

# Programm Januar bis August 2024



## Herzlich willkommen.

Wir freuen uns auf Sie – vor Ort und online!

[www.vhs-opr.de](http://www.vhs-opr.de)

## Sprachen



Eine Fremdsprache öffnet nicht nur Herzen, sondern auch Türen für den Beruf, die Reise oder für die Liebe! Fremdsprachen zu erlernen hält den Geist fit und macht fit für ein Leben in der globalisierten Welt.

Bis bald! See you soon! À bientôt! Ci vediamo! ¡Bienvenidos! Brzy na shledanou! Vi ses!  
¡Hasta luego!

<b>Arabisch A1 – Einführung in die Sprache</b>	<b>Kurs-Nr.: 4211</b>	<b>20 UE</b>
Neuruppin Do. 15.02.24–02.05.24	16:30–18:00 Uhr	47,00 €
<b>Deutsch als Fremdsprache B1</b>	<b>Kurs-Nr.: 4436</b>	<b>63 UE</b>
Neuruppin Di. 16.01.24–18.04.24	16:00–18:15 Uhr	147,00 €
Do. 16.01.24–18.04.24	17:00–19:15 Uhr	
<b>Deutsch als Fremdsprache B2</b>	<b>Kurs-Nr.: 4447</b>	<b>57 UE</b>
Neuruppin Di. 23.04.24–27.06.24	16:00–18:15 Uhr	133,00 €
Do. 23.04.24–27.06.24	17:00–19:15 Uhr	
<b>telc-Sprachprüfung Deutsch A1, A2, B1, B2</b>	<b>Kurs-Nr.: 4400</b>	<b>10 UE</b>
Neuruppin Fr. 23.02.24, 26.04.24, 28.06.24	A1/A2: 105,00 €, B1/B2: 148,00 €	
Prüfungsanmeldungen nur persönlich in der Kreisvolkshochschule in Neuruppin.		
<b>Stammtisch Plattdeutsch</b>	<b>Kurs-Nr.: 4500</b>	<b>14 UE</b>
Wittstock Do. 12.03.24–04.06.24 (14-tägig)	18:00–19:30 Uhr	24,00 €
<b>Plattdeutsche Runde – Zuhören, Lernen, Mitreden</b>	<b>Kurs-Nr.: 4500</b>	<b>14 UE</b>
Wusterhausen Do. 25.04.24–04.07.24 (14-tägig)	18:30–20:00 Uhr	24,00 €
<b>Englisch am Vormittag A2</b>	<b>Kurs-Nr.: 4614</b>	<b>63 UE</b>
Neuruppin Mi. 10.01.24–26.06.24	10:00–12:15 Uhr	147,00 €
<b>Englisch Grundkurs A1 mit Vorkenntnissen</b>	<b>Kurs-Nr.: 4611</b>	<b>20 UE</b>
Kyritz Mi. 17.01.24–10.04.24	10:00–11:30 Uhr	47,00 €
<b>Englisch Grundkurs A1</b>	<b>Kurs-Nr.: 4611</b>	<b>72 UE</b>
Wittstock Mo. 12.02.24–16.12.24	18:00–19:30 Uhr	168,00 €
<b>Englisch Aufbaukurs A2</b>	<b>Kurs-Nr.: 4624</b>	<b>24 UE</b>
Wittstock Do. 07.03.24–06.06.24	16:30–18:00 Uhr	57,00 €
<b>Englisch Konversation B1/B2</b>	<b>Kurs-Nr.: 4681</b>	<b>32 UE</b>
Wittstock Di. 05.03.24–02.07.24	18:30–20:00 Uhr	75,00 €
<b>Englisch Aufbaukurs B1</b>	<b>Kurs-Nr.: 4636</b>	<b>48 UE</b>
Kyritz Mi. 17.04.24–18.12.24	10:00–11:30 Uhr	112,00 €
<b>Englisch Aufbaukurs B2</b>	<b>Kurs-Nr.: 4648</b>	<b>50 UE</b>
Kyritz Di. 16.04.24–17.12.24	10:00–11:30 Uhr	117,00 €

<b>Französisch A1 mit Kenntnissen</b>	<b>Kurs-Nr.: 4812</b>	<b>30 UE</b>
Neuruppin Mo. 04.03.24–01.07.24	18:00–19:30 Uhr	70,00 €
<b>Französisch A2</b>	<b>Kurs-Nr.: 4823</b>	<b>26 UE</b>
Kyritz Mi. 06.12.23–20.03.24	17:30–19:00 Uhr	57,00 €
<b>Italienisch A2 Fortgeschrittene</b>	<b>Kurs-Nr.: 4923</b>	<b>30 UE</b>
Neuruppin Di. 20.02.24–11.06.24	17:30–19:00 Uhr	70,00 €
<b>Italienisch A1 mit Kenntnissen</b>	<b>Kurs-Nr.: 4911</b>	<b>30 UE</b>
Neuruppin Di. 20.02.24–11.06.24	19:00–20:30 Uhr	70,00 €
<b>Polnisch-Grundkurs A2 mit Vorkenntnissen</b>	<b>Kurs-Nr. NR4H23</b>	<b>28 UE</b>
Neuruppin Di. 09.04.24–09.07.24	17:00–18:30 Uhr	65,00 €
<b>Schwedisch – Grundkurs A1 ohne Vorkenntnisse</b>	<b>Kurs-Nr.: 4K11</b>	<b>30 UE</b>
Neuruppin Di. 16.01.24–14.05.24	17:00–18:30 Uhr	70,00 €
<b>Workshop: Spanisch für die Reise</b>	<b>Kurs-Nr.: 4M1101</b>	<b>4 UE</b>
Neuruppin Fr. 15.03.24	17:00–20:00 Uhr	20,00 €
<b>Spanischkurs A1 mit Vorkenntnissen</b>	<b>Kurs-Nr.: 4M12</b>	<b>38 UE</b>
Neuruppin Mi. 21.02.24–17.07.24	18:00–19:30 Uhr	89,00 €
<b>Vokabeln lernen – Deutsch für Migranten</b>	<b>Kurs-Nr.: 670101</b>	<b>100 UE</b>
Neuruppin Mo. u. Mi. 08.01.24–26.06.24	12:30–15:45 Uhr	entgeltfrei
Mo. u. Mi. 08.01.24–26.06.24	16:00–17:30 Uhr	entgeltfrei
Wittstock Di. 16.01.24–25.06.24	08:00–11:15 Uhr	entgeltfrei
Mo. u. Di. 08.01.24–23.04.24	09:00–12:30 Uhr	entgeltfrei
Kyritz Di. u. Fr. 09.01.24–25.06.24	09:40–12:40 Uhr	entgeltfrei
<b>Schreiben lernen – Deutsch für Migranten</b>	<b>Kurs-Nr.: 6701</b>	<b>90 UE</b>
Wittstock Mo. u. Fr. 29.04.24–25.06.24	09:00–12:30 Uhr	entgeltfrei

