiertes Seminarkonzept und unterbreiten Ihnen ein Angebot.



### Erfolgsfaktor Stimme steuern

**Kurs-Nr.: 2201**

Die menschliche Stimme gehört zu einem unserer wichtigsten Überzeugungsfaktoren und besitzt daher eine starke Wirkung. Sie lässt erkennen, ob ein Mensch mit innerer Sicherheit, Vertrauen oder glaubwürdiger Botschaft kommuniziert. Demzufolge wirkt die Stimme immer, ob im Negativen oder Positiven. Im Rahmen des Kurstages lernen die Teilnehmer grundlegende Techniken kennen, die eigene Stimme bewusst und zielgerichtet einzusetzen. Auf der Grundlage einer individuellen Stimmdiagnostik und Rückmeldung zum persönlichen Ausdruck werden im Kurs gezielte Übungen zur Verbesserung von Stimmeinsatz und Körperhaltung durchgeführt.

**Dauer:** 8 Unterrichtseinheiten, Wochenendseminar  
**Termin:** 07.09.2019 in Neuruppin  
**Kursleiterin:** Anja Ganschow

**Entgelt: 27,00 €**

### Rhetorik – die Kunst, den Körper, die Stimme und den Atem wirkungsvoll einzusetzen **Kurs-Nr.: 2213**

Voraussetzung für erfolgreiches Sprechen, Gespräche und Vorträge ist die richtige Art und Weise der eigenen Rhetorik. Stress und Lampenfieber können zu einem flachen Atem, zu hastigem Sprechen und sogar zu einem völligen Versagen der Stimme führen. Das Seminar gibt zahlreiche Anregungen, wie man die eigene Sprechstimme kontrolliert und somit wirkungsvoll einsetzen kann. Es werden Grundlagen für das monologische und dialogische Sprechen vermittelt. Unter anderem werden Sprechausdrucksmittel, Körpersprache sowie sprachliche Mittel geübt. Anhand vieler praktischer Übungen soll der Weg zu einer guten Körperhaltung und somit zu einem gut geführten Atem für das Sprechen aufgezeigt sowie angewandt werden.

**Dauer:** 8 Unterrichtseinheiten, Wochenendseminar  
**Termin:** 16.02.2019 in Neuruppin  
**Kursleiterin:** Anja Ganschow in Neuruppin

**Entgelt: 27,00 €**

### Sprech- und Atemtechnik für Erzieher, Lehrer, Dozenten und andere Interessierte **Kurs- Nr.: 2202**

In Ihrem Beruf stellt die Stimme ein zentrales Thema für Erzieher, Pädagogen u.v.a.m. dar. Viele von Ihnen müssen täglich vor großen und kleinen Gruppen unter teilweise ungünstigen akustischen Bedingungen vor allem laut sprechen. Sehr oft stellen sich damit stimmliche und körperliche Müdigkeit ein - ein Zustand, den man beheben kann. Im Seminar wird ein Stimm- und Atemtrainingsprogramm erarbeitet, welches es ermöglicht, die Stimme auf gesunder Basis anzuwenden.

**Dauer:** 8 Unterrichtseinheiten, Wochenendseminar  
**Termin:** 23.02.2019 in Neuruppin  
**Kursleiterin:** Anja Ganschow

**Entgelt: 27,00 €**

### Computer – Grundkurs

**Kurs-Nr.: 5103**

Dieser Kurs wendet sich an Anfänger und Anwender mit Wissenslücken. Sie lernen den Umgang mit dem Notebook oder dem PC und dem Betriebssystem Windows. Neben den Grundlagen erhalten Sie eine kurze Einführung in die Verwendung von Anwendungsprogrammen: Graphische Benutzeroberfläche Windows, Dateiverwaltung mit dem Windows Explorer, Arbeiten mit der Maus, Starten von Programmen, Fenstertechnik, das Internet, Texteingabe, Korrektur und Programmsteuerung mit der Tastatur, Bits, Bytes und Wissenswertes über die Hardware, Speichern und Öffnen von Texten, Dokumenten und Bildern, Briefe schreiben mit einer Textverarbeitung

