

30 år  
svenska!  
30 Jahre  
Schwedisch!

Frühjahrs-  
semester  
Januar bis Juli  
2026

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



# Herzlich willkommen in der Welt des Lernens!

Wir freuen uns, dass Sie das neue Programmheft für das Frühjahrssemester 2026 in den Händen halten. Denn damit sind Sie auf dem besten Weg, frischen Wind in Ihren Alltag zu bringen. Nutzen Sie unser abwechslungsreiches Programm mit Kursen, Workshops und Vorträgen, um gemeinsam mit anderen Interessierten Neues zu lernen, zu entdecken und auszuprobieren. In unserer Kreisvolkshochschule können Sie Ihren Interessen nachgehen, verborgene Talente entdecken, sich austauschen, Ihren Horizont erweitern und nette Menschen kennenlernen.

Unser Grundsatz lautet „Bildung für alle“ und das spiegelt sich in unserem Kursangebot wieder. Ob für die Freizeit oder die berufliche Weiterbildung – Sie finden bei uns ein umfassendes Angebot zu Themen aus Politik und Zeitgeschichte, Umwelt und Finanzen und vieles mehr.

Getreu dem Motto: „30 år svenska“ feiert unsere Kursleiterin Riitta Tellervo Eckhardt in diesem Jahr Ihr dreißigjähriges Bestehen. Wir bedanken uns für die langjährige Treue und Unterstützung und wünschen Ihr weiterhin alles Gute.

Im Programmheft finden Sie eine Kursauswahl. Alle Kurse online unter [www.vhs-opr.de](http://www.vhs-opr.de).

Wir freuen uns auf Sie!



## Junge VHS

### Ferien- und Freizeitkurse für Kinder und Jugendliche

#### Foto- und sonstige Medienpraxis

<b>Selfies und Stories – Wie Bilder über dich sprechen</b>	<b>Kurs-Nr.: 2013</b>	<b>3 UE</b>
Neuruppin Di. 03.02.26	10:00–12:00 Uhr	entgeltfrei

#### Medien im Grundschulalter – entspannt

<b>durch den Familienalltag (Workshop für Eltern)</b>	<b>Kurs-Nr.: 201301</b>	<b>3 UE</b>
Neuruppin Mo. 10.03.26	18:00–19:30 Uhr	entgeltfrei

#### Töpfern

##### Töpferworkshop für Kinder und Jugendliche (12–16 Jahre)

<b>in den Osterferien</b>	<b>Kurs-Nr.: 260102</b>	<b>15 UE</b>
Rheinsberg Mo.–Fr. 30.03.26–03.04.26	10:00–12:15 Uhr	97,00 € (zzgl. 10,00 € Materialkosten)

<b>Wöchentlicher Töpferkurs für Kinder und Jugendliche</b>	<b>Kurs-Nr.: 260105</b>	<b>20 UE</b>
Rheinsberg Do. 15.01.26–26.03.26	15:30–17:00 Uhr	127,00 € (zzgl. 10,00 € Materialkosten)

	<b>Kurs-Nr.: 260106</b>	<b>20 UE</b>
Rheinsberg Do. 16.04.26–25.06.26	15:30–17:00 Uhr	127,00 € (zzgl. 10,00 € Materialkosten)

#### Kreatives Gestalten

##### Farbenzauber – Kreatives Gestalten für Eltern und Kinder (3–6 Jahre)

	<b>Kurs-Nr.: 2512</b>	<b>6,67 UE</b>
Neuruppin Di. 12.02.26–12.03.26	16:00–17:00 Uhr	20,00 €

**Goshin Jutsu – Selbstverteidigung aus der japanischen****Kampfkunst, Erwachsene und Jugendliche****Kurs-Nr.: 3206****10 UE**

Kyritz Mo. 26.01.26–20.04.26

18:45–20:15 Uhr

48,00 €

**Entspannung/Körpererfahrung****Yoga mit Kind im Schloss****Kurs-Nr.: 3114****8 UE**

Metzelthin Di. 14.04.26–02.06.26

16:30–17:15 Uhr

20,00 €

**NEU im KVHS-Angebot****Jazz Dance****Kurs-Nr.: 2902****20 UE**

Rheinsberg Mi. 07.01.26–18.03.26

18:00–19:30 Uhr

55,00 €

**Fitnessgymnastik – Fit im Alter****Kurs-Nr.: 3203****16 UE**

Wittstock Mo. 09.02.26–11.05.26

15:30–16:30 Uhr

38,00 €

**Microsoft Office – Flex Kurs****Kurs-Nr.: 5112****24 UE**

Wittstock Di. 10.02.26–07.04.26

17:30–19:45 Uhr

72,00 €

**Theaterkurs****Kurs-Nr.: 2007****20 UE**

Kyritz Di. 10.02.26–28.04.26

17:00–18:30 Uhr

55,00 €

**Philosophie für alle – Philosophische Fragen über die Welt****Kurs-Nr.: 1B09****12 UE**

Kyritz Fr. 10.02.26–17.03.26

18:00–20:15 Uhr

28,00 €

**Lateinamerikanischer Paar-Tanzkurs****Kurs-Nr.: 2902****8 UE**

Wittstock Mi. 11.02.26–18.03.26

20:00–21:00 Uhr

28,00 €

**Somatisches Yoga****Kurs-Nr.: 3117****20 UE**

Kyritz Di. 03.03.26–19.05.26

18:45–20:15 Uhr

49,00 €

**Workshop: Heilen mit Farben – Die Kraft der****Farbwirkung im Alltag****Kurs-Nr.: Nr. 3220****3 UE**

Neuruppin Do. 19.03.26

17:00–19:15 Uhr

15,00 €

**Workshop: Haut in Balance – Ernährung Alltag bei empfindlicher Haut/Rosacea****Kurs-Nr.: NR32200****1,3 UE**

Neuruppin Do. 16.04.26

17:00–19:15 Uhr

15,00 €

**Brot backen auf dem Lagerfeuer****Kurs-Nr.: KY1E02****4 UE**

Fehrbellin So. 26.04.26

14:00–17:00 Uhr

25,00 €

**Faszination Honigbiene****Kurs-Nr.: KY1502****6 UE**

Kyritz Sa. 09.05.26

11:00–14:00 Uhr

24,00 €

Kyritz So. 10.05.26

11:00–12:30 Uhr

## Milchsäure-Fermentation kennenlernen und ausprobieren

Kyritz Sa. 06.06.26  
Kyritz Fr. 12.06.26

**Kurs-Nr.: 3704**

10:00–13:00 Uhr  
17:00–18:30 Uhr

**6 UE**

20,00 €

(zzgl. € 6,00 Materialkosten)



## Sprachen

Sie haben bereits Vorkenntnisse in einer Sprache, wissen aber nicht genau, welcher Kurs für Sie der Richtige ist? Dann machen Sie doch von unserem Beratungsangebot Gebrauch. Wir empfehlen Ihnen, vorab einen kostenlosen Einstufungstest online durchzuführen. Geeignete Tests finden Sie unter [www.vhs-opr.de](http://www.vhs-opr.de).