## Gesundheit



Körperliches und psychisches Wohlbefinden sind entscheidende Voraussetzungen, um die Herausforderungen im Beruf und Privatleben erfolgreich bewältigen zu können.

### Bildungsurlaub/Bildungsfreistellung

Bildungsfreistellung – auch Bildungsurlaub genannt – ist ein Rechtsanspruch von Beschäftigten auf bezahlte Freistellung von der Arbeit zur Teilnahme an anerkannten Weiterbildungsveranstaltungen.

Zehn Tage innerhalb zweier Kalenderjahre stehen für politische, berufliche oder kulturelle Weiterbildung zur Verfügung. Die Freistellung macht eine Teilnahme während der Arbeitszeit möglich. Währenddessen wird das Arbeitsentgelt fortgezahlt.

Die Möglichkeit der Inanspruchnahme von Bildungsfreistellung erleichtert berufstätigen Erwachsenen mit ihrer knappen Zeit die Teilnahme an anerkannten Weiterbildungsveranstaltungen und unterstützt so die Idee vom lebenslangen Lernen.

Mehr Informationen dazu unter: <https://mbjs.brandenburg.de>

### Die 3 Säulen für ein gesundes Leben:

#### Bewegung, Ernährung und Regeneration

Flecken Zechlin Mo.–Fr. 04.03.24–08.03.24

Kurs-Nr. 320201

30 UE

09:00–14:00 Uhr

480,00 €

inkl. Übernachtung im DZ und Vollpension

### Deine Wohlfühl-Gesundheitswoche – Mehr Energie

#### durch Yoga, Achtsamkeit und Ernährung

Neuruppin Mo.–Fr. 08.07.24–12.07.24

Kurs-Nr. 310702

30 UE

09:00–14:00 Uhr

280,00 €

zzgl. Unkostenbeitrag für Zubereitung von Speisen

#### Pilzwanderung

Kyritz Di. 02.01.24–30.04.24

Kurs-Nr.: 3704

12 UE

09:00–12:00 Uhr

35,00 €

#### Aerobic – Cardio Training

Kyritz Do. 11.01.24–25.04.24

Kurs-Nr.: 3301

20 UE

19:00–20:30 Uhr

55,00 €

#### Wirbelsäulengymnastik

Kyritz Mi. 10.01.24–20.03.24

Kurs-Nr.: 320501

20UE

17:00–18:30

55,00€

#### Wirbelsäulengymnastik

Kyritz Mi. 10.01.24–20.03.24

Kurs-Nr.: 3205

20 UE

18:30–20:00 Uhr

55,00 €

#### Klangschalenmeditation

Kyritz Mi. 17.01.24–21.02.24

Kurs-Nr.: 3209

10 UE

18:00–19:30 Uhr

48,00 €

#### Klangschalenmeditation

Wusterhausen Fr. 19.01.24–23.02.24

Kurs-Nr.: 320901

10 UE

18:00–19:30 Uhr

48,00 €

#### Hatha-Yoga

Neuruppin Do. 15.02.24–13.06.24

Kurs-Nr.: 3107

30 UE

18:30–20:00 Uhr

72,00 €

#### Hatha-Yoga für Beginner und Geübte

Wittstock Mo. 22.01.24–27.05.24

Kurs-Nr.: 3103

24 UE

17:00–18:30 Uhr

58,00 €

#### Hatha-Yoga für Beginner und Geübte

Wittstock Mo. 22.01.24–27.05.24

Kurs-Nr.: 310301

16 UE

19:00–20:00 Uhr

38,00 €

#### Hatha-Yoga für Beginner und Geübte

Wittstock Mi. 24.01.24–29.05.24

Kurs-Nr.: 310303

16 UE

19:00–20:00 Uhr

38,00 €

#### Yoga-Spaziergang

Wittstock Do. 16.05.24–18.07.24

Kurs-Nr.: 3107

18 UE

17:30–19:00 Uhr

42,00 €

#### Fitnessgymnastik

Wittstock Mi. 06.03.24–12.06.24

Kurs-Nr.: 3202

16 UE

17:45–18:45 Uhr

38,00 €

#### Yoga für Einsteiger

Kyritz Mi. 10.01.24–24.04.24

Kurs-Nr.: 3103

20 UE

19:00–20:30 Uhr

48,00 €

#### Power Yoga für Fortgeschrittene

Kyritz Di. 09.01.24–19.03.24