**Dauer:** 40 Unterrichtseinheiten  
**Termin:** 14.01.2019 – 25.03.2019 in Wittstock  
**Kursleiter:** Jörk Menck  
**Termine:** 07.03.2019 – 13.06.2019 in Neuruppin  
 05.09.2019 – 19.12.2019 in Neuruppin

**Entgelt: 100,00 €**

**Kursleiter:** Detlef Frank  
**Termin:** 26.04.2019 – 19.08.2018 in Kyritz  
**Kursleiterin:** Petra Buschke



## Das Internet souverän und sicher nutzen

Kurs-Nr.: 5104

Dieser Kurs richtet sich an diejenigen, die ihre Basiskenntnisse am Computer ausbauen und Sicherheit im Umgang mit dem Internet gewinnen wollen. Inhalt des Kurses sind praktische Übungen: in allen grundlegenden Bereichen zum sicheren und geschützten Umgang im World Wide Web, Begriffe und Funktionen des Internets, mit dem Browser (Internetanzeigenprogramm) das World Wide Web erkunden, Informationen finden und verwerten: Suchmaschinen, Lexika, Downloads, Kommunikation mit dem Internet per Mail und Co, Anwendungsmöglichkeiten wie Einkaufen im Internet und Online-Banking

**Dauer:** 15 Unterrichtseinheiten **Entgelt:** 45,00 €  
**Termin:** 01.04.2019 – 13.05.2019 in Wittstock  
**Kursleiter:** Jörk Menck  
**Termin:** 09.05.2019 – 13.06.2019 in Neuruppin  
**Kursleiter:** Jürgen Guhrmann

## Erstellung einer Webseite mit Joomla

Kurs-Nr.: 5105

Webseiten werden heutzutage immer öfter mit Content-Management-Systemen (CMS) erzeugt. Im Kurs wird am Beispiel von Joomla die Erstellung einer kompletten Webseite behandelt. Hier richten Sie selber Joomla auf einem lokalen Webserver ein. Kursinhalte: Installieren eines lokalen Servers (xampp), Joomla lokal installieren, Datenbankeinrichtung, FTP-Einstellungen, Administratorrechte, Begriffserklärung und direkter Einstieg in das System: Frontend und Backend Systemadministration, Auswahl und Installation von unterschiedlichen Templates, Bereiche, Kategorien, Beiträge, Trennung von Layout, Design und Inhalten, Auswahl und Installation von Zusatzmodulen, Komponenten wie Bildwechsler, Newslettersystemen usw. **Voraussetzungen sind:** PC-Grundkenntnisse, HTML und CSS Kenntnisse sind von Vorteil, aber keine Bedingung.

**Dauer:** 36 Unterrichtseinheiten **Entgelt:** 125,00 €  
**Termin:** 27.02.2019 – 05.06.2019 in Neuruppin  
**Kursleiter:** Michael Fuhrmann

## Joomla Aufbau-Kurs

Kurs-Nr.: 5106

**Voraussetzung: Teilnahme am Joomla Grundkurs.** Sie lernen, wie Sie Erweiterungen finden und installieren, Erweiterungen an die Bedürfnisse Ihrer Webseite anpassen können, fertige Templates verändern und anpassen können. Außerdem werden Ihnen die Grundbegriffe in css (Formatierungssprache für HTML und XML Dokumente.) vermittelt: Joomla lokal installieren, Installation von Templates und Erweiterungen, Einführung in css (Cascading Style Sheets, zu Deutsch Mehrstufige Formatvorlagen), Anpassung der Templates nach individuellen Vorstellungen

**Dauer:** 36 Unterrichtseinheiten **Entgelt:** 125,00 €  
**Termin:** 11.09.2019 – 11.12.2019 in Neuruppin  
**Kursleiter:** Michael Fuhrmann

## Wie macht mein PC was ich will?

Kurs-Nr.: 5109

Der Inhalt des einmal im Monat stattfindenden Kurses besteht im Wesentlichen aus Ihren Fragen und Problemen im Umgang mit dem PC/Notebook und deren Lösung. Darüber hinaus werden hilfreiche Tipps und Tricks zur Unterstützung in der alltäglichen Arbeit mit Ihrem Laptop angeboten. Es werden Grundkenntnisse von Windows, dem Internet und der Textverarbeitung vorausgesetzt.