Programmverantwortliche:

Marit Gienke-Krause

Tel.: 03391–769184

Mail: [volkshochschule@opr.de](mailto:volkshochschule@opr.de)



Welcher Sprachkurs passt zu Ihren Vorkenntnissen?

A1 – Anfänger/innen

A2 – grundlegende Kenntnisse

B1 – fortgeschrittene Sprachverwendung

B2 – selbstständige Sprachverwendung

C1 – fachkundige Sprachkenntnisse

C2 – annähernd muttersprachliche Kenntnisse

### Deutsch als Fremdsprache

#### Deutsch als Fremdsprache B2

Neuruppin Mo. u. Do. 19.01.26–26.03.26

**Kurs-Nr.: 4447**

18:00–20:15 Uhr  
17:00–19:15 Uhr

**54 UE**

135,00 €

#### Deutsch als Fremdsprache B1

Neuruppin Mi. u. Do. 21.01.26–26.03.26

**Kurs-Nr.: 4436**

12:30–14:45 Uhr

**54 UE**

135,00 €

### Sprachzertifikate telc Deutsch A1, A2, B1, B2, C 1

Eine Anmeldung zur Sprachprüfung ist vier Wochen vor dem Prüfungstermin per Mail oder persönlich zu den Beratungszeiten möglich:

Verwaltungsleiterin:

Dorett Schröder

Tel.: 03391–769161

Mail: [volkshochschule@opr.de](mailto:volkshochschule@opr.de)



#### Telc Zertifikatsprüfungen

Neuruppin Fr. 13.02.26 08:00–18:30 Uhr

**Kurs-Nr.: 4400**

Deutsch A1/A2:  
Deutsch B1/B2:  
Deutsch C1:

**10 UE**

105,00 €

148,00 €

220,00 €

Neuruppin	Fr. 17.04.26	08:00–18:30 Uhr	Deutsch A1/A2:	105,00 €
			Deutsch B1/B2:	148,00 €
			Deutsch C1:	220,00 €
Neuruppin	Fr. 12.06.26	08:00–18:30 Uhr	Deutsch A1/A2:	105,00 €
			Deutsch B1/B2:	148,00 €
			Deutsch C1:	220,00 €

Wir empfehlen dringend eine Vorbereitung auf die Prüfung, entweder selbstständig über die Webseite der telc [www.telc.net](http://www.telc.net) oder durch unseren Prüfungsvorbereitungskurs. Diese finden regelmäßig vor den jeweiligen Prüfungsterminen statt. Die Termine zur Vorbereitung finden Sie hier:

<b>Prüfungsvorbereitung telc Deutsch A1/A2</b>			<b>Kurs-Nr.: 4401</b>	<b>3 UE</b>
Neuruppin	Mi. 21.01.26		15:00–17:15 Uhr	entgeltfrei
Neuruppin	Mi. 25.03.26		15:00–17:15 Uhr	entgeltfrei
Neuruppin	Mi. 20.05.26		15:00–17:15 Uhr	entgeltfrei

<b>Prüfungsvorbereitung telc Deutsch B1/B2</b>			<b>Kurs-Nr.: 4402</b>	<b>3 UE</b>
Neuruppin	Do. 22.01.26		15:00–17:15 Uhr	entgeltfrei
Neuruppin	Do. 26.03.26		15:00–17:15 Uhr	entgeltfrei
Neuruppin	Do. 21.05.26		15:00–17:15 Uhr	entgeltfrei

## Englisch

<b>Englisch Grundkurs A1 mit Vorkenntnissen</b>			<b>Kurs-Nr.: 4611</b>	<b>44 UE</b>
Neuruppin	Mo. 05.01.26–29.06.26		17:30–19:00 Uhr	110,00 €
Kyritz	Mi. 07.01.26–27.05.26		10:25–11:55 Uhr	<b>32 UE</b> 91,00 €

<b>Englisch Aufbaukurs B1</b>			<b>Kurs-Nr.: 4636</b>	<b>44 UE</b>
Kyritz	Mi. 07.01.26–24.06.26		10:00–11:30 Uhr	110,00 €

<b>Englisch Konversation B1/B2</b>			<b>Kurs-Nr.: 464801</b>	<b>42 UE</b>
Neuruppin	Mi. 08.01.26–25.06.26		10:00–11:30 Uhr	114,00 €

<b>Englisch Konversation B1/B2</b>			<b>Kurs-Nr.: 4681</b>	<b>36 UE</b>
Wittstock	Di. 20.01.26–16.06.26		18:30–20:00 Uhr	90,00 €

<b>Englisch Konversation B1</b>			<b>Kurs-Nr.: 468203</b>	<b>30 UE</b>
Neuruppin	Do. 19.02.26–18.06.26		16:15–17:45 Uhr	80,00 €

<b>Englisch Aufbaukurs B2</b>			<b>Kurs-Nr.: 4648</b>	<b>44 UE</b>
Kyritz	Di. 06.01.26–30.06.26		10:00–11:30 Uhr	110,00 €

<b>Englisch Aufbaukurs B2</b>			<b>Kurs-Nr.: 4647</b>	<b>30 UE</b>
Neuruppin	Do. 19.02.26–18.06.26		18:00–19:30 Uhr	75,00 €

## Französisch

<b>Französisch A2</b>			<b>Kurs-Nr.: 4823</b>	<b>18 UE</b>
Kyritz	Mi. 21.01.26–25.03.26		17:30–19:00 Uhr	45,00 €
Kyritz	Mi. 22.04.26–24.06.26		17:30–19:00 Uhr	<b>20 UE</b> 50,00 €

<b>Französisch A1 mit Vorkenntnissen</b>	<b>Kurs-Nr.: 4812</b>	<b>30 UE</b>
Neuruppin Mo. 09.02.26–08.06.26	16:15–17:45 Uhr	75,00 €

## Japanisch

<b>Japanisch für Einsteiger</b>	<b>Kurs-Nr.: 4R11</b>	<b>12 UE</b>
Kyritz Mi. 28.01.26–11.03.26	17:00–18:30 Uhr	33,00 €

<b>NEU</b> <b>Japanisch Grundkurs A1</b>	<b>Kurs-Nr.: 4R12</b>	<b>22 UE</b>
Kyritz Mi. 15.04.26–24.06.26	17:00–18:30 Uhr	61,00 €

## Deutsch als Muttersprache

<b>Stammtisch Plattdeutsch</b>	<b>Kurs-Nr.: 4500</b>	<b>14 UE</b>
Wittstock Di. 10.03.26–02.06.26	18:00–19:30 Uhr	24,00 €

## Italienisch

<b>Italienisch A1 mit Kenntnissen</b>	<b>Kurs-Nr.: 4911</b>	<b>30 UE</b>
Neuruppin Di. 20.01.26–09.06.26	19:00–20:30 Uhr	75,00 €

<b>Italienisch A2 für Fortgeschrittene</b>	<b>Kurs-Nr.: 4923</b>	<b>30 UE</b>
Neuruppin Di. 20.01.26–09.06.26	17:30–19:00 Uhr	75,00 €

