

Programm September bis Dezember 2024



Herzlich willkommen.

Wir freuen uns auf Sie – vor Ort und online!

www.vhs-opr.de

Perspektive Europa: miteinander voneinander lernen

Angesichts aktueller Herausforderungen in Europa, ist es gerade jetzt wichtig, sich mit der Zukunft unseres Kontinents auseinanderzusetzen. Deshalb hat sich der Vorstand des Deutschen Volkshochschulverbandes für das Schwerpunktthema „Europa“ in diesem Jahr entschieden.

Diesem Motto des Deutschen Volkshochschulverbandes schließen wir uns als Kreisvolkshochschule in Ostprignitz-Ruppin gern an, denn die Bildung Erwachsener ist ein Motor für neue Entwicklungen, angemessene Migrationspolitik, reflektierte Gesellschaften und sichere Rechtsstaatlichkeit. Bildung und Kreativität sind Schlüsselkompetenzen, mit der junge Menschen Europa zukunftsfähig gestalten können.

Die verbindende Basis für all diese wichtigen Themen unserer Zeit sind auch die europäischen Sprachen. Dafür halten wir vielfältige Kursangebote für Sie bereit, hier können Sie die Sprachen unserer europäischen Nachbarn erlernen, von Schwedisch über Spanisch bis Polnisch. Das Erlernen einer Sprache und das Kennenlernen der Kultur ermöglicht Ihnen, Ihren persönlichen Blick zu weiten, neue Perspektiven zu eröffnen und uns allen ein besseres Verständnis füreinander zu entwickeln.

Unsere Bewegungsangebote, wie der Rücken- und Fasziengkurs und Tango Argentino können Sie am 20. September 2024 auf dem Schulplatz anlässlich des Familienfestes hautnah erleben.

Rund um den World Cleanup Day am 21. September 2024 widmen wir uns eine Woche dem Thema „Umweltverschmutzung und Müllbeseitigung“.

Mit unserem Kooperationspartner der Musikakademie Rheinsberg bieten wir viel Neues an, schmökern Sie im Programmheft unter www.vhs-opr.de Volkshochschulen sind ein Ort des Miteinanders und Zusammenkommens für Jeden – egal welcher Bildungsstand, welche Nationalität oder welche Religion. Hier wird Gemeinsamkeit gelebt.

Wir wünschen Ihnen viele lehrreiche Stunden in unseren Kursen, Workshops und Einzelveranstaltungen.

NEUE KURSE für Jung und Alt

Lebenslanges Lernen beginnt schon vor dem Erwachsenenalter und will von Anfang an gelernt sein.

vhs-Digitalkurse für Schüler:innen, Abiturienten:innen und Studenten:innen:

Einstieg in PowerPoint

Level 1 für Teilnehmende mit wenig Vorkenntnissen	Kurs-Nr.: H36331W	2 UE
Online	Di. 15.10.24	20:00–21:30 Uhr
		18,50 €

Gestaltungstipps für ansprechende PowerPoint-Präsentationen

Level 2: PowerPoint-Grundkenntnisse sind von Vorteil	Kurs-Nr.: H36334W	2 UE
Online	Do. 24.10.24	20:00–21:30 Uhr
		18,50 €

Early Bird MS Power Point & Co. – Referate optimal gestalten.

Erstelle Präsentationen mit Wow!-Effekt!

Online

Mi. 30.10.24

Kurs-Nr.: H36019W

14:00–17:00 Uhr

4 UE

entgeltfrei

Einführung in Excel – mit Muße!

Level 1 für Teilnehmende mit

Windows- und Internet – Grundkenntnissen

Online

Do. 14.11.24

Kurs-Nr.: H36281W

17:00–19:15 Uhr

6 UE

43,00 €

ChatGPT als Schreibassistent für Freizeit, Beruf und Ausbildung clever nutzen

Level 1 für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Online

Di. 08.10.24

Kurs-Nr.: H36341W

20:00–21:30 Uhr

2 UE

18,50 €

vhs-Digitalkurse für die ältere Generation:

Erste Schritte mit meinem Android- Smartphone-/Tablet

Neuruppin

Mo. 07.10.24–16.12.24

Kurs-Nr.: 511801

17:00–18:30 Uhr

18 UE

66,00 €

Einführungskurs am Computer

Neuruppin

Mi. 18.09.24–04.12.24

Kurs-Nr.: 5102

17:30–19:45 Uhr

30 UE

90,00 €

Digitaler Stammtisch (14-tägig)

Neuruppin

Di. 08.10.24–11.03.24

Kurs-Nr.: 5109

16:00–18:15 Uhr

30 UE

90,00 €

Basiswissen Computer – sicher surfen im Internet

Neuruppin

Mo. 09.09.24–07.10.24

Kurs-Nr.: 5104

18:00–19:30 Uhr

10 UE

46,00 €

Sprachen



Eine Fremdsprache öffnet nicht nur Herzen, sondern auch Türen für den Beruf und für die Reise. 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! Bzry na shledanou! Vi ses!