**Dauer:** 18 Unterrichtseinheiten **Entgelt:** 54,00 €  
**Termine:** 28.03.2019, 23.05.2019, 20.06.2019, 29.08.2019, 26.09.2019, 24.10.2019 in Neuruppin  
**Kursleiter:** Jürgen Guhrmann

## Textverarbeitung mit OpenOffice – die freie Software

Kurs-Nr.:5112

OpenOffice bietet Möglichkeiten für Textverarbeitung (Writer), Tabellenkalkulation (Calc) oder das Erstellen von Präsentationen (Impress). Das Seminar vermittelt den Teilnehmern einen umfassenden Überblick über die kostenlose Software, stellt die Unterschiede zu anderen Office-Paketen (z. B. Microsoft Office) dar, und gibt Praxistipps, um den Umgang mit OpenOffice im Alltag zu erleichtern.

**Dauer:** 30 Unterrichtseinheiten **Entgelt:** 90,00 €  
**Termin:** 10.02.2019 – 08.04.2019 in Kyritz  
**Kursleiterin:** Petra Buschke

## Textverarbeitung

Kurs-Nr.: 5113

Microsoft Word ist ein professionelles Textverarbeitungsprogramm mit einer Vielzahl von Funktionen zur Textverarbeitung und -gestaltung. Dieser Kurs zeigt anhand vieler Übungsbeispiele, wie durch geschickten Einsatz dieser Möglichkeiten Briefe und Dokumente entstehen.

**Dauer:** 30 Unterrichtseinheiten **Entgelt:** 90,00 €  
**Termine:** 04.03.2019 – 20.05.2019 in Neuruppin  
02.09.2019 – 18.11.2019 in Neuruppin  
**Kursleiter:** Jürgen Guhrmann  
**Termin:** 03.04.2019.-19.06.2019 in Wittstock  
**Kursleiter:** Jörg Menck



## PC für Einsteiger – Betriebssystem Windows 10

Kurs-Nr.: 5115

Tipps und Tricks für den Um- und Neueinsteiger ohne Vorkenntnisse. Im Kurs werden die Unterschiede zu den bisherigen Benutzeroberflächen, Einstellungen in der Systemsteuerung, Grundlagen zur Arbeit mit Ordnern und Dateien, Installation von Hard- und Software aufgezeigt.

**Dauer:** 15 Unterrichtseinheiten **Entgelt:** 40,00 €  
**Termin:** 04.09.2019 – 02.10.2019 in Neuruppin  
**Kursleiter:** Jürgen Guhrmann

---

## Tabellenkalkulation Grundkurs

Kurs-Nr.: 5114

Dieser Kurs eignet sich für Einsteiger und alle, die sich einen umfassenden Einblick in die Grundlagen der Tabellenkalkulation verschaffen möchten. Kursinhalte sind: die Funktionselemente des Excel-Fensters, Daten eingeben, bearbeiten und formatieren, individuelle Tabellen erstellen, Handhabung von Arbeitsmappen, Seite einrichten und drucken, Tabellen Bearbeiten, Löschen, Einfügen, Verschieben und Kopieren, Formeln für grundlegende Berechnungen und Summenfunktionen, Prozentrechnung und weitere Funktionen, Diagramme erstellen und anpassen

**Dauer:** 30 Unterrichtseinheiten **Entgelt:** 90,00 €  
**Termin:** 27.08.2019 – 12.11.2019 in Neuruppin  
**Kursleiter:** Hartmut Zarski

---

## Tabellenkalkulation Aufbaukurs

Kurs-Nr.: 5124

Aufbauend auf dem Grundkurs werden fortgeschrittene Anwendungsmöglichkeiten der Tabellenkalkulation „Microsoft Excel“ vorgestellt. Kursinhalte sind: Verknüpfen von Tabellen, Speichern und Auswerten von Daten, Benutzerdefinierte Zahlenformate und bedingte Formatierungen, Rechnen mit Datum und Uhrzeit, Diagramme, Gültigkeitsprüfung, auf Wunsch: Excel mit Makros automatisieren

**Dauer:** 30 Unterrichtseinheiten **Entgelt:** 90,00 €  
**Termin:** 19.02.2019 – 07.05.2019 in Neuruppin  
**Kursleiter:** Jürgen Guhrmann

---

## Power Point

Kurs-Nr.: 5116

Microsoft Power Point dient der Gestaltung und Präsentation von Vorträgen auf dem PC-Bildschirm, Papier, Folien oder per Multimediodiaprojektor (Beamer). Sie lernen eine Präsentation zu erstellen, zu bearbeiten und vorzuführen. Zusätzlich wird auf die Verwendung von Animationen und interaktive Schaltflächen eingegangen.

