



Kreisvolkshochschule
Ostprignitz-Ruppin



**Herbstsemester
August bis
Dezember 2026**

www.vhs-opr.de

Herzlich willkommen in der Welt des Lernens!

Bildung begleitet uns ein Leben lang und sie ist der Schlüssel, um den Herausforderungen unserer Zeit selbstbewusst und kompetent zu begegnen.

Die Kreisvolkshochschule Ostprignitz-Ruppin bietet dafür auch im Herbstsemester 2026 ein ebenso vielseitiges wie inspirierendes Programm, das Sie auf Ihrem ganz persönlichen Bildungsweg unterstützt.

Ob Sprachkurs, Gesundheitsseminar oder kreatives Atelier – unsere Kreisvolkshochschule steht für ein offenes und modernes Bildungsverständnis. In kleiner, intensiver Runde lernen – kompakt und praxisnah – das kommt gut an und passt hervorragend in unsere schnellleibige Zeit.

Unser Angebot finden Sie übersichtlich und jederzeit aktuell auf unsere Website zum Blättern oder als PDF zum Herunterladen.

Hinter all dem stehen Menschen mit Herz, Wissen und Engagement – und wir freuen uns auf alle, die Lust haben, Teil dieses Teams zu werden. Wenn Sie selbst über Fachwissen oder kreative Fähigkeiten verfügen und Freude daran haben, andere daran teilhaben zu lassen: Werden Sie Kursleiterin oder Kursleiter bei uns!

Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Stöbern im Programm und beim Entdecken neuer Lernwege.

Mit herzlichen Grüßen



Ihre Anke Unkenholt
Leiterin der Kreisvolkshochschule OPR



Junge VHS

Ferien- und Freizeitkurse für Kinder und Jugendliche

Yoga mit Kind im Schloss	Kurs-Nr.: 3114	20 UE
Metzeltin Di. 01.09.26–10.11.26	16:30–17:15	48,00 €

Goshin Jutsu – Selbstverteidigung aus der japanischen Kampfkunst für Erwachsene u. Jugendliche	Kurs-Nr.: 3206	26 UE
Kyritz Mo. 07.09.26–14.12.26	17:00–18:30 Uhr	62,00 €

Nähkurs für Mutter mit Kind (Anfänger und Fortgeschrittene)	Kurs-Nr.: 2E08	30 UE
Kyritz Mo. 14.09.26–30.11.26	16:00–18:15 Uhr	75,00 €

Workshop: Upcycling: Aus alt mache neu für Schüler*innen	Kurs-Nr.: 2E0706	4 UE
Neuruppin Sa. 26.09.26	10:30–14:00 Uhr	15,00 €

Workshop Medienpraxis: Selfies und Stories – Wie Bilder über dich sprechen	Kurs-Nr.: 2013	3 UE
Neuruppin Di. 20.10.26	10:00–12:00 Uhr	entgeltfrei

NEU im KVHS-Angebot

Bauch, Beine, Po		Kurs-Nr.: 3204	20 UE
Neuruppin	Di. 08.09.26–24.11.26	17:00–18:30 Uhr	60,00 €
Ganzheitliches Yoga		Kurs-Nr.: 3118	26 UE
Kyritz	Di. 08.09.26–15.12.26	18:30–20:00 Uhr	62,00 €
Ganzkörpertraining– Ausdauer		Kurs-Nr.: 3206	20 UE
Neuruppin	Mi. 09.09.26–25.11.26	17:30–19:00 Uhr	60,00 €
Jazz Dance		Kurs-Nr.: 2902	20 UE
Rheinsberg	Mi. 09.09.26–25.11.26	18:00–19:30	60,00 €
Schauspielkurs für Jugendliche und Erwachsene		Kurs-Nr.: 2007	39 UE
Neuruppin	Mo. 07.09.26–14.12.26	17:30–20:00 Uhr	120,00 €
Power Pilates		Kurs-Nr.: 300103	20 UE
Neuruppin	Do. 10.09.26–26.11.26	18:45–20:15 Uhr	60,00 €
Rücken- und Gleichgewicht		Kurs-Nr.: 320204	20 UE
Neuruppin	Fr. 11.09.26–27.11.26	16:00–17:30 Uhr	60,00 €
Kunst für mich und andere		Kurs-Nr.: 2520	30 UE
Kyritz	Mi. 23.09.26–09.12.26	16:00–18:15 Uhr	90,00 €
Brotaufstriche neu gedacht		Kurs-Nr.: 3703	4 UE
Neuruppin	Mi. 23.09.26	16:00–19:00 Uhr	18,00 €
Kreative Auszeit – Bringen Sie Ihre Gedanken in Schwung und Form		Kurs-Nr.: 2103	3 UE
Neuruppin	Sa. 26.09.26	10:00–12:30 Uhr	15,00 €
Computer Grundlagen für den Alltag		Kurs-Nr.: 5103	18 UE
Kyritz	Do. 08.10.26–17.12.26	16:00–17:30 Uhr	54,00 €
Workshop: „Kreatives Schreiben kompakt“		Kurs-Nr.: 2101	4 UE
Neuruppin	Mi. 14.10.26	16:30–19:00 Uhr	20,00 €
Tagebuch und Journaling: Der Schatz des regelmäßigen Schreibens		Kurs-Nr.: 2102	9 UE
Neuruppin	Mo. 02.11.26–16.11.26	16:30–18:45 Uhr	38,00 €
Fermentation – Wie man Gemüse bekömmlich und haltbar macht		Kurs-Nr.: 3705	4 UE
Neuruppin	Mi. 04.11.26	16:00–19:00 Uhr	18,00 €
Smartphone und Tablet sicher im Alltag		Kurs-Nr.: 5119	6 UE
Kyritz	Mi. 04.11.26–18.11.26	17:00–18:30 Uhr	20,00 €