Kurs-Nr.: 3108

20 UE

17:00–18:30 Uhr

48,00 €

<b>Yin Yoga und ganzheitliche Körperübungen</b>	<b>Kurs-Nr.: 3109</b>	<b>20 UE</b>
Kyritz Di. 09.01.24–19.03.24	18:30–20:00 Uhr	48,00 €
<b>Lachyoga</b>	<b>Kurs-Nr.: 3107</b>	<b>2 UE</b>
Kyritz Sa. 13.01.24	10:00–11:30 Uhr	06,00 €
Sa. 24.02.24	10:00–11:30 Uhr	06,00 €
Sa. 09.03.24	10:00–11:30 Uhr	06,00 €
Sa. 13.04.24	10:00–11:30 Uhr	06,00 €
<b>Hula Hoop Workshop</b>	<b>Kurs-Nr.: 3217</b>	<b>05 UE</b>
Kyritz Sa. 13.01.24	09:00–13:00 Uhr	15,00 €
<b>Orientalischer Bauchtanz für Fortgeschrittene</b>	<b>Kurs-Nr.: 290101</b>	<b>20 UE</b>
Neuruppin Mi. 14.02.24–08.05.24	17:30–19:00 Uhr	60,00 €
<b>Orientalischer Bauchtanz für Anfänger</b>	<b>Kurs-Nr.: 2901</b>	<b>20 UE</b>
Kyritz Mo. 08.01.24–18.03.24	17:30–19:00 Uhr	69,00 €
<b>Orientalischer Bauchtanz für Fortgeschrittene</b>	<b>Kurs-Nr.: 290101</b>	<b>20 UE</b>
Kyritz Mo. 08.01.24–18.03.24	18:15–20:00 Uhr	69,00 €
<b>Tango Argentino für Anfänger</b>	<b>Kurs-Nr.: 2903</b>	<b>40 UE</b>
Neuruppin So. 21.01.24–14.07.24	16:30–18:00 Uhr	120,00 €
<b>Tango Argentino für Beginner</b>	<b>Kurs-Nr.: 2903</b>	<b>20 UE</b>
Wittstock Mo. 12.02.24–29.04.24	18:00–19:30 Uhr	60,00 €
<b>Meditation</b>	<b>Kurs-Nr.: 3201</b>	<b>20 UE</b>
Neuruppin Do. 11.01.24–21.03.24	17:30–19:00 Uhr	60,00 €
<b>Rücken- und Faszientraining</b>	<b>Kurs-Nr.: 3202</b>	<b>30 UE</b>
Neuruppin Do. 15.02.24–13.06.24	17:00–18:30 Uhr	72,00 €
<b>Qigong zur Entspannung</b>	<b>Kurs-Nr.: 3210</b>	<b>20 UE</b>
Neuruppin Di. 09.01.24–19.03.24	17:30–19:00 Uhr	60,00 €
<b>Qigong</b>	<b>Kurs-Nr.: 3210</b>	<b>30 UE</b>
Kyritz Mo. 12.02.24–10.06.24	19:00–20:30 Uhr	85,00 €
<b>Nordic Walking</b>	<b>Kurs-Nr.: 3211</b>	<b>20 UE</b>
Kyritz Mi. 10.04.24–19.06.24	17:00–18:30 Uhr	55,00 €
<b>Nordic Walking</b>	<b>Kurs-Nr.: 321102</b>	<b>20 UE</b>
Kyritz Mi. 10.04.24–19.06.24	18:30–20:00 Uhr	55,00 €
<b>Ashtanga Yoga</b>	<b>Kurs-Nr.: 310101</b>	<b>26 UE</b>
Neuruppin Mi. 10.01.24–29.05.24	15:00–16:00 Uhr	75,00 €
<b>Ashtanga Yoga</b>	<b>Kurs-Nr.: 310102</b>	<b>26 UE</b>
Neuruppin Do. 11.01.24–30.05.24	15:00–16:00 Uhr	75,00 €

**Workshop: Stressbewältigung durch Entspannen und Kraft tanken**

Kyritz Sa. 24.02.24

**Kurs-Nr.: 3106**

10:30–15:45 Uhr

**7 UE**

24,00 €

**Workshop: Emotionales Gleichgewicht durch Meditation und ätherische Öle**

Neuruppin Fr. 16.02.24

**Kurs-Nr.: 311301**

17:00–19:15 Uhr

**3 UE**

25,00 €

**Einführung Workshop: Hypnose und Selbsthypnose, Teil 1**

Neuruppin Fr. 23.02.24

**Kurs-Nr.: 311201**

17:00–20:00 Uhr

**4 UE**

25,00 €

**Einführung Workshop: Hypnose und Selbsthypnose, Teil 2**

Neuruppin Fr. 01.03.24

**Kurs-Nr.: 311202**

17:00–20:00 Uhr

**4 UE**

25,00 €

**Workshop: Progressive Muskelentspannung**

Kyritz Sa. 13.04.24

**Kurs-Nr.: 3110**

09:30–11:45

**3UE**

12,00 €

**Meine leckere Wiese – essbare Kräuter und Wildkräuter**

Neuruppin Fr. 12.04.24 (Theorie)

Karwe Sa. 13.04.24 (Praxis)