Deutsch als Fremdsprache B2

Neuruppin

Di. u. Do. 03.09.24–17.12.24

Kurs-Nr.: 4447

16:00–18:15 Uhr

66 UE

17:00–19:15 Uhr

165,00 €

Stammtisch Plattdeutsch

Wittstock

Di. 10.09.24–12.11.24

Kurs-Nr.: 4500

18:00–19:30 Uhr

14 UE

24,00 €

Englisch A2 für Alltag und Reise mit Vorkenntnissen

Neuruppin

Di. 08.10.24–11.03.25

Kurs-Nr.: 4623

16:15–17:45 Uhr

36 UE

90,00 €

Englisch Grundkurs A1

Neuruppin

Di. 08.10.24–11.03.25

Kurs-Nr.: 461101

18:00–19:30 Uhr

36 UE

90,00 €

Englisch am Vormittag B1		Kurs-Nr.: 468101	45 UE
Neuruppin	Mi. 09.10.24–19.02.25	09:00–11:15 Uhr	112,00 €
Englisch A2		Kurs-Nr.: 468203	34 UE
Neuruppin	Do. 10.10.24–06.03.25	18:00–19:30 Uhr	85,00 €
Workshop Englisch für die Reise		Kurs-Nr.: 468203	3 UE
Neuruppin	Do. 17.10.24	17:00–19:15 Uhr	15,00 €
Englisch Grundkurs A1 mit Vorkenntnissen		Kurs-Nr.: 4611	20 UE
Kyritz	Mi. 09.10.24–18.12.24	10:00–11:30 Uhr	50,00 €
Englisch Aufbaukurs A2		Kurs-Nr.: 4624	24 UE
Wittstock	Do. 05.09.24–05.12.24	16:30–18:00 Uhr	60,00 €
Englisch Konversation B1/B2		Kurs-Nr.: 4681	24 UE
Wittstock	Di. 17.09.24–17.12.24	18:30–20:00 Uhr	60,00 €
english for every day life B1		Kurs-Nr.: 468201	60 UE
Neuruppin	Do. 12.09.24–12.06.25	18:30–20:00 Uhr	150,00 €
Französisch A1 Anfänger		Kurs-Nr.: 481102	30 UE
Neuruppin	Mo. 02.09.24–06.01.25	17:00–18:30 Uhr	75,00
Französisch A1 mit Kenntnissen		Kurs-Nr.: 4812	30 UE
Neuruppin	Mo. 02.09.24–06.01.25	18:45–20:15 Uhr	75,00
Französisch A2		Kurs-Nr.: 4823	24 UE
Kyritz	Mi. 11.09.24–18.12.24	17:30–19:00 Uhr	60,00 €
Italienisch A2 Fortgeschrittene		Kurs-Nr.: 4923	36 UE
Neuruppin	Di. 01.10.24–04.03.25	17:30–19:00 Uhr	90,00 €
Italienisch A1 mit Kenntnissen		Kurs-Nr.: 4911	36 UE
Neuruppin	Di. 01.10.24–04.03.25	19:00–20:30 Uhr	90,00 €
Polnisch-Grundkurs A2 mit Vorkenntnissen		Kurs-Nr.: NR4H23	28 UE
Neuruppin	Mo. 30.09.24–27.01.25	17:00–18:30 Uhr	70,00 €
Schwedisch-Grundkurs A1 mit Vorkenntnissen		Kurs-Nr.: 4K11	30 UE
Neuruppin	Di. 10.09.24–14.01.25	17:00–18:30 Uhr	75,00 €
Schwedisch-Grundkurs A2		Kurs-Nr.: 4K24	30 UE
Wittstock	Mi. 16.10.24–19.02.25	17:30–19:00 Uhr	75,00 €
Workshop: Spanisch für die Reise		Kurs-Nr.: 4M1101	4 UE
Neuruppin	Fr. 18.10.24	17:00–20:00 Uhr	20,00 €
Spanischkurs A1 mit Vorkenntnissen		Kurs-Nr.: 4M12	38 UE
Neuruppin	Mi. 04.09.24–29.01.25	18:00–19:30 Uhr	95,00 €
Spanischkurs A2 mit Vorkenntnissen		Kurs-Nr.: 4M24	38 UE
Neuruppin	Di. 03.09.24–28.01.25	18:00–19:30 Uhr	95,00 €