Nadelfilzen, Trockenfilzen

Neuruppin Fr. 13.11.26–11.12.26

Kurs-Nr.: 2E02

16:00–19:00 Uhr

20 UE

60,00 €

zzgl. 15,00 € Material

Intuitives Malen und Zeichnen

Rheinsberg Fr. u. Sa. 13.11.26–14.11.26

Kurs-Nr.: 2501

Fr. 17:00–20:15 Uhr

8 UE

26,00 €

Sa. 10:00–13:00 Uhr

Clown dich glücklich! Clownsworkshop zum Einstieg

Kyritz Sa. 14.11.26

Kurs-Nr.: 2007

10:00–16:30 Uhr

8 UE

32,00 €



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.

Programmverantwortliche:

Anke Unkenholt

Tel: 03391 769160

Mail: 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 B2

Neuruppin 19.10.26–30.11.26

Kurs-Nr.: 4447

Mo. 18:00–20:15 Uhr

39 UE

98,00 €

Do. 17:00–19:15 Uhr

Sprachzertifikate telc Deutsch A1, A2, B1, B2, C1

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

Verwaltungsleiterin:

Dorett Schröder

Te.: 03391 769161

Mail: volkshochschule@opr.de



Zertifikatsprüfungen telc-Sprachprüfungen Deutsch			Kurs-Nr.: 4400	10 UE
Neuruppin	Do. 10.09.26	13:30–17:00 Uhr	Niveaustufe: A1/A2	105,00 €
	Fr. 11.09.26	10:30–19:30 Uhr	Niveaustufe: B1/B2	148,00 €
	Fr. 11.09.26	10:30–19:30 Uhr	Niveaustufe: C1	220,00 €
	Do. 15.10.26	13:30–17:00 Uhr	Niveaustufe: A1/A2	105,00 €
	Fr. 16.10.26	10:30–19:30 Uhr	Niveaustufe: B1/B2	148,00 €
	Fr. 16.10.26	10:30–19:30 Uhr	Niveaustufe: C1	220,00 €
	Do. 10.12.26	13:30–17:00 Uhr	Niveaustufe: A1/A2	105,00 €
	Fr. 11.12.26	10:30–19:30 Uhr	Niveaustufe: B1/B2	148,00 €
	Fr. 11.12.26	10:30–19:30 Uhr	Niveaustufe: C1	220,00 €

Wir empfehlen dringend eine Vorbereitung auf die Prüfung, entweder selbstständig über die Webseite der telc: www.telc.net bzw. bei einer unserer Prüfungsvorbereitungen. Diese finden regelmäßig vor den jeweiligen Prüfungsterminen statt. Die Termine zur Vorbereitung finden Sie hier:

Vorbereitungsworkshops für Zertifikatsprüfungen telc-Sprachprüfungen Deutsch A1 und A2			Kurs-Nr.: 4401	3 UE
Neuruppin	Mi. 02.09.26		16:00–18:15 Uhr	entgeltfrei
	Mi. 07.10.26		16:00–18:15 Uhr	entgeltfrei
	Mi. 02.12.26		16:00–18:15 Uhr	entgeltfrei

Vorbereitungsworkshops für Zertifikatsprüfungen telc-Sprachprüfungen Deutsch B1 und B2			Kurs-Nr.: 4402	3 UE
Neuruppin	Do. 03.09.26		16:00–18:15 Uhr	entgeltfrei
	Do. 08.10.26		16:00–18:15 Uhr	entgeltfrei
	Do. 03.12.26		16:00–18:15 Uhr	entgeltfrei

Deutsch als Muttersprache

Stammtisch Plattdeutsch		Kurs-Nr.: 4500	14 UE
Wittstock	Di. 08.09.26–01.12.26	18:00–19:30 Uhr	24,00 €

Englisch

Englisch Konversation B1/B2		Kurs-Nr.: 4681	22 UE
Wittstock	Di. 25.08.26–08.12.26	18:30–20:00 Uhr	60,00 €

Englisch Grundkurs A1		Kurs-Nr.: 461101	40 UE
Neuruppin	Mo. 07.09.26–15.02.27	17:30–19:00 Uhr	100,00 €

Englisch Aufbaukurs B2		Kurs-Nr.: 4648	26 UE
Kyritz	Di. 08.09.26–15.09.26	10:00–11:30 Uhr	65,00 €

Englisch für Anfänger		Kurs-Nr.: 461104	30 UE
Neuruppin	Mi. 09.09.26–13.01.27	16:15–17:45 Uhr	75,00 €

Englisch-Aufbaukurs B1		Kurs-Nr.: 468102	30 UE
Neuruppin	Mi. 09.09.26–13.01.27	18:00–19:30 Uhr	75,00 €

Englisch Aufbaukurs B1		Kurs-Nr.: 4636	26 UE
Kyritz	Mi. 09.09.26–16.09.26	10:00–11:30 Uhr	65,00 €