## Polnisch

<b>Polnisch-Grundkurs A2 mit Vorkenntnissen</b>	<b>Kurs-Nr.: 4H23</b>	<b>40 UE</b>
Neuruppin Mo. 14.04.26–13.10.26	17:00–18:30 Uhr	100,00 €

## Schwedisch

<b>Schwedisch A1 mit Vorkenntnissen</b>	<b>Kurs-Nr.: 4K11</b>	<b>30 UE</b>
Neuruppin Di. 24.02.26–23.06.26	18:30–20:00 Uhr	75,00 €

<b>Schwedisch Grundkurs A2</b>	<b>Kurs-Nr.: 4K24</b>	<b>30 UE</b>
Wittstock Mi. 25.02.26–17.06.26	17:30–19:00 Uhr	75,00 €

<b>Schwedisch A2 für Fortgeschrittene</b>	<b>Kurs-Nr.: 4K23</b>	<b>30 UE</b>
Neuruppin Di. 03.03.26–30.06.26	17:00–18:30 Uhr	75,00 €

## Spanisch

<b>Spanischkurs A1 mit Vorkenntnissen</b>	<b>Kurs-Nr.: 4M12</b>	<b>30 UE</b>
Di. 10.02.26–09.06.26	17:30–19:00 Uhr	75,00 €

<b>Workshop: Spanisch für die Reise</b>	<b>Kurs-Nr.: 4M1101</b>	<b>4 UE</b>
Neuruppin Fr. 03.03.26	17:00–20:00 Uhr	20,00 €

## Finnisch

<b>Finnisch-Workshop „Die spinnen, die Finnen!“</b>	<b>Kurs-Nr.: 4L11</b>	<b>4UE</b>
Neuruppin Do. 05.03.26	17:30–20:30 Uhr	20,00 €
Wittstock Do. 19.03.26	17:30–20:30 Uhr	20,00 €



## Gesundheit

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

Programmverantwortliche:

Silke Ristau

Tel.: 03391–769162

Mail: volkshochschule@opr.de



### Machen Sie doch mal Urlaub für den Kopf – Bildungszeit

Haben Sie schon einmal über Bildungszeit nachgedacht? Auszubildenden und Angestellten stehen bei Vollzeit bis zu 10 Arbeitstage in zwei Kalenderjahren für die eigene Weiterbildung zur Verfügung. Dabei werden Sie für die Teilnahme an einer „als Bildungszeit anerkannten“ Weiterbildungsveranstaltung von der Arbeit freigestellt und erhalten weiterhin Ihren Lohn/lhr Gehalt. Das Kursentgelt zahlen Sie in der Regel selbst. Zur Teilnahme stellen Sie spätestens 6 Wochen vor Veranstaltungsbeginn einen schriftlichen Freistellungsantrag bei Ihrem Arbeitgeber.

#### Yoga-Stressbewältigung im Beruf und Alltag (Schwerpunkt Körper und Ernährung)

Neuruppin Mo.–Fr. 09.02.26–13.02.26

**Kurs-Nr.: 310702**

09:00–14:15 Uhr

**30 UE**

280,00 €

Neuruppin Mo.–Fr. 04.05.26–08.05.26

**Kurs-Nr. :310703**

09:00–14:15 Uhr

**30 UE**

280,00 €

Neuruppin Mo.–Fr. 08.06.26–12.06.26

**Kurs-Nr.: 310704**

09:00–14:15 Uhr

**30 UE**

280,00 €

#### Resilienz stärken – Ressourcen aktivieren durch Yoga-Flows und mehr – für mehr Gelassenheit und innere Widerstandskraft im (Berufs-)Alltag

Flecken Zechlin Mo.–Fr. 18.05.26–22.05.26

**Kurs-Nr.: 320204**

07:30–18:00 Uhr

**41 UE**

899,00 €

(inkl. Übernachtung u. Verpflegung)

#### Entspannung/Körpererfahrung/Stressbewältigung

##### Qigong

Plattenburg Mo. 05.01.26–16.03.26

**Kurs-Nr.: 3210**

18:00–19:30 Uhr

**20 UE**

60,00 €

##### Qigong zur Entspannung

Neuruppin Di. 06.01.26–17.03.26

**Kurs-Nr.: 321001**

19:15–20:45 Uhr

**20 UE**

60,00 €

<b>Qigong zur Entspannung für Anfänger</b>		<b>Kurs-Nr.: 3210</b>	<b>20 UE</b>
Plattenburg	Do. 08.01.26–19.03.26	16:00–17:30 Uhr	60,00 €
<b>Qigong</b>		<b>Kurs-Nr.: 321002</b>	<b>20 UE</b>
Neuruppin	Do. 12.02.26–30.04.26	17:00–18:30 Uhr	60,00 €
<b>Yoga</b>			
<b>Hatha-Yoga für Beginner und Geübte</b>		<b>Kurs-Nr.: 3103</b>	<b>20 UE</b>
Wittstock	Mo. 19.01.26–04.05.26	17:30–18:45 Uhr	48,00 €
Wittstock	Mi. 21.01.26–06.05.26	17:30–18:45 Uhr	48,00 €
<b>Ashtanga Yoga ganz sanft</b>		<b>Kurs-Nr.: 3116</b>	<b>20 UE</b>
Kyritz	Mo. 26.01.26–20.04.26	17:00–18:30 Uhr	48,00 €
<b>Ashtanga Yoga mit etwas mehr Schwung</b>		<b>Kurs-Nr.: 3115</b>	<b>20 UE</b>
Kyritz	Di. 27.01.26–21.04.26	17:00–18:30 Uhr	48,00 €
<b>NEU Somatisches Yoga</b>		<b>Kurs-Nr.: 3117</b>	<b>20 UE</b>
Kyritz	Di. 03.03.26–19.05.26	18:45–20:15 Uhr	49,00 €
<b>Yoga für Einsteiger</b>		<b>Kurs-Nr.: 3103</b>	<b>20 UE</b>
Kyritz	Mi. 04.03.26–20.05.26	19:00–20:30 Uhr	50,00 €
<b>Yoga mit Kind im Schloss</b>		<b>Kurs-Nr.: 3114</b>	<b>8 UE</b>
Metzelthin	Di. 14.04.26–02.06.26	16:30–17:15 Uhr	20,00 €
<b>Yoga im Schloss</b>		<b>Kurs-Nr.: 3111</b>	<b>16 UE</b>
Metzelthin	Di. 14.04.26–02.06.26	18:00–19:30 Uhr	38,00 €
<b>Lachyoga</b>		<b>Kurs-Nr.: 3107</b>	<b>2 UE</b>
Kyritz	Sa. 09.05.26	10:00–11:30 Uhr	6,00 €
<b>Yoga Spaziergang</b>		<b>Kurs-Nr.: 3107</b>	<b>14 UE</b>
Wittstock	Mo. 18.05.26–20.07.26	17:30–19:00 Uhr	34,00 €
<b>Meditation</b>		<b>Kurs-Nr.: 3201</b>	<b>20 UE</b>
Neuruppin	Do. 08.01.26–19.03.26	17:30–19:00 Uhr	60,00 €
<b>Klangschalenmeditation</b>		<b>Kurs-Nr.: 3209</b>	<b>10 UE</b>
Wusterhausen	Mi. 09.01.26–06.02.26	18:00–19:30 Uhr	48,00 €
Kyritz	Fr. 25.02.26–25.03.26	18:00–19:30 Uhr	48,00 €
<b>Gesundheitsfürsorge</b>			
<b>Workshop: Gesundheitsfürsorge und Stressmanagement in Theorie und Praxis</b>		<b>Kurs-Nr.: 311302</b>	<b>4 UE</b>
Neuruppin	Do. 06.03.26	17:00–20:00 Uhr	25,00 €
<b>NEU Workshop: Heilen mit Farbe – Die Kraft der Farbwirkung im Alltag</b>		<b>Kurs-Nr.: NR 3220</b>	<b>3 UE</b>
Neuruppin	Do. 19.03.26	17:00–19:15 Uhr	15,00 €