Vokabeln lernen – Deutsch für Migranten:innen		Kurs-Nr.: 670102	100 UE
Neuruppin	Mo. 02.09.24–14.11.24	10:00–11:30 Uhr	entgeltfrei
Neuruppin	Do. 19.09.24–19.12.24	09:00–12:30 Uhr	entgeltfrei
Kyritz	Di. 16.07.24–19.12.24	09:40–12:15 Uhr	entgeltfrei
Schreiben lernen – Deutsch für Migranten:innen		Kurs-Nr.: 670101	100 UE
Wusterhausen	Mo. 02.09.24–02.12.24	13.00–15:30 Uhr	entgeltfrei
Deutsch im Beruf – Arbeit und Finanzen		Kurs-Nr.: 670701	50 UE
Neuruppin	Mo.–Fr. 15.11.24–20.12.24	10:00–11:30 Uhr	entgeltfrei
Rheinsberg	Mo. u. Fr. 07.10.24–22.11.24	16:30–18:00 Uhr	entgeltfrei
Deutsch im Alltag – Beruf, Familie und Soziales		Kurs-Nr.: 670702	62 UE
Rheinsberg	Mo. u. Fr. 25.11.24–27.01.25	16:30–18:00 Uhr	entgeltfrei
Kyritz	Mo. u. Mi. 30.09.24–20.11.24	12:15–15:45 Uhr	entgeltfrei
	Mo. u. Mi. 25.11.24–21.01.24	12:15–15:45 Uhr	entgeltfrei
Wittstock	Mo. u. Mi. 16.10.24–24.01.25	17:00–19:00 Uhr	entgeltfrei

Gesundheit



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

Bildungszeit

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

Yoga – Stressbewältigung im Beruf und Alltag (Schwerpunkt Körper und Ernährung)

		Kurs-Nr. 310702	30 UE
Neuruppin	Mo.–Fr. 18.11.24–22.11.24	09:00–14:15 Uhr	280,00 €

Wir machen uns oft zu viele Gedanken im beruflichen Alltag aber auch im täglichen Leben. Das können wir mit ein wenig mehr Achtsamkeit und Aufmerksamkeit auch im Berufsalltag verbessern. Hier ist die Nutzung von Yogatechniken, insbesondere von Meditationen, günstig. Sie lernen in dieser Bildungszeit Yogaübungen und Yogatechniken zur Verbesserung des körperlichen, seelischen und geistigen Wohlbefindens kennen.

Die 4 Säulen der Gesundheit: Bewegung, Ernährung, Resilienz und Regeneration

		Kurs-Nr. 320201	30 UE
Flecken Zechlin	Mo.–Fr. 18.11.24–22.11.24	09:00–14:15 Uhr	480,00 €

inkl. Vollpension und Übernachtung im DZ

In dieser Bildungswoche geht es um das Erlernen einfacher Tools, um den Folgen einseitiger, körperlicher Belastung im Berufsalltag und psychischem Stress vorzubeugen und um mehr Gesundheit, Gelassenheit und Resilienz.