**Kurs-Nr.: 1E0202**

17:00–17:30 Uhr

10:00–13:00 Uhr

**6 UE**

30,00 €

**Meine leckere Wiese – essbare Kräuter und Wildkräuter**

Radensleben Sa. 08.06.24

**Kurs-Nr.: 1E02**

10:00–13:00 Uhr

**4 UE**

20,00 €

**Meine leckere Wiese – essbare Kräuter und Wildkräuter**

Radensleben Sa. 29.06.24

**Kurs-Nr.: 1E0201**

10:00–13:00 Uhr

**4 UE**

20,00 €

**Obstbaumschnitt in Theorie und Praxis**

Kyritz Sa. 13.01.24

Wittstock Sa. 27.01.24

**Kurs-Nr.: 1E05**

09:00–13:30 Uhr

09:00–13:30 Uhr

**6 UE**

18,00 €

18,00 €

**Veredlung von Obstbäumen**

Kyritz Sa. 02.03.24

**Kurs-Nr.: 1E07**

09:00–13:30 Uhr

**6 UE**

20,00 €

**Die Kraft der Kräuter – eine Entdeckungsreise in den Dschungel vor unserer Haustür**

Wildnisplatz in Molchow Sa. 25.05.24

**Kurs-Nr.: 1E0203**

10:00–16:00 Uhr

**7 UE**

65,00 €

## Kultur und Gestalten



<b>Der perfekte Messerschiff</b>	<b>Kurs-Nr.: 2003</b>	<b>4 UE</b>
Lentzke Di. 05.03.24–12.03.24	17:00–18:30 Uhr	55,00 €
	zusätzliche Materialkosten	15,00 €
<hr/>		
<b>Die Kunst des Schmiedens</b>	<b>Kurs-Nr.: 200301</b>	<b>4 UE</b>
Lentzke Di. 06.02.24–13.02.24	17:00–18:30 Uhr	85,00 €
	zusätzliche Materialkosten	30,00 €
<hr/>		
<b>Workshop: Afrikanisches Trommeln auf der Djembé</b>	<b>Kurs-Nr.: 2006</b>	<b>5 UE</b>
Kyritz Sa. 03.02.24	10:00–14:00 Uhr	24,00 €
Kyritz Sa. 27.04.24	10:00–14:00 Uhr	24,00 €
Wittstock Sa. 20.01.24	10:00–14:00 Uhr	24,00 €
Wittstock Sa. 20.04.24	10:00–14:00 Uhr	24,00 €
<hr/>		
<b>Afrikanisches Trommeln auf der Djembé</b>	<b>Kurs-Nr.: 2006</b>	<b>20 UE</b>
Neuruppin Di. 13.02.24–30.04.24	17:15–18:45 Uhr	75,00 €
<hr/>		
<b>Irish Traditional Music und die Tin Whistle für Anfänger</b>	<b>Kurs-Nr.: 2009</b>	<b>5 UE</b>
Neuruppin Sa. 24.02.24	13:00–16:45 Uhr	26,00 €
<hr/>		
<b>Irish Traditional Music und die Tin Whistle – Anfänger oder Aufbaukurs</b>	<b>Kurs-Nr.: 200901</b>	<b>5 UE</b>
Neuruppin Fr. 15.03.24	14:00–17:45 Uhr	26,00 €
<hr/>		
<b>Gitarre spielen für Jedermann</b>	<b>Kurs-Nr.: 2011</b>	<b>14 UE</b>
Neuruppin Di. 13.02.24–26.03.24	17:30–19:00 Uhr	42,00 €
<hr/>		
<b>Fotografie – gestalterische und technische Grundlagen für Anfänger</b>	<b>Kurs-Nr.: 2008</b>	<b>20 UE</b>
Neuruppin Di. 13.02.24–30.04.24	17:00–18:30 Uhr	66,00 €
<hr/>		
<b>Fotografie als kreatives Handwerk</b>	<b>Kurs-Nr.: 2010</b>	<b>20 UE</b>
Neuruppin Di. 07.05.24–09.07.24	17:00–18:30 Uhr	66,00 €
<hr/>		
<b>Schreibstube – Ein Kurs für kreatives Schreiben</b>	<b>Kurs-Nr.: 2101</b>	<b>15 UE</b>
Rheinsberg Mo. 15.01.24–12.02.24	17:00–19:15 Uhr	41,00 €
Rheinsberg Mo. 19.02.24–18.03.24	17:00–19:15 Uhr	41,00 €
<hr/>		
<b>Kreatives und Biografisches Schreiben</b>	<b>Kurs-Nr.: 2101</b>	<b>8 UE</b>
Wittstock Sa. 17.02.24	09:00–15:00 Uhr	26,00 €
Wittstock Sa. 15.06.24	09:00–15:00 Uhr	26,00 €
<hr/>		
<b>Aquarell- und Acrylmalerei</b>	<b>Kurs-Nr.: 2501</b>	<b>30 UE</b>
Neuruppin Mo. 04.03.24–27.05.24	18:00–20:15 Uhr	69,00 €