Englisch-Konversation B1/B2

Neuruppin Mi. 10.09.26–17.12.26

Kurs-Nr.: 464801

10:00–11:30 Uhr

26 UE

72,00 €

Englisch-Konversation B1

Neuruppin Do. 17.09.26–21.01.27

Kurs-Nr.: 468203

16:15–17:45 Uhr

30 UE

75,00 €

Englisch-Aufbaukurs B2

Neuruppin Do. 17.09.26–21.01.27

Kurs-Nr.: 4647

18:00–19:30 Uhr

30 UE

75,00 €

Englisch Grundkurs A2

Rheinsberg Di. 29.09.26–23.02.27

Kurs-Nr.: 4612

17:00–18:30 Uhr

36 UE

90,00 €

Französisch**Französisch für die Reise – Anfänger A1**

Neuruppin Di. 01.09.26–22.12.26

Kurs-Nr.: 481102

18:00–19:30 Uhr

30 UE

75,00 €

Französisch A2

Kyritz Mi. 21.10.26–25.11.26

Kurs-Nr.: 4823

17:30–19:00 Uhr

12 UE

30,00 €

Japanisch**Japanisch Grundkurs A1**

Kyritz Mi. 17.09.26–03.12.26

Kurs-Nr.: 4R11

17:15–18:45 Uhr

10 UE

52,00 €

Polnisch**Polnisch-Grundkurs A2 mit Vorkenntnissen**

Neuruppin Di. 15.09.26–26.01.27

Kurs-Nr.: 4H23

17:00–18:30 Uhr

30 UE

75,00 €

Spanisch**Spanisch-Grundkurs A1**

Neuruppin Mi. 02.09.26–06.01.27

Kurs-Nr.: 4M11

18:00–19:30 Uhr

30 UE

75,00 €

Spanisch-Konversation B1

Neuruppin Mi. 04.11.26–20.01.27

Kurs-Nr.: 4M8201

17:45–19:15 Uhr

20 UE

50,00 €



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/Ihr 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)

Bildungszeit			Kurs-Nr.: 310703	30 UE
Neuruppin	Mo.–Fr.	12.10.26–16.10.26	09:00–14:15 Uhr	280,00 €
Neuruppin	Mo.–Fr.	09.11.26–13.11.26	09:00–14:15 Uhr	280,00 €
Neuruppin	Mo.–Fr.	23.11.26–27.11.26	09:00–14:15 Uhr	280,00 €



Mentale Stärke im Alltag und Beruf – gelassen bleiben unter Druck Stresskompetenz, souveräne Kommunikation und emotionale Stresssteuerung im beruflichen Alltag

Bildungszeit			Kurs-Nr.: 2217	38 UE
Neuruppin	Mo.–Fr.	02.11.26–06.11.26	09:00–16:30 Uhr	295,00 €

Yoga

Yoga für Einsteiger			Kurs-Nr.: 3103	28 UE
Kyritz	Mi.	26.08.26–09.12.26	19:00–20:30 Uhr	70,00 €

Yoga mit Kind im Schloss			Kurs-Nr.: 3 114	20 UE
Metzelthin	Di.	01.09.26–10.11.26	16:30–17:15 Uhr	48,00 €

Yoga im Schloss			Kurs-Nr.: 3111	20 UE
Metzelthin	Di.	01.09.26–10.11.26	18:00–19:30 Uhr	48,00 €

Ashtanga Yoga mit etwas mehr Schwung			Kurs-Nr.: 3115	26 UE
Kyritz	Di.	08.09.26–15.12.26	17:00–18:30 Uhr	62,00 €

NEU Ganzheitliches Yoga	Kurs-Nr.: 3118	26 UE
Kyritz Di. 08.09.26–15.12.26	18:30–20:00 Uhr	62,00 €

Fitness/Gymnastik

Seniorensport – Wirbelsäulengymnastik	Kurs-Nr.: 3205	20 UE
Kyritz Mi. 26.08.26–18.11.26	17:00–18:30 Uhr	55,00 €
	18:30–20:00 Uhr	55,00 €

Rücken- und Faszientraining	Kurs-Nr.: 3202	30 UE
Neuruppin Do. 03.09.26–14.01.27	17:00–18:30 Uhr	72,00 €

NEU Bauch, Beine, Po	Kurs-Nr.: 3204	20 UE
Neuruppin Di. 08.09.26–24.11.26	17:00–18:30 Uhr	60,00 €

Fitnessgymnastik	Kurs-Nr. 3221	24 UE
Kyritz Di. 08.09.26–08.12.26	19:00–20:30 Uhr	58,00 €

NEU Ganzkörpertraining – Ausdauer	Kurs-Nr.: 3206	20 UE
Neuruppin Mi. 09.09.26–25.11.26	17:30–19:00 Uhr	60,00 €

NEU Power Pilates	Kurs-Nr.: 300103	20 UE
Neuruppin Do. 10.09.26–26.11.26	18:45–20:15 Uhr	60,00 €

NEU Rücken- und Gleichgewicht	Kurs-Nr.: 320204	20 UE
Neuruppin Fr. 11.09.26–27.11.26	16:00–17:30 Uhr	60,00 €

Fitnessgymnastik – Fit im Alter	Kurs-Nr.: 3203	16 UE
Wittstock Mo. 14.09.26–14.12.26	15:30–16:30 Uhr	38,00 €

Body fit – Bauch, Beine, Arme, Po	Kurs-Nr.: 3202	16 UE
Wittstock Mo. 14.09.26–14.12.26	19:00–20:00 Uhr	38,00 €

Tanzen

Orientalischer Tanz für Fortgeschrittene	Kurs-Nr.: 290101	20 UE
Neuruppin Mi. 02.09.26–18.11.26	17:30–19:00 Uhr	60,00 €