Räuchern – Eintauchen in die magische Welt der Düfte

		Kurs-Nr. 1E06	7 UE
Wildnisplatz Molchow	Sa. 17.08.24	10:00–16:00 Uhr	65,00 €

Pilzwanderung		Kurs-Nr.: 3704	12 UE
Kyritz	Di. 01.10.24–22.12.2024	09:00–12:00 Uhr	35,00 €
Klangschalenmeditation		Kurs-Nr.: 3209	10 UE
Kyritz	Mi. 04.09.24–02.10.24	18:00–19:30 Uhr	48,00 €
Klangschalenmeditation		Kurs-Nr.: 3209	10 UE
Wusterhausen	Fr. 13.09.24–11.10.24	18:00–19:30 Uhr	48,00 €
Hatha-Yoga		Kurs-Nr.: 3107	30 UE
Neuruppin	Do. 12.09.24–16.01.25	18:30–20:00 Uhr	72,00 €
Hatha-Yoga für Beginner und Geübte		Kurs-Nr.: 3103	24 UE
Wittstock	Mo. 09.09.24–16.12.24	17:15–18:45 Uhr	58,00 €
Hatha-Yoga für Beginner und Geübte		Kurs-Nr.: 3103	16 UE
Wittstock	Mi. 11.09.24–18.12.24	19:00–20:00 Uhr	38,00 €
Neu! Body fit – Bauch, Beine, Po trainieren		Kurs-Nr.: 3202	16 UE
Wittstock	Mo. 16.09.24–16.12.24	19:00–20:00 Uhr	38,00 €
Fitnessgymnastik		Kurs-Nr.: 3202	16 UE
Wittstock	Mi. 11.09.24–18.12.24	17:45–18:45 Uhr	38,00 €
Yoga für Einsteiger		Kurs-Nr.: 3103	20 UE
Kyritz	Mi. 25.09.24–11.12.24	19:00–20:30 Uhr	55,00 €
Aerobic–Cardio Training		Kurs-Nr.: 3301	20 UE
Kyritz	Do. 26.09.24–12.12.24	19:00–20:30 Uhr	55,00 €
Yoga für Kenner		Kurs-Nr.: 3108	28 UE
Kyritz	Di. 03.09.24–17.12.24	17:00–18:30 Uhr	67,00 €
Yin Yoga und ganzheitliche Körperübungen		Kurs-Nr.: 3109	28 UE
Kyritz	Di. 03.09.24–17.12.24	18:30–20:00 Uhr	67,00 €
Lachyoga		Kurs-Nr.: 3107	2 UE
Kyritz	Sa. 09.11.2024	10:00–11:30 Uhr	6,00 €
NEU Yoga mit Kind im Schloss		Kurs-Nr.: 3113	10 UE
Metzelthin	Di. 10.09.24–26.11.24	16:30–17:15 Uhr	25,00 €
NEU Yoga im Schloss		Kurs-Nr.: 3111	20 UE
Metzelthin	Di. u. Mi. 10.09.24–26.11.24	18:00–19:30 Uhr	48,00 €
Orientalischer Bauchtanz für Fortgeschrittene		Kurs-Nr.: 290101	20 UE
Neuruppin	Mi. 09.10.24–08.01.25	17:30–19:00 Uhr	60,00 €
Workshop: Einführung in Tango Argentino		Kurs-Nr.: 2903	4 UE
Neuruppin	So. 01.09.24	17:00–20:00 Uhr	20,00 €
Tango Argentino für Anfänger		Kurs-Nr.: 2903	20 UE
Neuruppin	So. 22.09.24–15.12.24	16:30–18:00 Uhr	68,00 €
Tango Argentino – Mittelstufe oder Wiedereinstieg		Kurs-Nr.: 2903	20 UE
Neuruppin	So. 22.09.24–15.12.24	18:00–19:30 Uhr	68,00 €

Meditation		Kurs-Nr.: 3201	18 UE
Neuruppin	Do. 10.10.24–19.12.24	17:30–19:00 Uhr	54,00 €
Qigong zur Entspannung		Kurs-Nr.: 3210	18 UE
Neuruppin	Di. 08.10.24–17.12.24	17:30–19:00 Uhr	54,00 €
Qigong		Kurs-Nr.: 321001	30 UE
Kyritz	Mo. 09.09.24–13.01.25	17:15–18:45 Uhr	90,00 €
Qigong		Kurs-Nr.: 3210	30 UE
Kyritz	Mo. 09.09.24–13.01.25	19:00–20:30 Uhr	90,00 €
Wirbelsäulengymnastik		Kurs-Nr.: 3205	20 UE
Kyritz	Mi. 18.09.24–04.12.24	17:00–18:30 Uhr	60,00 €
	Mi. 18.09.24–04.12.24	18:30–20:00 Uhr	60,00 €
Ashtanga Yoga		Kurs-Nr.: 310101	16 UE
Neuruppin	Mi. 11.09.24–11.12.24	15:00–16:00 Uhr	48,00 €
Ashtanga Yoga		Kurs-Nr.: 310102	16 UE
Neuruppin	Do. 12.09.24–19.12.24	15:00–16:00 Uhr	48,00 €
Workshop – Stressbewältigung durch Entspannen und Kraft tanken		Kurs-Nr.: 3106	7 UE
Kyritz	Sa. 16.11.24	10:30–15:45 Uhr	21,00 €
NEU Workshop – Meine leckere Wiese. Essbare Kräuter und Heilkräuter finden und verarbeiten		Kurs-Nr.: 1E02	4 UE
Fehrbellin	So. 01.09.24	14:00–17:00 Uhr	18,00 €
Walchow	So. 06.10.24	14:00–17:00 Uhr	18,00 €
Workshop: Emotionales Gleichgewicht durch Meditation und ätherische Öle		Kurs-Nr.: 311301	3 UE
Neuruppin	Fr. 06.12.24	17:00–19:15 Uhr	25,00 €
Workshop: Einführung in Hypnose und Selbsthypnose Teil 1		Kurs-Nr.: 3112	4 UE
Neuruppin	Fr. 08.11.24	17:00–20:00 Uhr	25,00 €
Workshop: Einführung in Hypnose und Selbsthypnose Teil 2		Kurs-Nr.: 3112	4 UE
Neuruppin	Fr. 15.11.24	17:00–20:00 Uhr	25,00 €
NEU Raus aus dem Alltag – rein in die Entspannung! Tiefenentspannung/Hypnose		Kurs-Nr.: 3112	16 UE
Wittstock	Mo. 14.10.24–09.12.24	18:30–20:00 Uhr	48,00 €
Workshop: Progressive Muskelentspannung		Kurs-Nr.: 3110	3 UE
Kyritz	Fr. 08.11.24	18:00–20:15 Uhr	14,00 €
Fitnessgymnastik		Kurs-Nr.: KY3202	28UE
Kyritz	Di. 03.09.24–17.12.24	19:00–20:30	77,00 €