<b>Grundkurs Zeichen und Malen</b>	<b>Kurs-Nr.: 2502</b>	<b>30 UE</b>
Wittstock Mi. 06.03.24–22.05.24	18:30–20:45 Uhr	69,00 €
<b>Freies, kreatives Malen</b>	<b>Kurs-Nr.: 250106</b>	<b>30 UE</b>
Neuruppin Mi. 06.03.24–29.05.24	17:00–19:15 Uhr	69,00 €
<b>Experimentieren mit Aquarell</b>	<b>Kurs-Nr.: 2502</b>	<b>30 UE</b>
Neuruppin Mi. 21.02.24–15.05.24	17:00–19:15 Uhr	69,00 €
<b>Workshop: Experimentieren mit Aquarell für Beginnende</b>	<b>Kurs-Nr.: 250201</b>	<b>3 UE</b>
Neuruppin Fr. 16.02.24	17:00–19:15 Uhr	20,00 €
<b>Workshop: Zeichnen – Grundkurs</b>	<b>Kurs-Nr.: 250103</b>	<b>13 UE</b>
Rheinsberg oder Neuruppin		
Sa. 13.01.24	09:00–15:30 Uhr	
So. 14.01.24	09:00–13:00 Uhr	42,00 €
<b>Workshop: Malen mit Pastellkreide</b>	<b>Kurs-Nr.: 250102</b>	<b>13 UE</b>
Rheinsberg oder Neuruppin		
Sa. 24.02.24	09:00–15:30 Uhr	
So. 25.02.24	09:00–13:00 Uhr	42,00 €
<b>Workshop: Aquarellmalerei für Anfänger</b>	<b>Kurs-Nr.: 250101</b>	<b>13 UE</b>
Rheinsberg oder Neuruppin		
Sa. 16.03.24	09:00–15:30 Uhr	
So. 17.03.24	09:00–13:00 Uhr	42,00 €
<b>Workshop: Acrylmalerei</b>	<b>Kurs-Nr.: 250104</b>	<b>13 UE</b>
Rheinsberg oder Neuruppin		
Sa. 27.04.24	09:00–15:30 Uhr	
So. 28.04.24	09:00–13:00 Uhr	42,00 €
<b>Workshop: Intuitive Malerei</b>	<b>Kurs-Nr.: 2503</b>	<b>6 UE</b>
Rheinsberg		
Sa. 16.02.24	16:00–18:15 Uhr	
So. 17.02.24	10:00–12:15 Uhr	24,00 €
<b>Aquarell- und Mischtechnik</b>	<b>Kurs-Nr.: 2504</b>	<b>33 UE</b>
Kyritz Mo. 22.01.24–24.06.24	09:30–12:00 Uhr	91,00 €
<b>Aquarell- und Mischtechnik für Anfänger</b>	<b>Kurs-Nr.: 250401</b>	<b>30 UE</b>
Kyritz Mo. 29.01.24–17.06.24	09:30–12:00 Uhr	83,00 €
<b>Goldschmieden</b>	<b>Kurs-Nr.: 2002</b>	<b>6 UE</b>
Kyritz		
Di. 16.01.24–30.01.24	17:00–18:30 Uhr	90,00 €
Do. 18.01.24–01.02.24	17:00–18:30 Uhr	90,00 €
<b>Quilling – Kreatives Gestalten mit Papierstreifen</b>	<b>Kurs-Nr.: 2503</b>	<b>15 UE</b>
Wittstock Do. 15.02.24–07.03.24	17:00–19:15 Uhr	35,00 €
<b>Töpfern – Kreatives Gestalten mit Ton</b>	<b>Kurs-Nr.: 2601</b>	<b>40 UE</b>
Wittstock Di. 27.02.24–07.05.24	18:00–21:00 Uhr	108,00 €



<b>Workshop: Seife sieden</b>		<b>Kurs-Nr.: 280101</b>	<b>4 UE</b>
Neuruppin	Di. 29.02.24–11.04.24	17:30–20:30 Uhr	20,00 €
zusätzliche Materialkosten für die Herstellung der Seifen betragen 05,00 € pro Teilnehmer			
<b>Seife sieden</b>		<b>Kurs-Nr.: 2801</b>	<b>21 UE</b>
Wittstock	Di. 13.02.24–26.03.24	18:00–20:15 Uhr	45,00 €
Neuruppin	Do. 11.04.24–30.05.24	18:00–20:15 Uhr	45,00 €
zusätzliche Materialkosten für die Herstellung der Seifen betragen 33,00 € pro Teilnehmer			
<b>Verschiedene Handarbeitstechniken</b>		<b>Kurs-Nr.: 2D08</b>	<b>21 UE</b>
Wittstock	Di. 16.01.24–09.04.24	09:00–11:15 Uhr	48,00 €
Wittstock	Di. 23.01.24–16.04.24	09:00–11:15 Uhr	48,00 €
Freyenstein	Mi. 30.01.24–24.04.24	13:45–16:00 Uhr	48,00 €
die Kurse finden 14-tägig statt			
<b>Mit Wolle filzen (Nassfilzen) für Anfänger</b>		<b>Kurs-Nr.: 2E02</b>	<b>24 UE</b>
Wittstock	Di. 29.02.24–04.04.24	18:00–20:15 Uhr	55,00 €
<b>Kreativkurs mit Wolle – Stricken und Häkeln für Anfänger und Fortgeschrittene</b>		<b>Kurs-Nr.: 2E04</b>	<b>20 UE</b>
Kyritz	Mo. 08.01.24–18.03.24	17:00–19:15 Uhr	83,00 €
<b>Nähen für Geübte</b>		<b>Kurs-Nr.: 2E09</b>	<b>30 UE</b>
Neuruppin	Mi. 10.01.24–20.03.24	18:00–20:15 Uhr	75,00 €
<b>Nähen und Schneiden für Anfänger</b>		<b>Kurs-Nr.: 2E07</b>	<b>30 UE</b>
Neuruppin	Mi. 10.04.24–19.06.24	18:00–20:15 Uhr	75,00 €
<b>Nähkurs für Anfänger und Fortgeschrittene</b>		<b>Kurs-Nr.: 2E08</b>	<b>30 UE</b>
Kyritz	Do. 11.01.24–21.03.24	17:00–19:15 Uhr	75,00 €
<b>Nähkurs für Anfänger und Fortgeschrittene</b>		<b>Kurs-Nr.: 2E07</b>	<b>30 UE</b>
Wittstock	Di. 05.03.24–21.05.24	18:45–21:00 Uhr	75,00 €
<b>Nähen und Schneiden für Anfänger</b>		<b>Kurs-Nr.: 2E07</b>	<b>30 UE</b>
Rheinsberg	Do. 11.01.24–21.03.24	18:00–20:15 Uhr	75,00 €
<b>Kreatives Nähen für Fortgeschrittene</b>		<b>Kurs-Nr.: 2E09</b>	<b>30 UE</b>
Rheinsberg	Do. 11.04.24–20.06.24	18:00–20:15 Uhr	75,00 €
<b>Korbflechten mit Peddigrohr</b>		<b>Kurs-Nr.: 200402</b>	<b>8 UE</b>
Neuruppin	Fr. 12.04.24	17:00–20:00 Uhr	
	Sa. 13.04.24	10:30–13:00 Uhr	29,00 €
zusätzliche Materialkosten für die Herstellung der Körbe betragen 06,00 € pro Teilnehmer			
<b>Korbflechten mit Weiden</b>		<b>Kurs-Nr.: 2004</b>	<b>8 UE</b>
Neuruppin	Sa. 01.06.24	09:30–17:00 Uhr	
	So. 02.06.24	08:30–16:00 Uhr	60,00 €
zusätzliche Materialkosten für die Herstellung der Körbe betragen 10,00 € pro Teilnehmer			
<b>Bleisatz und Buchdruck</b>		<b>Kurs-Nr.: 2701</b>	<b>9 UE</b>
Buskow	Di. u. Do. 16.04.24–23.04.24	17:00–19:15 Uhr	74,00 €