**Dauer:** 21 Unterrichtseinheiten **Entgelt:** 63,00 €  
**Termin:** 16.01.2019 - 06.03.2019 in Wittstock  
**Kursleiter:** Jürgen Menck  
**Termin:** 31.01.2019 – 21.03.2019 in Neuruppin  
**Kursleiter:** Hartmut Zarski

---

## Smartphones

Kurs-Nr.: 5118

Für viele Menschen sind Smartphones zum alltäglichen Begleiter geworden. Die Evolution dieser kleinen Computer macht aber manchmal größere Schritte als wir selbst. Wenn Sie das Gefühl haben den Anschluss zu verlieren, können Sie in diesem Kurs die passenden Fragen stellen. Was kann ich tun, um meine Privatsphäre zu schützen? Was passiert mit meinen Daten? Was bedeuten die Einstellungen? In kleinen flexiblen Arbeitsgruppen werden wir versuchen, die Welt der kleinen digitalen Wundergeräte zu ergründen, um sie künftig selbstbewusster und sicherer zu handhaben. Vorerst richtet sich dieser Kurs ausschließlich an Nutzer von Android Handys.

Mitzubringen sind: Gerät inklusive Netzteil, Zugangsdaten

**Dauer:** 12 Unterrichtseinheiten **Entgelt:** 36,00 €  
**Termin:** wird bei ausreichend vorliegenden Anmeldung vereinbart  
**Kursleiter:** Carsten Schober

---

## InDesign CS6

Kurs-Nr.: 5119

InDesign ist ein professionelles Layoutprogramm. Sie lernen in den Seminaren nicht nur die Anwendung der Werkzeuge, Arbeitsmittel und Funktionen, sondern eigene kreative Ideen und Entwürfe zu entwickeln und umzusetzen. An praktischen Beispielen und Übungsaufgaben aus dem grafischen Alltag besprechen wir zudem typografische und gestalterische Regeln sowie Gesetzmäßigkeiten. Lernen Sie InDesign mit den grundlegenden Funktionen kennen. Sie werden Flyer, Anzeigen, Plakate, Postkarten und Visitenkarten gestalten und druckfertig anlegen.

**Dauer:** 16 Unterrichtseinheiten **Entgelt:** 48,00 €  
**Termin:** 17.09.2019 – 19.11.2019 in Neuruppin  
**Kursleiterin:** Moja Schmettow

---

## Photoshop CS6 Grundkurs

Kurs-Nr.: 5120

Photoshop ist das führende Programm für digitale Bildbearbeitung. Es bietet Möglichkeiten, auf einfache Weise herkömmliche oder digitale Fotografien und Bilder zu bearbeiten und zu retuschieren. Eine große Palette an Filtern und Hilfsmitteln ermöglichen es, eindrucksvolle Effekte zu erzielen. Durch diesen Kurs mit praktischen Übungen lernen Sie die Grundlagen der Bildbearbeitung kennen.

**Dauer:** 30 Unterrichtseinheiten **Entgelt:** 90,00 €  
**Termin:** 26.02.2019 – 18.06.2019 in Neuruppin  
**Kursleiter:** Michael Fuhrmann

---





## Photoshop CS6 Aufbaukurs

Kurs-Nr.: 5121

Der Kurs baut auf dem Grundlagenkurs Photoshop CS6 auf. Folgende Inhalte werden vertieft: Ebenen gestalten, Arbeiten mit Ebenen, Masken, mit Pfaden und Vektoren, mit Farben und Farbmodi, Tonwert- und Farbkorrekturen, künstlerische Bearbeitung von Bildern, Vektor- und Textobjekte erstellen, Bildausgaben optimieren