NEU Jazz Dance	Kurs-Nr.: 2902	20 UE
Rheinsberg Mi. 09.09.26–25.11.26	18:00–19:30 Uhr	60,00 €

Entspannung/Körpererfahrung/Stressbewältigung

Qigong	Kurs-Nr.: 3210	20 UE
Plattenburg Mo. 07.09.26–23.11.26	18:00–19:30 Uhr	60,00 €

Qigong zur Entspannung für Anfänger	Kurs-Nr.: 3210	20 UE
Plattenburg Do. 10.09.26–26.11.26	16:00–17:30 Uhr	60,00 €

Raus aus dem Alltag – Rein in die Entspannung
Tiefenentspannung/Hypnose

Wittstock Mi. 07.10.26–25.11.26

Kurs-Nr.: 3112

18:30–20:00 Uhr

16 UE

50,00 €

Qigong zur Entspannung für Anfänger

Neuruppin Di. 03.11.26–09.03.27

Kurs-Nr.: 321001

19:15–20:45 Uhr

32 UE

77,00 €

Einführung Workshop Hypnose und Selbsthypnose

Neuruppin Fr. 06.11.26

Kurs-Nr.: 3112

16:15–20:00 Uhr

5 UE

30,00 €



Selbsthilfe und Schmerzen vorbeugen

Wittstock Fr. 06.11.26–15.01.27

Kurs-Nr.: 3301

18:00–19:00 Uhr

12 UE

72,00 €

Gesundheitsfürsorge

Klangschalenmeditation

Kyritz Mi. 02.09.26–30.09.26

Kurs-Nr.: 3209

18:00–19:30 Uhr

10 UE

48,00 €



Chinesische Medizin

im Rhythmus der Jahreszeiten

Wusterhausen Sa. 05.09.26 (Herbst)

Sa. 14.11.26 (Winter)

Kurs-Nr.: 3220

11:00–14:00 Uhr

4 UE

19,00 €

11:00–14:00 Uhr

19,00 €

Meditation

Neuruppin Do. 05.11.26–11.03.27

Kurs-Nr.: 3201

17:30–19:00 Uhr

32 UE

77,00 €



Rückenschule

Wittstock Fr. 06.11.26–15.01.27

Kurs-Nr.: 3208

15:00–16:00 Uhr

12 UE

72,00 €



Beckenbodentraining

Wittstock Fr. 06.11.26–15.11.27

Kurs-Nr.: 3219

16:30–17:30 Uhr

12 UE

72,00 €

**Workshop: Gesundheitsfürsorge und
Stressmanagement in Theorie und Praxis**

Neuruppin Fr. 27.11.26

Kurs-Nr.: 311302

17:00–20:00 Uhr

4 UE

25,00 €



Selbstverteidigung

Goshin Jutsu – Selbstverteidigung aus der japanischen

Kampfkunst für Erwachsene und Jugendliche

Kyritz

Mo. 07.09.26–14.12.26

Kurs-Nr.: 3206

17:00–18:30 Uhr

26 UE

62,00 €

Essen und Trinken/Gesunde Ernährung

Kochen für Genießer

Neuruppin

Di. 08.09.26 u. 15.09.26

Kurs-Nr.: 3702

17:30–20:30 Uhr

8 UE

36,00 €

zzgl. 5,00 € Material

Workshop: Meine leckere Wiese Essbare Kräuter und

Heilkräuter finden und verarbeiten

Fehrbellin

Do. 17.09.26

Kurs-Nr.: KY1E02

16:00–19:00 Uhr

4 UE

20,00 €

Milchsäure – Fermentation kennenlernen und ausprobieren

Kyritz

Do. 17.09.26

Do. 24.09.26

Kurs-Nr.: 3704

17:00–20:00 Uhr

6 UE

20,00 €

17:00–18:30 Uhr

zzgl. 6,00 €

Material

Workshop: Brot backen auf dem Lagerfeuer

Fehrbellin

Do. 08.10.26

Kurs-Nr.: KY1E30

15:00–18:00 Uhr

4 UE

25,00 €

NEU Fermentation – Wie man Gemüse bekömmlich und haltbar macht

Neuruppin

Mi. 04.11.26

Kurs-Nr.: 3705

16:00–19:00 Uhr

4 UE

18,00 €

NEU Food Vibes: Frisch, gesund und unkompliziert gekocht

Neuruppin

Di. 24.11.26 u. 01.12.26

Kurs-Nr.: 370202

17:30–20:30 Uhr

8 UE

36,00 €

zzgl. 8,00 € Material





Kultur und Gestalten

Programmverantwortliche:

Heike Lesky

Tel.: 033971 32808

Mail: vhs-kyritz@opr.de



Instrumente spielen

Afrikanisches Trommeln auf der Djembé	Kurs-Nr.: 2006	20 UE
Neuruppin Do. 27.08.26–12.11.26	16:45–18:15 Uhr	75,00 €

Workshop: Afrikanisches Trommeln auf der Djembé	Kurs-Nr.: 2006	4 UE
Wittstock Fr. 16.10.26	17:30–20:30 Uhr	20,00 €
Wittstock Fr. 20.11.26	17:30–20:30 Uhr	20,00 €

Workshop: Afrikanisches Trommeln auf der Djembé	Kurs-Nr.: 2006	5 UE
Kyritz Sa. 21.11.26	10:00–13:45 Uhr	24,00 €