Die folgende Workshop-Reihe ist Teil des Projekts »Zukunft Kreiskultur OPR«, welches in Kooperation mit dem Landkreis OPR, der Kreisvolkshochschule OPR und dem Förderverein Temnitzkirche e.V. durchgeführt wird und ein aus Mitteln der ELER-Förderung finanziertes Pilotprojekt zur Stärkung der Kulturszene im Landkreis Ostprignitz-Ruppin ist. Anmeldeschluss ist der 21.08.2024. Anmeldungen sind über die Musikkultur Rheinsberg oder über die Kreisvolkshochschule möglich.

Workshop: Kultur 4.0 – digital und/oder analog?		Kurs-Nr.: 201201	4 UE
Neuruppin	Fr. 18.10.24	17:00–20:00 Uhr	entgeltfrei
Workshop: Kultur für Alle – Mythos oder machbar?		Kurs-Nr.: 2012	4 UE
Wittstock	Mi. 14.09.24	17:00–20:00 Uhr	entgeltfrei
Workshop: Go green: Ökologisch nachhaltige Kulturprojekte		Kurs-Nr.: 201201	4 UE
Kyritz	Mi. 23.10.24	17:00–20:00 Uhr	entgeltfrei
Workshop: Co-operate, participate, co-create!		Kurs-Nr.: 2012	4 UE
Kyritz	Mi. 04.09.24	17:00–20:00 Uhr	entgeltfrei
Workshop: Dritte Orte: Kultur geht überall		Kurs-Nr.: 201201	4 UE
Wittstock	Sa. 12.10.24	17:00–20:00 Uhr	entgeltfrei
Workshop: Afrikanisches Trommeln auf der Djembé		Kurs-Nr.: 2006	5 UE
Kyritz	Sa. 12.10.24	10:00–14:00 Uhr	24,00 €
Kyritz	Sa. 30.11.24	10:00–14:00 Uhr	24,00 €
Wittstock	Sa. 31.08.24	10:00–14:00 Uhr	24,00 €
Wittstock	Sa. 07.12.24	10:00–14:00 Uhr	24,00 €
Afrikanisches Trommeln auf der Djembé		Kurs-Nr.: 2006	20 UE
Neuruppin	Mi. 18.09.24–18.12.24	16:30–18:00 Uhr	75,00 €
Irish Traditional Music und die Tin Whistle für Anfänger		Kurs-Nr.: 2009	5 UE
Neuruppin	Sa. 21.09.24	13:00–16:45 Uhr	26,00 €
Irish Traditional Music und die Tin Whistle – Anfänger oder Aufbaukurs		Kurs-Nr.: 200901	5 UE
Neuruppin	Sa. 12.10.24	13:00–16:45 Uhr	26,00 €
Fotografie als kreatives Handwerk		Kurs-Nr.: 2010	20 UE
Neuruppin	Di. 01.10.24–17.12.24	17:00–18:30 Uhr	66,00 €
Schreibstube – Ein Kurs für kreatives Schreiben		Kurs-Nr. 2101	15 UE
Rheinsberg	Mo. 09.09.24–07.10.24	17:00–19:15 Uhr	41,00 €
Rheinsberg	Mo. 04.11.24–02.12.24	17:00–19:15 Uhr	41,00 €
Kreatives und Biografisches Schreiben		Kurs-Nr.: 2101	8 UE
Wittstock	Sa. 21.09.24	09:00–15:00 Uhr	26,00 €