## Märchen und Wahrheiten rund um

### Lebensmittel – Was ist dran?

Neuruppin Mo. 18.03.24

**Kurs-Nr.: 1E14**

16:00–17:30 Uhr

**2 UE**

05,00 €

Ob gut gemeinte Ratschläge beim Essen, verlockende Werbeversprechen oder Mythen, getarnt als Allgemeinwissen: Um das Thema Lebensmittel und Ernährung ranken sich zahlreiche Gerüchte und so manche Unsicherheit.

Schokolade macht glücklich. Konfitüre kann man noch essen, wenn man den Schimmel entfernt hat. Hackfleisch kann man in der Handelsverpackung einfrieren. Stimmt oder stimmt nicht?

Nehmen Sie teil an diesem Kurs der etwas anderen Art. Denn: Mitmachen ist gewünscht, wenn wir verschiedene Aussagen zum Thema auf ihren Wahrheitsgehalt prüfen. Testen Sie Ihr Wissen und stimmen Sie mit den anderen Teilnehmenden ab. So manche Erkenntnis wird Sie überraschen, zum Schmunzeln bringen, aber in jedem Fall für mehr Wissen sorgen.

### Klimaschutz schmeckt – so gelingt es!

Neuruppin Mo. 27.05.24

**Kurs-Nr.: 1E15**

16:00–17:30 Uhr

**2 UE**

05,00 €

Klimaschutz macht auch vor dem Thema Ernährung nicht halt. Durch eine bewusste und nachhaltige Lebensmittelauswahl kann jeder von uns CO2 einsparen. Essen und Klimaschutz hängen also eng zusammen.

Wie einfach es sein kann, durch eine bewusste Lebensmittelauswahl und den richtigen Umgang mit Lebensmitteln einen Beitrag für den Klimaschutz zu leisten, erfahren Sie im Vortrag.

### Einbürgerungstest

Anmeldefrist: 4 Wochen vor dem Prüfungstermin!

Neuruppin

Fr. 16.02.24

**Kurs-Nr.: 1000**

09:00–10:00 Uhr

**1 UE**

25,00 €

Fr. 12.04.24

09:00–10:00 Uhr

25,00 €

Fr. 14.06.24

09:00–10:00 Uhr

25,00 €

### Obstbaumschnitt in Theorie und Praxis

Kyritz

Sa. 13.01.24

**Kurs-Nr.: 1E05**

09:00–13:30 Uhr

**6 UE**

18,00 €

Wittstock

Sa. 27.01.24

09:00–13:30 Uhr

18,00 €

### Veredlung von Obstbäumen

Kyritz

Sa. 02.03.24

**Kurs-Nr.: 1E05**

09:00–13:30 Uhr

**6 UE**

20,00 €

### Baumeister Trieloff und die Architektur Wusterhausen

Mi. 12.06.24–19.06.24

**Kurs-Nr.: 1B0201**

18:00–19:30 Uhr

**4 UE**

15,00 €

### Faszination Endmoränenlandschaft –

#### Multimedia-Schau

Neuruppin

Mo. 29.04.24

**Kurs-Nr.: 11B04**

17:00–19:15 Uhr

**3 UE**

15,00 €

## Berufliche Bildung



### Fotobearbeitung und Bildgestaltung mit GIMP – Grundlagenkurs

Neuruppin Do. 07.03.24–02.05.24

Kurs-Nr.: 5122

17:00–19:15 Uhr

21 UE

84,00 €

### GIMP Kreativkurs

Neuruppin Do. 16.05.24–27.06.24

Kurs-Nr.: 512201

17:30–19:45 Uhr

21 UE

84,00 €

### Sprech- und Atemtechniken für Erzieher, Lehrer, Dozenten und andere Interessierte

Neuruppin Sa. 09.03.24

Kurs-Nr.: 2202

10:00–17:00 Uhr

8 UE

46,00 €

### Rhetorik – die Kunst, die Stimme und den Atem wirkungsvoll einzusetzen

Neuruppin Sa. 27.04.24

Kurs-Nr.: 2213

10:00–17:00 Uhr

8 UE

46,00 €

Sie spüren den Wunsch nach Veränderung im Job? Sie beschäftigen sich gedanklich mit neuen Perspektiven oder wollen Schwung in Ihre berufliche Entwicklung bringen?



**Bundesagentur für Arbeit**

Agentur für Arbeit Neuruppin

In gemeinsamer Kooperation zwischen der Agentur für Arbeit und der Kreisvolkshochschule OPR bieten wir berufsorientierende Veranstaltungen sowie anschließende Sprechstunden zu Themen rund um Möglichkeiten beruflicher Veränderungen an – auch explizit für Berufsrückkehrende.