<b>Rücken- und Faszientraining</b>	<b>Kurs-Nr.: 3202</b>	<b>40 UE</b>
Neuruppin Do. 22.01.26–02.07.26	17:00–18:30 Uhr	96,00 €



### Workshop: Haut in Balance – Ernährung

<b>Alltag bei empfindlicher Haut/Rosacea</b>	<b>Kurs-Nr.: NR322001</b>	<b>3 UE</b>
Neuruppin Do. 16.04.26	17:00–19:15 Uhr	15,00 €

## Onlinekurse

<b>Personalisierte Medizin und zielgerichtete Gesundheitsversorgung</b>	<b>Kurs-Nr.: H36360W</b>	<b>1,33 UE</b>
Online Do. 29.01.26	19:00–20:00 Uhr	entgeltfrei

<b>Chronische Atemwegserkrankungen</b>	<b>Kurs-Nr.: H36361W</b>	<b>1,33 UE</b>
Online Do. 26.02.26	19:00–20:00 Uhr	entgeltfrei

<b>Reflux – Diagnose und Therapie</b>	<b>Kurs-Nr.: H36362W</b>	<b>1,33 UE</b>
Online Do. 05.03.26	19:00–20:00 Uhr	entgeltfrei

## Hypnose

<b>Einführungs-Workshop in Hypnose und Selbsthypnose</b>	<b>Kurs-Nr.: 311202</b>	<b>5 UE</b>
Neuruppin Fr. 20.02.26	16:15– 20:00 Uhr	30,00 €



## Chinesische Medizin

<b>Chinesische Medizin im Rhythmus der Jahreszeiten</b>	<b>Kurs-Nr.: 3220</b>	<b>4 UE</b>
Wusterhausen Sa. 14.02.26 (Thema: Frühling)	10:00–13:00 Uhr	19,00 €
Kyritz Sa. 09.05.26 (Thema: Sommer)	10:00–13:00 Uhr	19,00 €

## Aerobic

<b>Aerobic – Cardio Training</b>	<b>Kurs-Nr.: 3301</b>	<b>20 UE</b>
Kyritz Do. 05.03.26–28.05.26	19:00–20:30 Uhr	50,00 €

## Tanzen

<b>Jazz Dance</b>	<b>Kurs-Nr.: 2902</b>	<b>20 UE</b>
Rheinsberg Mi. 07.01.26–18.03.26	18:00–19:30 Uhr	55,00 €

<b>Lateinamerikanischer Tanz – Weiterführung</b>	<b>Kurs-Nr.: 290201</b>	<b>8 UE</b>
Wittstock Mi. 11.02.26–18.03.26	19:00–20:00 Uhr	28,00 €

<b>Lateinamerikanischer Paar Tanzkurs</b>	<b>Kurs-Nr.: 2902</b>	<b>8 UE</b>
Wittstock Mi. 11.02.26–18.03.26	20:00–21:00 Uhr	28,00 €

## Fitness/Gymnastik

<b>Fitnessgymnastik</b>	<b>Kurs-Nr.: 3221</b>	<b>20 UE</b>
Kyritz Di. 06.01.26–17.03.26	19:00–20:30 Uhr	48,00 €
Kyritz Di. 14.04.26–23.06.26	19:00–20:30 Uhr	20 UE

48,00 €

<b>Wirbelsäulengymnastik</b>	<b>Kurs-Nr.: 3205</b>	<b>20 UE</b>
Kyritz Mi. 14.01.26–25.03.26	17:00–18:30 Uhr	55,00 €
	18:30–20:00 Uhr	55,00 €

<b>NEU Fitnessgymnastik – Fit im Alter</b>	<b>Kurs-Nr.: 3203</b>	<b>16 UE</b>
Wittstock Mo. 09.02.26–11.05.26	15:30–16:30 Uhr	38,00 €

<b>Body fit – Bauch, Beine, Po trainieren</b>	<b>Kurs-Nr.: 3202</b>	<b>16 UE</b>
Wittstock Mo. 09.02.26–11.05.26	19:00–20:00 Uhr	38,00 €

<b>Nordic Walking</b>	<b>Kurs-Nr.: 3205</b>	<b>26 UE</b>
Kyritz Mi. 01.04.26–24.06.26	17:00–18:30 Uhr	72,00 €
Kyritz Mi. 01.04.26–24.06.26	18:30–20:00 Uhr	72,00 €

### **NEU Selbstverteidigung**

<b>Goshin Jutsu – Selbstverteidigung aus der japanischen Kampfkunst Erwachsene u. Jugendliche</b>	<b>Kurs-Nr.: 3206</b>	<b>10 UE</b>
Kyritz Mo. 26.01.26–20.04.26	18:45–20:15 Uhr	48,00 €

### **Essen und Trinken/Gesunde Ernährung**

<b>NEU Milchsäure-Fermentation kennenlernen und ausprobieren</b>	<b>Kurs-Nr.: 3704</b>	<b>6 UE</b>
Kyritz Sa. 06.06.26	10:00–13:00 Uhr	20,00 €
Kyritz Fr. 12.06.26	17:00–18:30 Uhr	20,00 €
	(zzgl. € 6,00 Materialkosten)	

<b>Meine leckere Wiese – Essbare Kräuter und Heilkräuter finden und verarbeiten</b>	<b>Kurs-Nr.: KY1E02</b>	<b>4 UE</b>
Fehrbellin So. 10.05.26	14:00–17:00 Uhr	20,00 €
Fehrbellin So. 28.06.26	14:00–17:00 Uhr	20,00 €

<b>NEU Brot backen auf dem Lagerfeuer</b>	<b>Kurs-Nr.: KY1E02</b>	<b>4 UE</b>
Fehrbellin So. 26.04.26	14:00–17:00 Uhr	25,00 €

<b>Meine leckere Wiese – essbare Kräuter und Wildkräuter</b>	<b>Kurs-Nr.: 1E02</b>	<b>4 UE</b>
Radensleben Sa. 13.06.26	10:00–13:00 Uhr	20,00 €
Radensleben Sa. 27.06.26	10:00–13:00 Uhr	20,00 €