Literarische Praxis

Kreatives und Biografisches Schreiben	Kurs-Nr.: 2101	8 UE
Wittstock Sa. 26.09.26	09:00–15:00 Uhr	30,00 €

NEU Workshop „Kreatives Schreiben kompakt“	Kurs-Nr.: 2101	4 UE
Neuruppin Mi. 14.10.26	16:30–19:30 Uhr	20,00 €

NEU Tagebuch und Journaling: der Schatz des regelmässigen Schreibens	Kurs-Nr.: 2102	9 UE
Neuruppin Mo. 02.11.26–16.11.26	16:30–18:45 Uhr	38,00 €

Malen/Zeichnen

Aquarell- und Mischtechnik	Kurs-Nr.: 2504	42 UE
Kyritz Mo. 24.08.26–07.12.26	09:40–12:10 Uhr	147,00 €

Die Welt der Farben– Ein Zeichenkurs	Kurs-Nr.: 2521	36 UE
Kyritz Mo. 24.08.26–07.12.26	16:30–18:45 Uhr	126,00 €

Kreatives Malen und Zeichnen	Kurs-Nr.: 2502	18 UE
Wittstock Mi. 26.08.26–07.10.26	18:00–20:15 Uhr	50,00 €

Aquarell- und Acrylmalerei	Kurs-Nr.: 2501	30 UE
Neuruppin Mo. 21.09.26–07.12.26	18:00–20:15 Uhr	69,00 €

NEU Kunst für mich und andere	Kurs-Nr.: 2520	30 UE
Kyritz Mi. 23.09.26–09.12.26	16:00–18:15 Uhr	90,00 €

Freies, kreatives Malen am Vormittag	Kurs-Nr.: 250107	30 UE
Neuruppin Mi. 09.09.26–25.11.26	10:00–12:15 Uhr	69,00 €

Workshop: Malen mit Pastellkreide

Rheinsberg Sa. 17.10.26

Kurs-Nr.: 250102

09:00–15:30 Uhr

8 UE

26,00 €

Intuitives Malen und Zeichnen

Rheinsberg Fr. u. Sa. 13.11.26–14.11.26

Kurs-Nr.: 2501

Fr. 17:00–20:15 Uhr

8 UE

26,00 €

Sa. 10:00–13:00 Uhr

Workshop: Acrylmalerei

Rheinsberg Sa. 28.11.26

Kurs-Nr.: 250104

09:00–15:30 Uhr

8 UE

26,00 €

Plastisches Gestalten**Goldschmieden für Anfänger und Fortgeschrittene**

Kyritz Di. 03.09.26–17.09.26

Kurs-Nr.: 2012

17:00–18:30 Uhr

6 UE

90,00 €

Do. 10.09.26–24.09.26

17:00–18:30 Uhr

90,00 €

Fr. 11.09.26–25.09.26

17:00–18:30 Uhr

90,00 €

Do. 01.10.26–15.10.26

17:00–18:30 Uhr

90,00 €

Fr. 02.10.26–16.10.26

17:00–18:30 Uhr

90,00 €

Quilling für Fortgeschrittene, Kreatives Gestalten mit Papierstreifen

Wittstock Do. 17.09.26–19.11.26

Kurs-Nr.: 250301

17:00–19:15 Uhr

18 UE

55,00 €

Korbflechten mit Peddigrohr – Anfänger

Neuruppin Fr. 25.09.26

Kurs-Nr.: 200402

17:00–20:00 Uhr

8 UE

29,00 €

Sa. 26.09.26

10:00–13:00 Uhr zzgl. 6,00 € für

Material

Der perfekte Messerschleiff

Lentzke Fr. 02.10.–09.10.26

Kurs-Nr.: 2003

17:00–18:30 Uhr

4 UE

55,00 €

zzgl. 15,00 € Material

Töpfern für Kinder und Jugendliche –

Ferienkurs Mo.–Fr.:

Kurs-Nr.: 260105

09:30–12:00 Uhr

15 UE

90,00 €

Rheinsberg 19.10.26–23.10.26

zzgl. 8,00 € Material

Die Kunst des Schmiedens

Lentzke Fr. 06.11.26–13.11.26

Kurs-Nr.: 2003

17:00–18:30 Uhr

4 UE

90,00 €

zzgl. 30,00 € Material

Arbeiten mit Ton

Rheinsberg Do. 01.10.26–17.12.26

Kurs-Nr.: 260104

17:30–20:30 Uhr

48 UE

234,00 €

zzgl. 20,00 € Material

Töpfern – Kreatives Gestalten mit Ton

Wittstock Di. 10.11.26–26.01.27

Kurs-Nr.: 2601

18:00–21:00 Uhr

40 UE

155,00 €

Wittstock Do. 12.11.26–28.01.27

13:00–16:00 Uhr

155,00 €

Textiles Gestalten**Textile Handarbeit (verschiedene Techniken)**

Wittstock Di. 08.09.26–01.12.26

Kurs-Nr.: 2D08

09:00–11:15 Uhr

21 UE

20,00 €

Wittstock Di. 15.09.26–08.12.26

09:00–11:15 Uhr

20,00 €

Nähen für Fortgeschrittene	Kurs-Nr.: 2E0903	30 UE
Neuruppin Di. 01.09.26–17.11.26	18:00–20:15 Uhr	75,00
Nähen für Anfänger	Kurs-Nr.: 2E0701	30 UE
Neuruppin Mi. 02.09.26–18.11.26	18:00–20:15 Uhr	75,00 €
Nähkurs für Anfänger und Fortgeschrittene	Kurs-Nr.: 2E08	30 UE
Kyritz Do. 10.09.26–26.11.26	17:00–19:15 Uhr	75,00 €
Nähkurs für Mutter mit Kind (Anfänger und Fortgeschrittene)	Kurs-Nr.: 2E08	30 UE
Kyritz Mo. 14.09.26–30.11.26	16:00–18:15 Uhr	75,00 €
Kreatives Nähen für Anfänger und Fortgeschrittene	Kurs-Nr.: 2E07	30 UE
Wittstock Di. 13.10.26–15.12.26	18:30–20:45 Uhr	75,00 €
Wittstock Mi. 14.10.26–16.12.26	09:30–11:45 Uhr	75,00 €
Workshop – Filzen für Anfänger	Kurs-Nr.: 2E02	8 UE
Wittstock Sa. 21.11.26	09:00–15:00 Uhr	30,00 €
NEU Nadelfilzen, Trockenfilzen	Kurs-Nr.: 2E02	20 UE
Neuruppin Fr. 13.11.26–11.12.26	16:00–19:00 Uhr	60,00 € zzgl. 15,00 Material

Theater

NEU Schauspielkurs für Jugendliche und Erwachsene	Kurs-Nr.: 2007	39 UE
Neuruppin Mo. 10.09.26–14.12.26	17:30–20:00 Uhr	120,00 €
Theaterkurs	Kurs-Nr.: 2007	30 UE
Kyritz Di. 22.09.26–08.12.26	16:00–18:15 Uhr	86,00 €
NEU Clown dich glücklich!		
Clownworkshop zum Einstieg	Kurs-Nr.: 2007	8 UE
Kyritz Sa. 14.11.26	10:00–16:30 Uhr	25,00 €
Fotografie als kreatives Handwerk	Kurs-Nr.: 2010	20 UE
Neuruppin Di. 15.09.26–01.12.26	17:00–18:30 Uhr	68,00 €
Tango Argentino für Anfänger	Kurs-Nr.: 2903	20 UE
Neuruppin Di. 01.09.26–17.11.26	18:45–20:15 Uhr	68,00 €





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.

Verwaltungsleiterin:
Dorett Schröder
Tel.: 03391 769161
Mail: volkshochschule@opr.de



Einbürgerungstest

Neuruppin	Fr. 18.09.26
Neuruppin	Fr. 06.11.26
Neuruppin	Fr. 04.12.26

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 €

Willkommen bei der Europäischen Woche der Abfallvermeidung!

Abfallvermeidung ist Ressourcen- und Klimaschutz.

In Kooperation mit der Abfallberatung des Landkreises Ostprignitz-Ruppin beteiligt sich die Kreisvolkshochschule in der Woche vom 23.11.26 bis zum 27.11.26 an der Europäischen Woche der Abfallvermeidung (EWAV). Eine Aktionskarte auf der Website www.wochederabfallvermeidung.de zeigt alle Aktionen und Projekte, die in Deutschland zur Woche der Abfallvermeidung durchgeführt werden – auch unseren Beitrag.

Nutzen Sie unsere Informationsvorträge oder Workshops.



Abfall-App und Online-Anträge – einfach erklärt

Neuruppin Mo. 23.11.26

Kurs-Nr.: 1E1701

17:00–17:45 Uhr

1 UE

entgeltfrei

Abfallvermeidung – da geht was

Neuruppin Mo. 23.11.26

Kurs-Nr.: 1E17

18:00–20:30 Uhr

3 UE

entgeltfrei



Wurmkomposter für Neugierige

Neuruppin Di. 25.11.26

Kurs-Nr.: 1E1801

16:30–17:15 Uhr

1 UE

entgeltfrei

Kompostieren – aber richtig!

Neuruppin Di. 24.11.26

Kurs-Nr.: 1E18

17:30–19:00 Uhr

2 UE

entgeltfrei



Möchten Sie Ihren Kleiderschrank auffrischen und dabei nachhaltig handeln?

Bringen Sie einfach bis zu fünf aussortierte Kleidungsstücke mit, stöbern Sie durch die Schätze der anderen Teilnehmer:innen und nehmen Sie kostenlos mit, was Ihnen gefällt. Eine wunderbare Gelegenheit, Ihren Stil zu erneuern und gleichzeitig etwas Gutes für die Umwelt zu tun!

Kleidertauschbörse

Neuruppin Do. 26.11.26

Kurs-Nr.: 2E0708

15:00–17:15 Uhr

3 UE

entgeltfrei

Workshop Kreativ und nachhaltig: Upcycling von Kleidung, Taschen und Kissen

Neuruppin Do. 26.11.26

Kurs-Nr.: 2E0706

17:00–20:00 Uhr

4 UE

15,00 €

Reparaturcafé – Wie funktioniert das?

Neuruppin Fr. 27.11.26

Kurs-Nr.: 1E19

17:00–17:45 Uhr

1 UE

entgeltfrei

Gesellschaftliches Engagement



Seit Januar 2026 können Nachbarschaftshilfen in Brandenburg offiziell anerkannt und durchgeführt werden. Das bedeutet: Wenn du jemanden im Alltag unterstützt – z. B. bei Arzt- oder Behördengängen, tust du das auf einer klar geregelten, rechtlich abgesicherten Grundlage. In der Schulung erfährst du, wie du dich als Nachbarschaftshelfer*in anerkennen lassen kannst und die Abrechnung funktioniert. Die Unterstützung kann über den Entlastungsbetrag der pflegenden Person erfolgen, die du begleitest.

