

Programm Januar bis August 2024



Herzlich willkommen.

Wir freuen uns auf Sie – vor Ort und online!

www.vhs-opr.de



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!

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

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

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

6 UE

10:00–13:00 Uhr

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

6 UE

18,00 €

09:00–13:30 Uhr

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



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

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

Workshop: Seife sieden	Kurs-Nr.: 280101	4 UE
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		

Seife sieden	Kurs-Nr.: 2801	21 UE
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		

Verschiedene Handarbeitstechniken	Kurs-Nr.: 2D08	21 UE
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 €
Freysteine Mi. 30.01.24–24.04.24	13:45–16:00 Uhr	48,00 €
die Kurse finden 14-tägig statt		

Mit Wolle filzen (Nassfilzen) für Anfänger	Kurs-Nr.: 2E02	24 UE
Wittstock Di. 29.02.24–04.04.24	18:00–20:15 Uhr	55,00 €

Kreativkurs mit Wolle – Stricken und Häkeln für Anfänger und Fortgeschrittene	Kurs-Nr.: 2E04	20 UE
Kyritz Mo. 08.01.24–18.03.24	17:00–19:15 Uhr	83,00 €

Nähen für Geübte	Kurs-Nr.: 2E09	30 UE
Neuruppin Mi. 10.01.24–20.03.24	18:00–20:15 Uhr	75,00 €

Nähen und Schneidern für Anfänger	Kurs-Nr.: 2E07	30 UE
Neuruppin Mi. 10.04.24–19.06.24	18:00–20:15 Uhr	75,00 €

Nähkurs für Anfänger und Fortgeschrittene	Kurs-Nr.: 2E08	30 UE
Kyritz Do. 11.01.24–21.03.24	17:00–19:15 Uhr	75,00 €

Nähkurs für Anfänger und Fortgeschrittene	Kurs-Nr.: 2E07	30 UE
Wittstock Di. 05.03.24–21.05.24	18:45–21:00 Uhr	75,00 €

Nähen und Schneidern für Anfänger	Kurs-Nr.: 2E07	30 UE
Rheinsberg Do. 11.01.24–21.03.24	18:00–20:15 Uhr	75,00 €

Kreatives Nähen für Fortgeschrittene	Kurs-Nr.: 2E09	30 UE
Rheinsberg Do. 11.04.24–20.06.24	18:00–20:15 Uhr	75,00 €

Korbflechten mit Peddigrohr	Kurs-Nr.: 200402	8 UE
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		

Korbflechten mit Weiden	Kurs-Nr.: 2004	8 UE
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		

Bleisatz und Buchdruck	Kurs-Nr.: 2701	9 UE
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

Fr. 12.04.24

Fr. 14.06.24

Kurs-Nr.: 1000

09:00–10:00 Uhr

09:00–10:00 Uhr

09:00–10:00 Uhr

1 UE

25,00 €

25,00 €

25,00 €

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.: 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 €



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

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**

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