<b>Revolutioniere deine Ernährung: Genussvoll durch den Alltagsstress</b>	<b>Kurs-Nr.: 1E1201</b>	<b>2 UE</b>
Neuruppin Mo. 20.04.26	16:00–17:30 Uhr	5,00 €

<b>Kochen für Genießer</b>	<b>Kurs-Nr.: 3702/370201</b>	<b>8 UE</b>
Neuruppin Di. 27.01.26 u. 10.02.26	17:30–20:30 Uhr	36,00 €
Neuruppin Di. 21.04.26 u. 28.04.26	17:30–20:30 Uhr	36,00 €

## Gesundes Kochen

Neuruppin Di. 03.03.26 u. 10.03.26  
Neuruppin Di. 02.06.26 u. 09.06.26

Kurs-Nr.: 370202/370203 8 UE

17:30–20:30 Uhr 36,00 €  
17:30–20:30 Uhr 36,00 €

## Kultur und Gestalten

Programmverantwortliche:

Heike Lesky  
Tel.: 033971–32808  
Mail: vhs-kyritz@opr.de



### Literarische Praxis

#### Schreibstube – Ein Kurs für kreatives Schreiben

Rheinsberg Mo. 19.01.26–23.02.26

Kurs-Nr.: 2101

17:00–19:15 Uhr

15 UE

38,00 €

#### Kreatives und Biografisches Schreiben

Wittstock Sa. 07.03.26  
Wittstock Sa. 30.05.26

Kurs-Nr.: 2101

09:00–15:00 Uhr  
09:00–15:00 Uhr

8 UE

30,00 €  
30,00 €

### Textiles Gestalten

#### Nähkurs für Anfänger und Fortgeschrittene

Kyritz Do. 08.01.26–19.03.26

Kurs-Nr.: 2E08

17:00–19:15 Uhr

30 UE

75,00 €

#### Nähen für Fortgeschrittene

Neuruppin Di. 13.01.26–24.03.26

Kurs-Nr.: 2E0903

18:00–20:15 Uhr

30 UE

75,00 €

#### Nähen für Geübte

Neuruppin Mi. 14.01.26–25.03.26

Kurs-Nr.: 2E0904

18:00–20:15 Uhr

30 UE

75,00 €

#### Kreatives Nähen für Fortgeschrittene

Rheinsberg Do. 15.01.26–26.03.26

Kurs-Nr.: 2E0902

18:00–20:15 Uhr

30 UE

75,00 €

#### Kreativkurs mit Wolle – Stricken und Häkeln

##### Für Anfänger & Fortgeschrittene

Kyritz Mo. 09.02.26–23.03.26

Kurs-Nr.: 2E04

17:15–18:45 Uhr

14 UE

32,00 €

##### Textile Handarbeit

Wittstock Di. 10.02.26–05.05.26  
Wittstock Di. 17.02.26–12.05.26

Kurs-Nr.: 2D08

09:00–11:15 Uhr  
09:00–11:15 Uhr

21 UE

20,00 €  
20,00 €

##### Nähmaschinenführerschein

Neuruppin Do. 12.02.26

Kurs-Nr.: 2E0702

17:00–20:00 Uhr

4 UE

15,00 €

##### Aus Alt mach Neu! Kreativ und nachhaltig

Neuruppin Do. 19.02.26–23.04.26

Kurs-Nr.: 2E0704

17:00–20:00 Uhr

32 UE

80,00 €

##### Nähkurs für Anfänger und Fortgeschrittene

Wittstock Di. 24.02.26–28.04.26

Kurs-Nr.: 2E07

18:45–21:00 Uhr

30 UE

75,00 €

**NEU****Nähen – einfache, kleine Reparaturen und Änderungen an Kleidungsstücke**

Wittstock Mi. 04.03.26–01.04.26

**Kurs-Nr.: 2E08**

09:30–11:45 Uhr

**15 UE**

38,00 €

**Kreatives Nähen für Fortgeschrittene**

Rheinsberg Do. 16.04.26–25.06.26

**Kurs-Nr.: 2E0902**

18:00–20:15 Uhr

**30 UE**

75,00 €

**Nähen für Fortgeschrittene**

Neuruppin Di. 21.04.26–30.06.26

**Kurs-Nr.: 2E0903**

18:00–20:15 Uhr

**30 UE**

75,00 €

**Nähen und Schneiden für Anfänger**

Neuruppin Mi. 22.04.26–24.06.26

**Kurs-Nr.: 2E0701**

18:00–20:15 Uhr

**30 UE**

75,00 €

**NEU****Häkeln**

Neuruppin Mo. 02.03.26–13.04.26

**Kurs-Nr.: 2E05**

18:00–20:15 Uhr

**15 UE**

38,00 €

**Quilling für Fortgeschrittene****Kreatives Gestalten mit Papierstreifen**

Wittstock Do. 05.02.26–12.03.26

**Kurs-Nr.: 250301**

17:00–19:15 Uhr

**15 UE**

35,00 €

**Workshop – Filzen für Anfänger**

Wittstock Sa. 28.03.26

Wittstock Sa. 09.05.26

**Kurs-Nr.: 2E02**

09:00–15:00 Uhr

**8 UE**

30,00 €

09:00–15:00 Uhr

30,00 €

**Plastisches Gestalten****Goldschmieden für Anfänger und Fortgeschrittene**

Kyritz Di. 06.01.26–20.01.26

Kyritz Di. 10.02.26–24.02.26

Kyritz Do. 08.01.26–22.01.26

Kyritz Do. 12.02.26–26.02.26

Kyritz Di. 17.03.26–31.03.26

**Kurs-Nr.: 2012**

17:00–18:30 Uhr

**6 UE**

90,00 €

17:00–18:30 Uhr

90,00 €

17:00–18:30 Uhr

90,00 €

17:00–18:30 Uhr

90,00 €

17:00–18:30 Uhr

90,00 €

**NEU****Papier-Workshop – Figürliches Modellieren**

Kyritz Sa. 14.02.26–21.03.26

**Kurs-Nr.: 2514**

14:30–16:45 Uhr

**18 UE**

66,00 €

**Die Kunst des Schmiedens**

Lentzke Fr. 17.04.26–24.04.26

**Kurs-Nr.: 2003**

17:00–18:30 Uhr

**4 UE**

90,00 €

**Der perfekte Messerschleiff**

Lentzke Fr. 22.05.26–29.05.26

**Kurs-Nr.: 2003**

17:00–18:30 Uhr

**4 UE**

55,00 €

**Malen/Zeichnen****Aquarellmalerei für Einsteiger u. Fortgeschrittene**

Kyritz Mo. 12.01.26–23.03.26

**Kurs-Nr.: 2504**

09:40–12:10 Uhr

**30 UE**

90,00 €

<b>Intuitives Malen und Zeichnen</b>	<b>Kurs-Nr.: 2501</b>	<b>8 UE</b>
Rheinsberg Fr. u. Sa. 16.01.26–Sa. 17.01.26	16:00–19:00 Uhr	26,00 €
	10:00–13:00 Uhr	jeweils für 2 Tage
Rheinsberg Fr. u. Sa. 27.03.26–Sa. 28.03.26	16:00–19:00 Uhr	26,00 €
	10:00–13:00 Uhr	jeweils für 2 Tage