**Dauer:** 30 Unterrichtseinheiten  
**Termin:** 22.10.2019 – 18.02.2019 in Neuruppin  
**Kursleiter:** Michael Fuhrmann

Entgelt: 90,00 €

## Fotobearbeitung und Bildgestaltung mit GIMP

Kurs-Nr.: 5122

GIMP ist ein kostenloses Programm zur Fotobearbeitung und zum Erstellen von Pixel-Grafiken. Obwohl etwas gewöhnungsbedürftig, gehört es zu den besten Programmen im Open-Source-Sektor. Kursinhalte sind: Verwendung und Anpassung der Programmoberfläche, Grundlagen: Dateiformat, Bildgröße, Auflösung und Farbtiefe, Bilder drehen und pixelgenau zuschneiden, Bildbereiche auswählen und bearbeiten, Einführung in die Ebenentechniken, Farb- und Kontrastkorrektur, Bildretuschen und Fotomontagen

**Dauer:** 21 Unterrichtseinheiten  
**Termin:** 07.01.2019 – 25.02.2019 in Neuruppin  
**Kursleiter:** Jürgen Guhrmann  
**Termine:** 03.09.2019 – 29.10.2019 in Kyritz  
**Kursleiterin:** Mandy John-Ziron

Entgelt: 63,00 €

## Einsteigerkurs zur Lohn- und Gehaltsabrechnung

Kurs-Nr.: 5212

Dieser Kurs vermittelt Ihnen das notwendige Basiswissen der Lohn- und Gehaltsabrechnung mit Lexware lohn + gehalt. Sie lernen dieses Programm mit Stammdaten-Verwaltung, Lohnarten-Verwaltung und Auswertungen systematisch kennen, indem Sie die Beispiele durch Übungen am PC schrittweise nachvollziehen.

**Dauer:** 30 Unterrichtseinheiten  
**Termin:** wird bei ausreichend vorliegender Anmeldung vereinbart  
**Kursleiter:** Hartmut Zarski

Entgelt: 90,00 €

## Einsteigerkurs in den Lexware buchhalter

Kurs-Nr.: 5214

In diesem Kurs lernen Sie den sicheren Umgang mit der Software. Sie erfassen sowohl laufende als auch schwierige Geschäftsvorfälle direkt am PC. Ausführliche Arbeitsunterlagen dienen Ihnen als Nachschlagewerk und erleichtern Ihnen den Programmeinstieg zu den Anwendungsbereichen:

Organisation der Buchführung – Buchungserfassung  
Vorbereitende Abschlussbuchungen

**Dauer:** 30 Unterrichtseinheiten  
**Termin:** 09.09.2019 – 25.11.2019 in Neuruppin  
**Kursleiter:** Hartmut Zarski

Entgelt: 90,00 €

## Tastenschreiben am PC

Kurs-Nr.: 5401

Einfinger-Suchsystem ade! Im Beruf, in der Schule, im Privatleben – ohne PC geht es nicht mehr. Sie schreiben E-Mails, Vermerke und Briefe, chatten im Internet oder halten Ihre Gedanken für den nächsten Vortrag fest. Eignen Sie sich die Fähigkeit an, die Tastatur mit zehn Fingern blind zu bedienen. Im Kurs lernen Sie das Tastenfeld kennen und nutzen, direkt am PC nach einer speziellen Software zur Tastaturschulung, die aber auch ein individuelles Lernen entsprechend der persönlichen Geschwindigkeit ermöglicht.

**Dauer:** 30 Unterrichtseinheiten  
**Termin:** 15.05.2019 – 19.06.2019 in Neuruppin  
**Kursleiterin:** Eileen Menz

Entgelt: 75,00 €

## Kaufmännische Buchführung

Kurs-Nr.: 5504

In diesem Kurs wird Ihnen die Notwendigkeit und Bedeutung der Buchführung erklärt. Sie setzen sich mit den Begriffen Inventur, Inventar, Bilanz und Kontensysteme auseinander, erlernen einfache und zusammengesetzte Buchungssätze. Zum Buchen einfacher Geschäftsvorfälle gehören u. a. die Belege, Nebenbücher, Grundbücher sowie die Erfolgs- und Privatkonten. Dieser Kurs ist für Teilnehmer ohne Vorkenntnisse bestimmt.