Für deine Zeit kannst du bis zu 10 Euro pro Stunde erhalten. Nach erfolgreicher Teilnahme erhältst du dein Teilnahmezertifikat für die Anerkennung als Nachbarschaftshelfer*in beim LASV Brandenburg.

Gut vorbereitet für die ehrenamtliche

Nachbarschaftshilfe

Wittstock Do. 01.10.26

Kurs-Nr.: 1020

09:00–15:00 Uhr

6 UE

entgeltfrei

Wittstock Do. 12.11.26

09:00–15:00 Uhr

entgeltfrei

Demokratie

Plakatausstellung zu den „Grundbegriffen der Demokratie“

Neuruppin Di. 15.09.26 „Tag der Demokratie“

gesamter Tag entgeltfrei

Vorsorge/Kommunikation

Gedächtnistraining: Bleiben Sie geistig fit!

Neuruppin Mo. 07.09.26–23.11.26

Kurs-Nr.: 170701

10:00–11:30 Uhr

20 UE

50,00 €

Haben Sie schon vorgesorgt?

Neuruppin Di. 08.09.26

Kurs-Nr.: 1507

18:00–20:00 Uhr

2,67 UE

entgeltfrei



Kommunikation im Arbeitsleben

Neuruppin Sa. 26.09.26

Kurs-Nr.: 2216

09:00–16:00 Uhr

8 UE

60,00 €

NEU **Workshop: Kommunikations- und Präsenztraining** **Kurs-Nr.: 2215** **3 UE**
 Neuruppin Fr. 05.11.26 16:00–18:30 Uhr 20,00 €

NEU **Rente und was jetzt? „Das war's? War's das?“ –** **Kurs-Nr.: 1513** **9 UE**
Für alle, die noch mehr im Leben entdecken möchten!
 Metzelthin Mi. 05.10.26–02.11.26 16:00–18:15 Uhr 25,00 €
 Mi. 05.10.26 Reflexion Ihrer Lebensgeschichte
 Mi. 12.10.26 Auf d. Spuren Ihrer Vergangenheit
 Mi. 02.11.26 Zukunftsgestaltung mit Freude

NEU **Philosophie für alle – philosophische Fragen** **Kurs-Nr.: 1B09** **12 UE**
über die Welt
 Kyritz Mo. 02.11.26–07.12.26 17:00–18:30 Uhr 28,00 €

Länder- und Heimatkunde

Besichtigung Kernkraftwerk Rheinsberg **Kurs-Nr.: 1B08** **3 UE**
 Menz Mi. 16.09.26 13:00–15:15 Uhr entgeltfrei
 Mi. 14.10.26
 Mi. 11.11.26

Umweltbildung

Ein Garten im Wandel der Zeit – **Kurs-Nr.: 1E08** **5 UE**
Wie gestalte ich meinen Garten?
 Brüsenhagen Sa. 29.08.26 13:00–17:00 Uhr 24,00 €

Pilzexkursion – Kleine Pilzkunde **Kurs-Nr.: 3704** **8 UE**
 Rheinsberg Mi. 26.08.26 10:00–13:00 Uhr 24,00 €
 Mi. 17.09.26





Berufliche Bildung

Programmverantwortliche:
Anke Unkenholt
Tel.: 03391 769160
Mail: volkshochschule@opr.de



Mach dich jetzt fit für den Beruf!

Berufliche Veränderung – So kann es gehen! Nutzen Sie die Möglichkeit der Sprechzeit für Ihre individuelle Kursberatung.

(Dauer ca. 30 min pro Teilnehmer)

Neuruppin	Do. 17.09.26	Kurs-Nr.: 5126	2,67 UE
		18:30–20:30 Uhr	entgeltfrei

Berufsberatung im Erwerbsleben – Nutzen Sie die Möglichkeit der Sprechzeit für Ihre individuelle Kursberatung.

(Dauer ca. 30 min pro Teilnehmer)

Online	Do. 19.11.26	Kurs-Nr.: 512605	2,67 UE
		18:30–20:30 Uhr	entgeltfrei

IT-/Medien-Grundlagen

Digitaler Stammtisch		Kurs-Nr.: 5109	30 UE
Neuruppin	Di. 03.11.26–16.03.27	17:00–19:15 Uhr	90,00 €

Textverarbeitung mit Word		Kurs-Nr.: 5113	30 UE
Neuruppin	Mo. 07.09.26–04.01.27	17:00–18:30 Uhr	90,00 €

Outlook Kompaktkurs		Kurs-Nr.: 5125	30 UE
Neuruppin	Mi. 09.09.26–13.01.27	17:00–18:30 Uhr	90,00 €

Computer-Grundwissen		Kurs-Nr.: 5103	30 UE
Neuruppin	Do. 10.09.26–21.01.27	17:30–19:45 Uhr	90,00 €

Microsoft Office – Flex-Kurs		Kurs-Nr.: 5112	24 UE
Wittstock	Di. 29.09.26–24.11.26	17:30–19:45 Uhr	72,00 €

NEU Computer-Grundlagen für den Alltag		Kurs-Nr.: 5103	18 UE
Kyritz	Do. 08.10.26–17.12.26	16:00–17:30 Uhr	54,00 €

NEU Mentale Stärke im Alltag und Beruf – gelassen bleiben unter Druck
Stresskompetenz, souveräne Kommunikation und emotionale Stresssteuerung im beruflichen Alltag