Aquarell- und Acrylmalerei		Kurs-Nr.: 2501	30 UE
Neuruppin	Mo. 16.09.24–02.12.24	18:00–20:15 Uhr	69,00 €
Grundkurs Zeichen und Malen		Kurs-Nr.: 2502	30 UE
Wittstock	Mi. 18.09.24–04.12.24	18:30–20:45 Uhr	69,00 €
Freies, kreatives Malen		Kurs-Nr.: 2501	30 UE
Neuruppin	Mi. 04.09.24–20.11.24	17:00–19:15 Uhr	69,00 €
Experimentieren mit Aquarell		Kurs-Nr.: 2502	18 UE
Neuruppin	Mi. 06.11.24–18.12.24	17:00–19:15 Uhr	41,00 €
Workshop: Experimentieren mit Aquarell für Beginnende		Kurs-Nr.: 250201	3 UE
Neuruppin	Fr. 08.11.24	17:00–19:15 Uhr	20,00 €
Workshop: Zeichnen – Grundkurs		Kurs-Nr.: 250103	13 UE
Rheinsberg	Sa. 21.09.24	09:00–15:30 Uhr	42,00 €
	So. 22.09.24	09:00–13:00 Uhr	
Workshop: Malen mit Pastellkreide		Kurs-Nr.: 250102	13 UE
Rheinsberg	Sa. 19.10.24–20.10.24	09:00–15:30 Uhr	42,00 €
	So. 25.09.24	09:00–13:00 Uhr	
Workshop: Acrylmalerei		Kurs-Nr.: 250104	13 UE
Rheinsberg	Sa. 23.11.24	09:00–15:30 Uhr	42,00 €
	So. 24.11.24	09:00–13:00 Uhr	
Aquarell- & Mischtechnik		Kurs-Nr.: 2504	18 UE
Kyritz	Mo. 30.09.24–09.12.24	09:30–12:00 Uhr	54,00 €
Aquarell- & Mischtechnik für Anfänger		Kurs-Nr.: 2504	18 UE
Kyritz	Mo. 23.09.24–02.12.24	09:30–12:00 Uhr	54,00 €
Goldschmieden		Kurs-Nr.: 2002	6 UE
Kyritz	Di. 03.09.24–17.09.24	17:00–18:30 Uhr	90,00 €
	Do. 05.09.24–19.09.24	17:00–18:30 Uhr	90,00 €
	Di. 01.10.24–15.10.24	17:00–18:30 Uhr	90,00 €
	Do. 10.10.24–24.10.24	17:00–18:30 Uhr	90,00 €
Intuitives Malen und Zeichnen		Kurs-Nr.: 2503	8 UE
Rheinsberg	Fr. 15.11.24	17:00–20:00 Uhr	23,00 €
	Sa. 16.11.24	10:00–13:00 Uhr	
Schattenfiguren und Schattentheaterstück selbst gestalten		Kurs-Nr.: 2513	18 UE
Kyritz	Di. 05.11.24–10.12.24	15:30–18:00 Uhr	41,00 €

An sechs Terminen im Kurs gestalten Sie Figuren und Szenenbilder einer kleinen Geschichte oder eines Märchens.

Zwei Termine geben Raum, die entworfenen Szenen zu ergänzen, zu spielen und hinter der kleinen Schattenspielbühne als Theaterstück zusammenzufügen.