<b>NEU Kunst für mich und andere</b>	<b>Kurs-Nr.: 2520</b>	<b>30 UE</b>
Kyritz Mi. 11.02.26–29.04.26	16:00–18:15 Uhr	90,00 €

<b>Freies, kreatives Malen</b>	<b>Kurs-Nr.: 2501</b>	<b>30 UE</b>
Neuruppin Mi. 11.02.26–29.04.26	17:00–19:15 Uhr	69,00 €

<b>NEU Andere Welt – Malerei Workshop</b>	<b>Kurs-Nr.: 2701</b>	<b>16 UE</b>
Wittstock Sa. 14.02.26	10:00–16:00 Uhr	
Wittstock So. 15.02.26	19:00–16:00 Uhr	50,00 €

<b>Aquarell- und Acrylmalerei</b>	<b>Kurs-Nr.: 2501</b>	<b>30 UE</b>
Neuruppin Mo. 16.02.26–04.05.26	18:00–20:15 Uhr	69,00 €

<b>Workshop: Zeichnen – Grundkurs</b>	<b>Kurs-Nr.: 250103</b>	<b>8 UE</b>
Rheinsberg Sa. 21.02.26	09:00–15:30 Uhr	26,00 €

<b>NEU Die Welt der Farben – Ein Zeichenkurs</b>	<b>Kurs-Nr.: 2521</b>	<b>30UE</b>
Kyritz Mo. 02.03.26–01.06.26	17:00–19:15 Uhr	90,00 €

<b>Zeichnen und Aquarell am Vormittag</b>	<b>Kurs-Nr.: 250107</b>	<b>9 UE</b>
Neuruppin Mi. 04.03.26–18.03.26	10:00–12:15 Uhr	29,00 €

<b>Workshop: Aquarell</b>	<b>Kurs-Nr.: 250101</b>	<b>8 UE</b>
Rheinsberg Sa. 25.04.26	09:00–15:30 Uhr	26,00 €

**NEU Für Kinder im Alter von 3–6 Jahren in Begleitung der Eltern**

<b>Kreatives Gestalten</b>	<b>Kurs-Nr.: 2512</b>	<b>10 UE</b>
Neuruppin Do. 12.02.26–12.03.26	16:00–17:00 Uhr	25,00 €

**Töpfern**

<b>Arbeiten mit Ton</b>	<b>Kurs-Nr.: 2601</b>	<b>40 UE</b>
Rheinsberg Do. 15.01.26–26.03.26	17:30–20:30 Uhr	195,00 €
		(zzgl. 20 € Materialkosten)

Rheinsberg Do. 16.04.26–25.06.26	<b>Kurs-Nr.: 260104</b>	<b>40 UE</b>
	17:30–20:30 Uhr	195,00 €
		(zzgl. 20 € Materialkosten)

Neuruppin Di. 10.02.26–24.03.26	<b>Kurs-Nr.: 260107</b>	<b>32 UE</b>
	17:30–20:30 Uhr	124,00 €

Neuruppin Di. 14.04.26–23.06.26	<b>Kurs-Nr.: 260108</b>	<b>40 UE</b>
	17:30–20:30 Uhr	155,00 €

### Töpfern – Kreatives Gestalten mit Ton

Wittstock Di. 03.03.26–05.05.26  
Wittstock Do. 05.03.26–07.05.26

**Kurs-Nr.: 2600**

18:00–21:00 Uhr  
13:00–16:00 Uhr

**40 UE**

155,00 €  
155,00 €



### Theater

#### Theaterkurs

Kyritz Di. 10.02.26–28.04.26

**Kurs-Nr.: 2007**

17:00–18:30 Uhr

**20 UE**

55,00 €

### Foto

#### Fotografie – Grundlagen (Anfängerkurs)

Neuruppin Di. 10.02.26–28.04.26

**Kurs-Nr.: 2008**

17:00–18:30 Uhr

**20 UE**

66,00 €

### Instrumente spielen

#### Gitarre spielen für Jedermann

Neuruppin Di. 10.02.26–28.04.26

**Kurs-Nr.: 2011**

17:00–18:30 Uhr

**20 UE**

60,00 €

#### Irish Traditional Music und die Tin Whistle für Anfänger **Kurs-Nr.: 2009** **5 UE**

Neuruppin Fr. 20.02.26

17:00–20:45 Uhr

26,00 €

#### Workshop: Afrikanisches Trommeln auf der Djembé **Kurs-Nr.: 2006** **5 UE**

Kyritz Sa. 14.03.26

10:00–14:00 Uhr

24,00 €

Wittstock Sa. 21.03.26

10:00–14:00 Uhr

24,00 €

Neuruppin Do. 16.04.26–26.06.26

16:45–18:15 Uhr

**20 UE**

75,00 €

#### Gitarre spielen für Jedermann

Neuruppin Di. 05.05.26–07.07.26

**Kurs-Nr.: 2011**

17:00–18:30 Uhr

**18 UE**

54,00 €

## Politik, Gesellschaft und Umwelt



### Einbürgerung/Integration

Die Anmeldefrist endet jeweils vier Wochen vor dem Testtermin. Interessierte müssen vorab einen Termin für die persönliche Anmeldung vereinbaren.