Bildungszeit		Kurs-Nr.: 2217	38 UE
Neuruppin	Mo.–Fr. 02.11.26–06.11.26	09:00–16:30 Uhr	295,00 €

Umgang mit Smartphone und iPhone		Kurs-Nr.: 5118	12 UE
Wittstock	Di. 10.11.26–15.12.26	10:00–11:30 Uhr	36,00 €

NEU Smartphone und Tablet sicher im Alltag		Kurs-Nr.: 5119	6 UE
Kyritz	Mi 04.11.–18.11.26	17:00–18:30 Uhr	18,00 €



Regionales Grundbildungszentrum

Programmverantwortliche:

Linda Wöllke, Projektleitung

Melanie Bök, Projektmitarbeitende

Tel.: 03391 769135

Mail: grundbildungszentrum@opr.de



Lesen & Schreiben



Rechnen



Computer, Handy & Internet

Sie möchten sicherer im Alltag oder Beruf werden? Wir unterstützen Sie – in kleinen Gruppen, mit persönlicher Begleitung und in Ihrem eigenen Tempo.

✓ Kostenfrei ✓ Ohne Vorkenntnisse ✓ Freundlich und unkompliziert

Wir beraten Sie gerne.

Sprechzeiten:

Mo. nach Vereinbarung

Di. 09:00–12:00 Uhr und 13:00–16:00 Uhr

Mi. 09:00–12:00 Uhr

Do. 09:00–12:00 Uhr und 13:00–17:00 Uhr

20.000 Menschen
im Landkreis OPR
haben Schwierigkei-
ten beim Lesen
und Schreiben.

im Oberstufenzentrum, 16816 Neuruppin, Alt Ruppiner Allee 39, Haus D, in der 1. Etage, oder nach Vereinbarung

Lernen macht Spaß – und es ist nie zu spät, etwas Neues zu entdecken!

Offenes Lernangebot

Kommen Sie einfach vorbei! Üben Sie Lesen, Schreiben, Rechnen und digitale Fähigkeiten – ganz ohne Anmeldung und mit individueller Unterstützung.

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

Kyritz jeden Donnerstag: 13:00–16:00 Uhr
 Turmeingang rechts, Raum A13 im Friedrich-Ludwig-Jahn Gymnasium,
 Perleberger Straße 6, einmal monatlich Informationsveranstaltung im
 Jobcenter Kyritz, Perleberger Str. 21

Wittstock jeden Montag: 09:00–12:00 Uhr und 13:00–16:00 Uhr
 in der Kreisvolkshochschule, Rheinsberger Str. 18

🌟 Neu im Programm

Fortbildung für Kursleitende

Workshop Demokratie	Kurs-Nr.: 670005	4 UE
Neuruppin Di. 15.09.26	09:00–12:15 Uhr	entgeltfrei
Workshop zu Lehrmaterialien und -methoden	Kurs-Nr.: 670003	4 UE
Neuruppin Di. 03.11.26	10:00–12:30 Uhr	entgeltfrei

Kursangebote für Kursteilnehmende

Arbeit und Finanzen	Kurs-Nr.: 670307	50 UE
Neuruppin Mi. u. Do. 08.07.26–27.08.26	12:30–14:45 Uhr	entgeltfrei
Lesen, Schreiben – Stufe 1	Kurs-Nr.: 670208	90 UE
Neuruppin Mo., Do. u. Fr. 13.07.26–18.09.26	09:00–11:30 Uhr	entgeltfrei
Lesen, Schreiben – Stufe 1	Kurs-Nr.: 671008	90 UE
Neuruppin Di. u. Fr. 14.07.26–25.09.26	09:00–12:15 Uhr	entgeltfrei
Lesen, Schreiben – Stufe 1 + 2	Kurs-Nr.: 670204	180 UE
Neuruppin Mo.–Do. 01.09.26–17.11.26	09:00–12:00 Uhr	entgeltfrei
Beruf, Familie und Soziales	Kurs-Nr.: 670303	60 UE
Neuruppin Mi. u. Do. 02.09.26–03.12.26	12:30–14:45 Uhr	entgeltfrei
Lesen, Schreiben – Stufe 2	Kurs-Nr.: 670209	90 UE
Neuruppin Mo., Do. u. Fr. 21.09.26–27.11.26	09:00–11:30 Uhr	entgeltfrei
Lesen, Schreiben – Stufe 2	Kurs-Nr.: 671009	90 UE
Neuruppin Di. u. Fr. 29.09.26–11.12.26	09:00–12:15 Uhr	entgeltfrei
Lesen, Schreiben – Stufe 3	Kurs-Nr.: 670205	40 UE
Neuruppin Mo.–Do. 02.12.26–17.12.26	09:00–12:00 Uhr	entgeltfrei
Das Lernen lernen	Kurs-Nr.: 671004	84 UE
Rheinsberg Mo., Mi. u. Do. 17.08.26–01.10.26	09:00–12:15 Uhr	entgeltfrei
Lesen, Schreiben – Stufe 1	Kurs-Nr.: 670104	90 UE
Rheinsberg Mo., Mi. u. Do. 05.10.26–10.12.26	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**

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

E-Mail:

Telefon 03391 769162

Telefon 03391 769161

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

Herausgeber

Kreisvolkshochschule Ostprignitz-Ruppin
43.500 Exemplare, Änderungen und Irrtümer vorbehalten

Fotos

Kreisvolkshochschule OPR

Gesamtherstellung

typowerk.net