NEU	Freies Malen für Erwachsene mit Kindern	Kurs-Nr.: KY2512	10 UE
Kyritz	Mo. 23.09.24–02.10.24	15:30–17:00 Uhr	26,00 €
Quilling – Kreatives Gestalten mit Papierstreifen	Kurs-Nr.: 2503	15 UE	
Wittstock	Do. 07.11.24–05.12.24	17:00–19:15 Uhr	35,00 €
Töpfern – Kreatives Gestalten mit Ton	Kurs-Nr.: 2601	40 UE	
Wittstock	Di. 05.11.24–29.01.25	18:00–21:00 Uhr	130,00 €
Seife sieden	Kurs-Nr.: 2801	12 UE	
Wittstock	Mo. 28.10.24–18.11.24	18:00–20:15 Uhr	28,00 €
zusätzliche Materialkosten für die Herstellung der Seifen betragen 33,00 € pro Teilnehmer			
Modische Strick- und Häkelsachen zur Winterzeit	Kurs-Nr.: 2E01	21 UE	
Wittstock	Di. 10.09.24–03.12.24	09:00–11:15 Uhr	48,00 €
Wittstock	Di. 17.09.24–10.12.24	09:00–11:15 Uhr	48,00 €
Hardanger Stickerei – weihnachtliche Geschenke	Kurs-Nr.: 2D02	21 UE	
Freyenstein	Mi. 18.09.24–11.12.24	13:45–16:00 Uhr	48,00 €
die Kurse finden 14-tägig statt			
Filzen – für Anfänger und Liebhaber der Filztechnik	Kurs-Nr.: 2E02	21 UE	
Wittstock	Do. 07.11.24–19.12.24	18:00–20:15 Uhr	48,00 €
Kreativkurs mit Wolle – Stricken und Häkeln Für Anfänger & Fortgeschrittene	Kurs-Nr.: 2E04	20 UE	
Kyritz	Mo. 09.09.24–11.11.24	17:00–19:15 Uhr	48,00 €
Nähen für Geübte	Kurs-Nr.: 2E07	30 UE	
Neuruppin	Mi. 11.09.24–27.11.24	18:00–20:15 Uhr	75,00 €
Nähen für Fortgeschrittene	Kurs-Nr.: 2E09	30 UE	
Neuruppin	Di. 10.09.24–26.11.24	18:00–20:15 Uhr	75,00 €
Nähkurs für Anfänger und Fortgeschrittene	Kurs-Nr.: 2E08	30 UE	
Kyritz	Do. 05.09.24–28.11.24	17:00–19:15 Uhr	75,00 €
Nähkurs für Anfänger und Fortgeschrittene	Kurs-Nr.: 2E07	30 UE	
Wittstock	Di. 24.09.24–10.12.24	18:45–21:00 Uhr	75,00 €
Nähen für Fortgeschrittene	Kurs-Nr.: 2E09	33 UE	
Rheinsberg	Do. 12.09.24–05.12..24	18:00–20:15 Uhr	83,00 €
Korbflechten mit Peddigrohr	Kurs-Nr.: 200402	8 UE	
Neuruppin	Fr. 13.09.24	17:00–20:00 Uhr	29,00 €
	Sa. 14.09.24	10:30–13:00 Uhr	
zusätzliche Materialkosten für die Herstellung der Körbe betragen 6,00 € pro Teilnehmer			
Kochen für Genießer	Kurs-Nr.: 3702	8 UE	
Neuruppin	Di. 03.12.24 u. 10.12.24	17:30–20:30 Uhr	30,00 €



Einbürgerungstest

Anmeldefrist: 3 Wochen vor dem Prüfungstermin!
Neuruppin Fr. 13.12.24

Kurs-Nr.: 1000

09:00–10:00 Uhr

1 UE

25,00 €



Wo liegen unsere Wurzeln?

Fragen an die europäische Vergangenheit

Schloss Metzelthin Mi. 25.09.24–04.12.24
7 Impulsvorträge mit anschließender geschichtlicher Diskussion
mit der Historikerin Julia von Grünberg

Kurs-Nr. KY1B02

18:00–20:15 Uhr

21 UE

51,00 €



Märchen und Wahrheiten rund um

Lebensmittel – Was ist dran?

Neuruppin Mo. 23.09.24

Kurs-Nr.: 1E14

16:00–17:30 Uhr

2 UE

5,00 €

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.

Nehmen Sie teil an diesem Kurs der etwas anderen Art. Denn: Mitmachen ist gewünscht, wenn wir verschiedene Aussagen zum Thema auf ihren Wahrheitsgehalt prüfen.

Wittstocker Stadt- und Regionalgeschichte

Wittstock Mi. 09.10.24–22.01.25

Kurs-Nr.: 1B02

18:00–20:15 Uhr

30 UE

66,00 €

Berufliche Bildung



Mach dich jetzt fit für den Beruf!

Erfolgsfaktor Stimme steuern

Neuruppin Sa. 23.11.24

Kurs-Nr.: 2201

10:00–17:00 Uhr

8 UE

46,00 €

Sprech- und Atemtechniken für Erzieher:innen,

Lehrer:innen, Dozenten:innen und andere Interessierte

Neuruppin Sa. 21.09.24

Kurs-Nr.: 2202

10:00–17:00 Uhr

8 UE

46,00 €

Berufliche Veränderung – So kann es gehen!