**Dauer:** 140 Unterrichtseinheiten  
**Termin:** 11.02.2019 – 19.06.2019 in Neuruppin  
**Kursleiter:** Hartmut Zarski

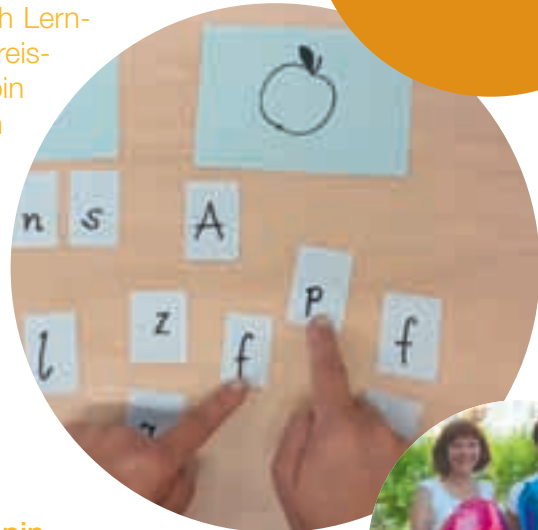
Entgelt: 310,00 €



## Grundbildung

Grundbildung bezeichnet die grundlegenden Kompetenzen wie Lesen, Schreiben und Rechnen und hat zum Ziel, Menschen durch Lernangebote zu unterstützen. Die Kreisvolkshochschule Ostprignitz-Ruppin versteht ihren Bildungsauftrag im Bereich Grundbildung in der Ermöglichung der Teilhabe an der Gesellschaft. Dies bedeutet, allen Menschen im Landkreis einen Zugang zur Lese- und Schreibkompetenz zu ermöglichen, um den funktionalen Analphabetismus zu beseitigen. Zögern Sie nicht uns anzurufen oder auf unser Angebot hinzuweisen.

7,5 Millionen Erwachsene in Deutschland können nicht ausreichend lesen und schreiben



### Regionales Grundbildungszentrum Ostprignitz-Ruppin

**Kontakt:**

Projektleiterin Iris Spad  
Projektmitarbeiterin Silke Wasmund  
Alt Ruppiner Allee 39  
16816 Neuruppin

**Sitz:**

Oberstufenzentrum, Haus D, Erdgeschoss

**Telefon:**

03391 769-137

**Telefax:**

03391 769-163

**E-Mail:**

grundbildungszentrum@opr.de

### Wir informieren, beraten, unterstützen und begleiten

**Informationen über:**

funktionalen Analphabetismus  
Grundbildungskurse in Neuruppin und Wittstock  
Lernmöglichkeiten im Internet

**Beratung zu:**

Lese- und Schreibunsicherheiten  
Lernangeboten im Bereich Grundbildung  
Konzepte für arbeitsplatzorientierte Kurse

**Unterstützung für:**

Betroffene und Personen aus dem Umfeld  
Einrichtungen und Unternehmen

**Beratungszeiten:**

jeden Montag in Neuruppin von 09:00 bis 13:00 Uhr sowie nach Vereinbarung  
in Wittstock und Kyritz an den Standorten der Kreisvolkshochschule sowie nach Vereinbarung

### Multiplikatorenschulung – Funktionale Analphabeten/-innen erkennen, informieren und ansprechen

**Inhalte der Schulung:**

Hintergrundinformationen zum funktionalen Analphabetismus bei Erwachsenen  
Umgangsstrategien mit der Zielgruppe  
Aufzeigen von Hilfs- und Lernangebote im Landkreis Ostprignitz-Ruppin sowie im Internet

**Dauer:**

5 Unterrichtseinheiten

Entgelt: kostenlos

**Termine:**

12.02.2019, 12:00 – 16:00 Uhr in Neuruppin  
04.06.2019, 12:00 – 16:00 Uhr in Neuruppin  
10.09.2019, 12:00 – 16:00 Uhr in Neuruppin  
19.11.2019, 12:00 – 16:00 Uhr in Neuruppin  
individuelle Terminabsprachen sind jederzeit möglich