#### Einbürgerungstest

Neuruppin Fr. 27.02.26  
Neuruppin Fr. 24.04.26  
Neuruppin Fr. 05.06.26

**Kurs-Nr.: 1000**

09:00–10:00 Uhr  
09:00–10:00 Uhr  
09:00–10:00 Uhr

**1,33 UE**

25,00 €  
25,00 €  
25,00 €

### Länder- und Heimatkunde

#### Ruppiner Bilderbogen

Neuruppin Mi. 25.03.26

**Kurs-Nr.: 1B0301**

17:30–18:30 Uhr

**1,3 UE**

8,00 €

<b>Neuruppiner Stadtgeschichte</b>		<b>Kurs-Nr.: 1B0303</b>	<b>1,3 UE</b>
Neuruppin	Mi. 22.04.26	17:30–18:30 Uhr	8,00 €
<hr/>			
<b>Von der Landesirrenanstalt zu den Ruppiner Kliniken 1898–1945</b>		<b>Kurs-Nr.: 1B0302</b>	<b>1,3 UE</b>
Neuruppin	Mi. 20.05.26	17:30–18:30 Uhr	8,00 €
<hr/>			
<b>Philipp Bernard François Berson – Gestalter Neuruppins nach dem Stadtbrand</b>		<b>Kurs-Nr.: 1B0304</b>	<b>1,3 UE</b>
Neuruppin	Mi. 17.06.26	17:30–18:30 Uhr	8,00 €
<hr/>			
<b>Wittstocker Stadtgeschichte – mit großen Schritten durch die Zeit</b>		<b>Kurs-Nr.: 1B02</b>	<b>6 UE</b>
Wittstock	Sa. 21.02.26	08:30–13:00 Uhr	15,00 €
<hr/>			
<b>NEU</b> <b>Besichtigung Kernkraftwerk Rheinsberg</b>		<b>Kurs-Nr.: 1B08</b>	<b>3 UE</b>
Menz	Mi. 14.01.26	10:00–12:15 Uhr	entgeltfrei
<hr/>			
<b>NEU</b> <b>Kleine Pilzkunde</b>		<b>Kurs-Nr.: 3704</b>	<b>8 UE</b>
Rheinsberg	Mi. u. Do. 27.05.26 u. 25.06.26	10:00–13:00 Uhr	25,00 €
Rheinsberg	Mi. u. Do. 26.08.26 u. 17.09.26	10:00–13:00 Uhr	25,00 €
<hr/>			
<b>Onlinekurs</b>			
<b>Jüdisches Leben von 1945 bis heute</b>		<b>Kurs-Nr.: H36363W</b>	<b>1,33 UE</b>
Online	Mi. 22.04.26	19:00–20:00 Uhr	entgeltfrei
<hr/>			
<b>Umweltbildung</b>			
<b>NEU</b> <b>Ein Garten in Wandel der Zeit – Wie gestalte ich meinen Garten?</b>		<b>Kurs-Nr.: KY1E08</b>	<b>5 UE</b>
Brüsenhagen	Sa. 09.05.26	13:00–17:00 Uhr	24,00 €
Brüsenhagen	Sa. 29.08.26	13:00–17:00 Uhr	24,00 €
<hr/>			
<b>NEU</b> <b>Faszination Honigbiene</b>		<b>Kurs-Nr.: KY1502</b>	<b>6 UE</b>
Kyritz	Sa. 09.05.26	11:00–14:00 Uhr	24,00 €
Kyritz	So 10.05.26	11:00–12:30 Uhr	
<hr/>			
<b>Obstbaumschnitt in Theorie und Praxis</b>		<b>Kurs-Nr.: 1E05</b>	<b>6 UE</b>
Kyritz	Sa. 11.01.26	09:00–13:30 Uhr	24,00 €
Neuruppin	Sa. 17.01.26	09:00–13:30 Uhr	24,00 €
Wittstock	Sa. 24.01.26	09:00–13:30 Uhr	24,00 €
<hr/>			
<b>Veredelung von Obstbäumen</b>		<b>Kurs-Nr.: 1E07</b>	<b>6 UE</b>
Wittstock	Sa. 07.03.26	09:00–13:30 Uhr	24,00 €
<hr/>			
<b>Recht und Kommunikation</b>			
<b>Haben Sie schon vorgesorgt?</b>		<b>Kurs-Nr.: 1507</b>	<b>2,67 UE</b>
Neuruppin	Di. 10.03.26	18:00–20:00 Uhr	entgeltfrei
Neuruppin	Di. 16.06.26	18:00–20:00 Uhr	entgeltfrei
<hr/>			

<b>Gedächtnistraining: Bleiben Sie geistig fit!</b>	<b>Kurs-Nr.: 170701</b>	<b>20 UE</b>
Neuruppin Mo. 09.02.26–11.05.26	10:00–11:30 Uhr	50,00 €

<b>NEU Steuererklärung mit Elster</b>	<b>Kurs-Nr.: 1404</b>	<b>12 UE</b>
Neuruppin Di. 24.02.26, 17.03.26	17:00–20:30 Uhr	49,00 €
Neuruppin Mo. 09.03.26		

<b>Pflegeberatung – Wir sind für Sie da!</b>	<b>Kurs-Nr.: 1509</b>	<b>2,67 UE</b>
Neuruppin Mi. 04.03.26	17:00–19:00 Uhr	entgeltfrei
Neuruppin Mi. 06.05.26	17:00–19:00 Uhr	entgeltfrei

<b>NEU Rente und was jetzt? „Das war’s? War’s das?“ – Für alle, die noch mehr im Leben entdecken möchten!</b>	<b>Kurs-Nr.: 1513</b>	<b>9 UE</b>
Metzelthin Mi. 23.03.26, 16.04.26, 11.05.26	17:00–19:15 Uhr	25,00 €
1 x im Monat		

<b>NEU Sicher in Konflikten</b>	<b>Kurs-Nr.: 2215</b>	<b>3 UE</b>
Kyritz Sa. 21.03.26	09:00–13:00 Uhr	14,00 €
Kyritz Sa. 06.06.26	09:00–13:00 Uhr	14,00 €

<b>NEU Philosophie für alle – Philosophische Fragen über die Welt</b>	<b>Kurs-Nr.: 1B09</b>	<b>12 UE</b>
Kyritz Fr. 10.02.26–17.03.26	18:00–20:15 Uhr	28,00 €

## Globales Lernen/Bildung für nachhaltige Entwicklung

### Webinar-Reihe „Klima und Wir“: Klimaschutzwissen für alle!

In der kostenlosen Webinar-Reihe vermitteln Expert\*innen in Sachen Klimaschutz praxisnahes Wissen zu Klimawandel, Nachhaltigkeit und umweltbewusstem Handeln. Sie zeigen auf, wie der Klimawandel unseren Alltag prägt – von Gesundheit bis Konsum, von Mobilität bis Digitalisierung – geben verständliche Einblicke und alltagstaugliche Tipps. Die Veranstaltungsreihe ist Teil des Projektes „vhs goes green 2“ und wird gefördert vom Bundesministerium für Wirtschaft und Klima, im Rahmen der Nationalen Klimaschutzinitiative.



<b>Klima und Eigenanbau: Natürlich gärtnern mit Permakultur</b>	<b>Kurs-Nr.: H36370W</b>	<b>2 UE</b>
Online Di. 24.02.26	18:00–19:30 Uhr	entgeltfrei

<b>Klima und Kultur: Für mehr Klimaschutz – und was wir dafür tun können</b>	<b>Kurs-Nr.: H36371W</b>	<b>2 UE</b>
Online Di. 18.03.26	18:00–19:30 Uhr	entgeltfrei

<b>Klima und Beteiligung: Wie können wir vor Ort wirksam werden?</b>	<b>Kurs-Nr.: H36372W</b>	<b>2 UE</b>
Online Di. 22.04.26	18:00–19:30 Uhr	entgeltfrei

## Klima und Psychologie: Warum Wissen allein nicht reicht

Online Di. 07.05.26

Kurs-Nr.: H36373W

2 UE

18:00–19:30 Uhr

entgeltfrei

## Klima und Finanzen: Grün investieren – aber wie?

Online Di. 03.06.26

Kurs-Nr.: H36374W

2 UE

18:00–19:30 Uhr

entgeltfrei

Zu den Vorträgen:



## Berufliche Bildung

Programmverantwortliche:

Anke Unkenholt

Tel.: 033971-32808

Mail: vhs-kyritz@opr.de



### IT-/Medien-Grundlagen

#### Digitaler Stammtisch

Neuruppin Do. 15.01.26–28.05.26

Kurs-Nr.: 5109

30 UE

17:00–19:15 Uhr

90,00 €

#### Einführungskurs am Computer

Neuruppin Di. 27.01.26–21.04.26

Kurs-Nr.: 5102

30 UE

17:30–19:45 Uhr

90,00 €

**NEU**

#### Microsoft Office – Flex Kurs

Wittstock Di. 10.02.26–07.04.26

Kurs-Nr.: 5112

24 UE

17:30–19:45 Uhr

72,00 €

### Mach dich jetzt fit für den Beruf!

Möglichkeiten beruflicher Veränderung –

Nutzen Sie die Möglichkeit der Sprechzeit

für Ihre individuelle Kursberatung

Neuruppin Do. 19.02.26

Kurs-Nr.: 512601

2,67 UE

17:30–19:30 Uhr

entgeltfrei

Neuruppin Do. 23.04.26

17:30–19:30 Uhr

entgeltfrei

Berufliche Veränderung – So kann es gehen! Nutzen

Sie die Möglichkeit der Sprechzeit für Ihre individuelle

Kursberatung (Dauer ca. 30 min pro Teilnehmer)

Online Do. 19.03.26

Kurs-Nr.: 5126

2,67 UE

17:00–19:00 Uhr

entgeltfrei

Online Do. 21.05.26

17:00–19:00 Uhr

entgeltfrei



### Outlook Kompaktkurs

Neuruppin Mi. 11.02.26–24.06.26

Kurs-Nr.: 5125

17:00–18:30 Uhr

30 UE

90,00 €

### Grundkurs Textverarbeitung mit Word

Neuruppin Mo. 04.05.26–28.09.26

Kurs-Nr.: 5113

17:00–18:30 Uhr

30 UE

90,00 €

### Umgang mit Smartphone und iPhone

Neuruppin Fr. 23.01.26–27.02.26

Kurs-Nr.: NR511802

10:00–11:30 Uhr

10 UE

37,00 €

### Umgang mit Smartphone und iPhone

Wittstock Di. 24.02.26–14.04.26

Kurs-Nr.: 5118

10:00–11:30 Uhr

12 UE

36,00 €

### Sicherheit im Internet

Neuruppin Di. 03.03.26–24.03.26

Kurs-Nr.: 5104

18:00–19:30 Uhr

8 UE

37,00 €

## Regionales Grundbildungszentrum



Etwa 20.000 Menschen in unserem Landkreis haben geringe Lese- und Schreibkompetenzen. Mit unseren Angeboten können wir unterstützen, um grundlegende Fähigkeiten und Kenntnisse zu vermitteln, die für die Teilhabe in der Gesellschaft und den beruflichen Alltag unerlässlich sind, z. B. Lesen, Schreiben, Rechnen und digitale Kompetenzen, u. a. mit dem vhs Lernportal.

Das Lernen findet in kleinen Gruppen und in einer angenehmen, wertschätzenden und vertrauensvollen Atmosphäre statt.

Kommen Sie vorbei und entdecken Sie, wie leicht Lernen sein kann!



Kontakt:

Telefon: 03391 769135

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

### Lernangebote

für Menschen, die

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

**Ohne Anmeldung und es ist kostenlos, einfach hinkommen!**

Neuruppin jeden Dienstag und Donnerstag von 09:00–12:00 Uhr in der Kreisvolkshochschule, am Oberstufenzentrum im Haus D (1. Etage), Alt Ruppiner Allee 39

Kyritz jeden Montag von 09:00–12:00 Uhr in der Kreisvolkshochschule im Friedrich-Ludwig-Jahn Gymnasium, Perleberger Straße 6

Wittstock jeden Montag und Freitag von 13:00–16:00 Uhr im Familienzentrum, Wittstock, Burgstraße 46 ab 12.01.26

## Arbeit und Finanzen

Rheinsberg Mo., Mi. u. Do. 12.01.26–18.02.26

**Kurs-Nr.: 670101**

**50 UE**

09:00–12:00 Uhr

entgeltfrei

Neuruppin Mo.–Do. 12.01.26–29.01.26

**Kurs-Nr.:670102**

**50 UE**

09:00–12:30 Uhr

entgeltfrei

Neuruppin Mi. u. Do. 15.06.26–02.07.26

**Kurs-Nr.: 670103**

**50 UE**

09:00–12:30 Uhr

entgeltfrei

## Lesen, schreiben, miteinander reden

Neuruppin Mo.–Do. 05.03.26–13.05.26

**Kurs-Nr.: 670201**

**134 UE**

09:00–12:30 Uhr

entgeltfrei

## Beruf, Familie und Soziales (Deutsch festigen)

Neuruppin Mi. u. Do. 14.01.26– 26.03.26

**Kurs-Nr.: 670301**

**60 UE**

12:30–14:45 Uhr

entgeltfrei

Neuruppin Mo.–Do. 09.02.26–04.03.26

**Kurs-Nr.: 670302**

**60 UE**

09:00–12:30 Uhr

entgeltfrei

Neuruppin Mo.–Do. 18.05.26–11.06.26

**Kurs-Nr.: 670303**

**60 UE**

09:00–12:30 Uhr

entgeltfrei

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

Inhalte des Workshops mit 4 Unterrichtseinheiten:

(Inhouse-Schulungen oder andere Termine sind auf Anfrage sind möglich)

- 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. 04.03.26

09:00–12:00 Uhr

entgeltfrei

## Workshop für Kursleitende – Unterrichtsmaterial für Menschen mit geringen Kenntnissen im Grundbildungsbereich

Inhalte des Workshops mit 4 Unterrichtseinheiten:

(Inhouse-Schulungen oder andere Termine sind auf Anfrage sind möglich)

- Gering lateralisierte Erwachsene in Deutschland/Niveaustufen
- Was ist Grundbildung?
- Kenntnisse einstuft – Alpha Kurzdiagnostik, Zentrum zur Therapie der Rechenschwäche
- Leichte und Einfache Sprache

Neuruppin Do. 28.05.26

09:00–12:00 Uhr

entgeltfrei

## 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

6,2 Mio. Menschen zwischen 18 und 64 Jahren haben Schwierigkeiten beim Lesen und Schreiben

62,3 % davon erwerbstätig

Über 50% von Ihnen haben Deutsch als Muttersprache

# 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 Ostprignitz-Ruppin

### Leitung:

Anke Unkenholt  
E-Mail:

Telefon 03391-769160  
anke.unkenholt@opr.de

### Anmeldung/Verwaltung in Neuruppin:

Silke Ristau  
Dorett Schröder  
Marit Gienke-Krause  
E-Mail:

Telefon 03391-769162  
Telefon 03391-769161  
Telefon 03391-769184  
vhs-neuruppin@opr.de oder  
volkshochschule@opr.de

### Regionalstelle Kyritz:

Heike Lesky  
E-Mail:

Telefon 033971-32808  
vhs-kyritz@opr.de

### Regionalstelle Wittstock

Anette Greisert  
E-Mail:

Telefon 03394-465351  
vhs-wittstock@opr.de