Gestalten Sie aktiv Ihren Platz in der Arbeitswelt und bleiben Sie beruflich am Ball – wir unterstützen Sie dabei! Die Berufsberatung gibt Ihnen Anregungen und bietet Orientierung. Die Veranstaltungen sind kostenlos. Um Voranmeldung über die Kreisvolkshochschule Neuruppin wird gebeten.

### Möglichkeiten beruflicher Veränderung

Neuruppin Do. 29.02.24

Kurs-Nr.: 512601

17:00–19:15 Uhr

3 UE

entgeltfrei

### Berufliche Veränderung – so kann es gehen!

Neuruppin Do. 14.03.24

Kurs-Nr.: 5126

17:00–19:15 Uhr

3 UE

entgeltfrei

### Kompetenzanalyse – den Blick stärken

Neuruppin Do. 11.04.24

Kurs-Nr.: 512604

17:00–19:15 Uhr

3 UE

entgeltfrei

### Digitaler Stammtisch

Neuruppin Di. 05.03.24–16.07.24 (14-tägig)

Kurs-Nr.: 5109

17:30–19:45 Uhr

30 UE

90,00 €

### Einführungskurs am Computer

Neuruppin Mi. 09.07.24–10.07.24

Kurs-Nr.: 5102

17:30–19:45 Uhr

30 UE

90,00 €

## Sicher unterwegs im Internet – Information, Kommunikation und Onlinehandel

Wittstock Do. 07.03.24–11.04.24

Kurs-Nr.: 5104

09:30–11:45 Uhr

15 UE

48,00 €

## Grundkurs mit Excel

Wittstock Di. 09.01.24–12.03.24

Kurs-Nr.: 5114

17:00–19:15 Uhr

30 UE

90,00 €

## Erste Schritte mit meinem Apple iPhone/Tablet

Neuruppin Mo. 08.01.24–11.03.24

Kurs-Nr.: 511801

17:00–18:30 Uhr

18 UE

66,00 €

## Tabellenkalkulation mit Excel – Grundkurs

Neuruppin Mi. 17.01.24–24.04.24

Kurs-Nr.: 5114

17:30–19:00 Uhr

24 UE

71,00 €

## Wie kommuniziere ich wertschätzend und zielorientiert zugleich?

Neuruppin Sa. 02.03.24

Kurs-Nr.: 2211

09:30–16:30 Uhr

8 UE

46,00 €

## Selbstmarketing – Werbung in eigener Sache

Neuruppin Sa. 17.02.24

Kurs-Nr.: 2210

09:30–16:30 Uhr

8 UE

46,00 €

Neuruppin Sa. 13.04.24

09:30–16:30 Uhr

46,00 €

## Konflikte als Chance – souveräner Umgang mit schwierigen Situationen

Neuruppin Sa. 16.03.24

Kurs-Nr.: 2212

09:30–16:30 Uhr

8 UE

46,00 €

## Basiswissen Computer – sicher surfen im Internet

Neuruppin Mo. 06.05.24–10.06.24

Kurs-Nr.: 5104

18:00–19:30 Uhr

10 UE

46,00 €



## Online IT-Kurse

Onlinekurse zum Thema Informationstechnologie finden in Kooperation mit der Förde-vhs statt. Eine Interaktion im Online Kurs ist per Chat, und/oder Audio und/oder Video möglich. Eine Teilnahme ist grundsätzlich mit jedem Endgerät möglich. Empfohlen wird jedoch die Nutzung eines Desktop Computers oder eines Notebooks.

Ihre verbindliche Anmeldung muss bis zu 3 Werktage vor Kursbeginn erfolgen. Sie erhalten den erforderlichen Zugangslink per Mail. Zur Übertragung nutzen wir Zoom, Zoom x, big blue button.

Manche Kurse im Bereich Computer und IT erfordern allerdings Vorkenntnisse und Übung. Bitte achten Sie bei der Kurswahl deshalb auf folgende Kennzeichnungen:

- Level 1: Geeignet für Anwender:innen ohne Vorkenntnisse
- Level 2: Geeignet für Anwender:innen mit Basis- oder/und Aufbauwissen
- Level 3: Geeignet für routinierte Anwender:innen

---

### vhs-Digitalkurs: Content-Marketing & SEO Strategien zur erfolgreichen Vermarktung im WWW

Online/Level 2 Mo. 25.03.24

**Kurs-Nr.: F36010W** **4UE**  
18:30–21:30 Uhr 30,50 €  
nicht ermäßigungsfähig

---

### vhs-Digitalkurs Persönliche digitale Erinnerungen sicher speichern und aufbewahren – den digitalen Nachlass regeln

Online/Vortrag Mi. 24.04.24

**Kurs-Nr.: F36330W** **2 UE**  
17:30–18:45 Uhr gebührenfrei

---

### vhs-Digitalkurs: Canva – Online-Creative-Tool und Content-Marketing Whiteboards, Präsentationen und visuelles Marketing