**Kursleiterin:**

Iris Spad



## Offene Angebote

In den offenen Angeboten sind alle Menschen willkommen die:  
besser Lesen und Schreiben oder Rechnen lernen wollen  
Lernprogramme kennen lernen und nutzen wollen  
Unterstützung beim Briefe schreiben oder anderen Schriftstücken benötigen  
Unterstützung bei der Erstellung von Lebensläufen und Bewerbungen benötigen  
sich mit anderen Lernern treffen und austauschen möchten

### ABC Treff in Neuruppin (Krümelkiste)

jeden Donnerstag von 14:00 Uhr bis 17:00 Uhr  
jeden Freitag von 09:00 bis 12:00 Uhr

### ABC Treff in Kyritz (Mehrgenerationenhaus)

jeden Montag von 14:00 Uhr bis 17:00 Uhr  
in den Räumen der AWO

### ABC Treff in Neuruppin (im Jobcenter)

jeden Dienstag von 13:00 Uhr bis 15:30 Uhr

## Lernportal

Im Internet können Sie auch lernen.  
[www.vhs-lernportal.de](http://www.vhs-lernportal.de)

Ohne  
Anmeldung,  
einfach  
vorbeikommen!



## Lesen und Schreiben lernen für Erwachsene von Anfang an

Kurs-Nr.: 6701

In kleinen Lerngruppen üben und festigen wir unsere Schreibfertigkeiten, verbessern unsere Leseleistungen. Dabei helfen uns das Buchstabieren, das Gliedern der Wörter mit Hilfe einfacher Abbildungen sowie Ergänzungsübungen in spielerischer Form.

**Termine:** 15.01.2019 – 13.06.2019, 08:30 – 12:00 Uhr in Wittstock  
06.08.2019 – 19.12.2019, 08:30 – 12:00 Uhr in Wittstock

Entgelt: kostenlos

## Lesen und Schreiben lernen für Erwachsene mit Vorkenntnissen

Kurs-Nr.: 6702

In kleinen Lerngruppen arbeiten wir an komplexen Wörtern, Sätzen und Texten und erweitern unsere grammatikalischen-orthografischen Grundkenntnisse. Dabei hilft der Computer beim Erstellen von einfachen Texten.

**Termine:** 22.01.2019 – 20.03.2019, 08:30 – 12:00 Uhr in Wittstock  
23.01.2019 – 29.05.2019, 09:00 – 12:00 Uhr in Neuruppin  
21.08.2019 – 11.12.2019, 09:00 – 12:00 Uhr in Neuruppin

Entgelt: kostenlos

## Lesen und Schreiben lernen für Fortgeschrittene

Kurs-Nr.: 6703

In diesem Kurs festigen wir unsere grammatikalischen-orthografischen Grundkenntnisse, arbeiten an kleinen Texten und üben die Lesekompetenz.

**Termine:** nach Rücksprache

Entgelt: kostenlos

## Mathe auf Schritt und Tritt Kurs-Nr.: 6704

In diesem Kurs festigen wir unsere Grundrechenarten, lösen arbeits- und lebensweltbezogene Sachaufgaben sowie einfache Gleichungen.

**Termine:** 24.01.2019 – 08.05.2019, 09:00 – 12:00 Uhr in Neuruppin  
28.08.2019 – 05.12.2019, 09:00 – 12:00 Uhr in Neuruppin

Entgelt: kostenlos

## Schreiben und informieren am PC

Kurs-Nr.: 6705

In diesem Kurs lernen wir das Betriebssystem Windows und das Internet kennen, arbeiten mit dem Schreibprogramm MS Word und verwalten Dateien.

**Termine:** nach Rücksprache

Entgelt: kostenlos

## Projektförderung

Das Grundbildungszentrum und die Durchführung von Grundbildungs- und Alphabetisierungskursen werden gefördert durch das Ministerium für Bildung, Jugend und Sport aus Mitteln des Europäischen Sozialfonds.



EUROPÄISCHE UNION  
Europäischer Sozialfonds



**IMPRESSUM**

**HERAUSGEBER**

Kreisvolkshochschule  
Ostprignitz-Ruppin  
46.000 Exemplare

**FOTOS**

Kreisvolkshochschule  
Ostprignitz-Ruppin,  
fotolia.de

**LAYOUT + DRUCK**

Druckerei Albert Koch e. K.  
Reepergang 1  
16928 Pritzwalk  
03395 | 30500  
www.druckerei-koch.de