Online/Level 2 Mi. 27.03.24

**Kurs-Nr.: F36012W** **4UE**  
18:30–21:30 Uhr 30,50 €  
nicht ermäßigungsfähig

---

### vhs-Digitalkurs: Professionelle Workflows mit Microsoft Outlook, Effizientes Büromanagement mit Microsoft Outlook

Online/ Fr. 26.04.24  
Level 2 u. 3

**Kurs-Nr.: F36021W** **4UE**  
18:30–21:30 Uhr 30,50 €  
nicht ermäßigungsfähig

---

### vhs-Digitalkurs: PowerPoint, Basiskenntnisse für den Einstieg

Online/Level 1 Mi. 20.03.24

**Kurs-Nr.: F36331W** **2UE**  
17:30–19:00 Uhr 18,50 €  
nicht ermäßigungsfähig

## Grundbildung



### Kursangebote

#### Lerncafé – Schreiben und Vokabeln lernen Deutsch für Migranten

		Kurs-Nr.: 670101	100 UE
Neuruppin	Mo. u. Mi. 08.01.24–26.06.24	12:30–15:45 Uhr	entgeltfrei
	Mo. u. Mi. 08.01.24–26.06.24	16:00–17:30 Uhr	entgeltfrei
Kyritz	Di. u. Fr. 09.01.24–25.06.24	09:40–12:40 Uhr	entgeltfrei
Wittstock	Di. 16.01.24–25.06.24	08:00–11:15 Uhr	entgeltfrei
	Mo. u. Di. 08.01.24–23.04.24	09:00–12:30 Uhr	entgeltfrei

#### Lesen, Schreiben, Miteinander reden

		Kurs-Nr.: 6701	90 UE
Wittstock	Mo. u. Fr. 29.04.24–25.06.24	09:00–12:30 Uhr	entgeltfrei

#### Beruf, Familie und Soziales

		Kurs-Nr.: 670701	60 UE
Neuruppin	Mi. u. Do. 09.01.24–28.03.24	08:30–12:00 Uhr	entgeltfrei
	Mi. u. Do. 03.04.24–27.06.24	08:30–12:00 Uhr	entgeltfrei
Kyritz	Mo. u. Mi. 08.01.24–27.03.24	12:15–15:45 Uhr	entgeltfrei
	Mo. u. Mi. 01.04.24–26.06.24	12:15–15:45 Uhr	entgeltfrei

### Offene Lernangebote

für Menschen, die:

- besser lesen und schreiben oder rechnen möchten
- Lernprogramme kennen lernen und nutzen möchten
- Unterstützung beim Briefe schreiben oder anderen Schriftstücken benötigen
- sich mit anderen Lernenden treffen und austauschen möchten

Neuruppin	jeden Di. u. Do. von 09:00–12:00 Uhr Kreisvolkshochschule Neuruppin, Oberstufenzentrum, Alt Ruppiner Allee 39, Haus D, 1. Etage
Kyritz	jeden Mo. von 09:40–12:40 Uhr, Kreisvolkshochschule, Friedrich-Ludwig-Jahn Gymnasium, hinterer Eingang, Perleberger Straße 6
Wittstock	jeden Mo. u. Fr. von 13:00–16:00 Uhr, Familienzentrum, Wittstock, Burgstraße 46
Rheinsberg	jeden Di. von 09:00–12:00 Uhr, Haus der Begegnung, Schillerstraße 9

### Fachtag

#### Barrierefreie Kommunikation in helfenden und beratenden Berufen – Einfache und Leichte Sprache

Inhalte des Fachtages:

- Fachvortrag–Einfache und Leichte Sprache
- NEWS aus dem Bereich Grundbildung?
- Workshop's im Bereich Leichte und Einfache Sprache



Termin: Frühjahr 2024 in Neuruppin

ganztägig

### Workshop

#### Barrierefreie Kommunikation in helfenden und beratenden Berufen – Einfache und Leichte Sprache

Inhalte des Workshop:

- Was ist Grundbildung?
- Einfache und Leichte Sprache – Warum?
- Zielgruppen der Einfachen und Leichten Sprache
- Einfache und Leichte Sprache in der Kommunikation im Alltag
- Überblick – Regeln der Leichten und Einfachen Sprache

Neuruppin: Mi. 05.06.24 09:00–12:00 Uhr 4 UE Entgelt: kostenlos  
Inhouse-Schulungen oder andere Termine sind auf Anfrage möglich.

### Kontakt

Projektleiterin: Iris Spad

Beratungszeiten: Dienstag 09:00–17:00 Uhr  
Donnerstag 09:00–16:00 Uhr

Wo: Oberstufenzentrum Ostprignitz-Ruppin, Alt Ruppiner Allee 39,  
Haus D, 1. Etage, 16816 Neuruppin,  
nach Vereinbarung in Kyritz, Wittstock, Rheinsberg  
und Fehrbellin

Telefon: 03391 769135

E-Mail: [grundbildungszentrum@opr.de](mailto:grundbildungszentrum@opr.de)

### Projektförderung

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



Kofinanziert von der Europäischen Union

# Kurse suchen – Kurse buchen unter: [www.vhs-opr.de](http://www.vhs-opr.de)

Eine ausführliche Beschreibung der Inhalte aller Kurse finden Sie auf unserer Webseite. Dort finden Sie auch unsere Geschäftsbedingungen und eine Online-Anmeldemöglichkeit.



## **Kreisvolkshochschule OPR**

Leitung: Anke Unkenholt  
anke.unkenholt@opr.de

## **Anmeldung / Verwaltung:**

### **Neuruppin**

Silke Ristau – Telefon 03391-769162

Dorett Schröder – Telefon 03391-769161

E-Mail: vhs-neuruppin@opr.de oder  
volkshochschule@opr.de

### **Kyritz**

Heike Lesky – Telefon 033971-32808

E-Mail: vhs-kyritz@opr.de

### **Wittstock**

Anette Greisert – Telefon 03394-465351

E-Mail: vhs-wittstock@opr.de

#### **Impressum:**

#### **Herausgeber**

Kreisvolkshochschule Ostprignitz-Ruppin  
58.000 Exemplare, Änderungen und Irrtümer vorbehalten

#### **Fotos**

Kreisvolkshochschule OPR, iStock, tonodaza auf Freepik.com

#### **Gesamtherstellung**

typowerk.net