Neuruppin Do. 19.09.24

Kurs-Nr.: 5126

16:00–18:15 Uhr

3 UE

entgeltfrei

Möglichkeiten beruflicher Veränderung

Neuruppin Do. 24.10.24

Kurs-Nr.: 512601

16:00–18:15 Uhr

3 UE

entgeltfrei

Berufsberatung im Erwerbsleben –

Sprechzeit für einen individuellen Termin

Neuruppin Do. 14.11.24

Kurs-Nr.: 512605

16:00–18:15 Uhr

3 UE

entgeltfrei

Digitaler Stammtisch

Neuruppin Di. 08.10.24–11.03.25

Kurs-Nr.: 5109

16:00–18:15 Uhr

30 UE

90,00 €

Einführungskurs am Computer	Kurs-Nr.: 5102	30 UE
Neuruppin Mi. 18.09.24–04.12.24	17:30–19:45 Uhr	90,00 €
Sicher unterwegs im Internet – Information, Kommunikation und Onlinehandel	Kurs-Nr.: 5104	15 UE
Wittstock Di. 10.09.24–08.10.24	09:30–11:45 Uhr	45,00 €
Grundkurs mit Textverarbeitung mit Word	Kurs-Nr.: 5113	30 UE
Wittstock Di. 15.10.24–17.12.24	17:00–19:15 Uhr	90,00 €
Erste Schritte mit meinem Android-Smartphone-/Tablet oder Apple iPhone	Kurs-Nr.: 511801	18 UE
Neuruppin Mo. 07.10.24–16.12.24	17:00–18:30 Uhr	66,00 €
Umgang mit Smartphone und iPhone	Kurs-Nr.: 5118	12 UE
Wittstock Mo. 21.10.24–25.11.24	14:30–16:00 Uhr	36,00 €
Wie kommuniziere ich wertschätzend und zielorientiert zugleich?	Kurs-Nr.: 2211	8 UE
Neuruppin Sa. 21.09.24	09:30–16:30 Uhr	46,00 €
Konflikte als Chance – souveräner Umgang mit schwierigen Situationen	Kurs-Nr.: 2212	8 UE
Neuruppin Sa. 12.10.24	09:30–16:30 Uhr	46,00 €
Selbstmarketing – Werbung in Eigener Sache	Kurs-Nr.: 2210	8 UE
Neuruppin Sa. 23.11.24	09:30–16:30 Uhr	46,00 €

vhs-Digitalkurse:

MS Planner und To Do zum Task Management	Kurs-Nr.: H36021W	4 UE
Zentrale Organisation		
Online Di. 17.09.24	18:30–21:30 Uhr	30,50 €
MS Power Automate zur Effizienzsteigerung	Kurs-Nr.: H36022W	2 UE
Online Mi. 18.09.24	18:00–19:30 Uhr	18,50 €
Social Media Marketing – Low-Budget-Strategien	Kurs-Nr.: H36027W	4 UE
Online Sa. 28.09.24	10:00–13:00 Uhr	30,50 €
ChatGPT als Schreibassistentz clever nutzen	Kurs-Nr.: H36341W	2 UE
Level 1 für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse		
Online Di. 08.10.24	20:00–21:30 Uhr	18,50 €
Einstieg in PowerPoint	Kurs-Nr.: H36331W	2 UE
Level 1 für Teilnehmende mit Vorkenntnissen		
Online Di. 15.10.24	20:00–21:30 Uhr	18,50 €
Gestaltungstipps für ansprechende PowerPoint-Präsentationen	Kurs-Nr.: H36334W	2 UE
Level 2 Basiskenntnisse sind von Vorteil		
Online Do. 24.10.24	20:00–21:30 Uhr	18,50 €

Early Bird Aufgepasst – künstliche Intelligenz!		Kurs-Nr.: H36017W	2 UE
Online	Di. 29.10.24	15:30–17:00 Uhr	entgeltfrei
Early Bird MS Power Point & Co. – Referate optimal gestalten. Erstelle Präsentationen mit Wow!-Effekt!		Kurs-Nr.: H36019W	4 UE
Online	Mi. 30.10.24	14:00–17:00 Uhr	entgeltfrei
DO-IT: MS Word, Excel & Co. in Schule, Ausbildung, Studium Refresh Your Know-how, work perfectly!		Kurs-Nr.: H36020W	4 UE
Online	Do. 31.10.24	14:00–17:00 Uhr	entgeltfrei
MS OneNote in der Teamarbeit		Kurs-Nr.: H36033W	4 UE
Online	Mo. 11.11.24	18:30–21:30 Uhr	30,50 €
Einführung in Excel – mit Muße!		Kurs-Nr.: H36281W	6 UE
Level 1 für Teilnehmende mit Grundkenntnissen		Kurs-Nr.: H36281W	6 UE
Online	Do. 14.11.24 u. 15.11.24	17:00–19:15 Uhr	43,00 €
MS Teams in der Projektorganisation		Kurs-Nr.: H36039W	4 UE
Online	Mo. 16.12.24	18:30–21:30 Uhr	30,50 €
Alles fake? Deepfakes, KI-Betrug und die Auswirkungen auf die Gesellschaft		Kurs-Nr.: H36342W	2 UE
Online	Mo. 30.09.24	19:00–20:00 Uhr	entgeltfrei
Gedächtnistraining für jedermann		Kurs-Nr.: H36343W	2 UE
Online	Mi. 09.10.24	19:00–20:00 Uhr	entgeltfrei
Gesunder Schlaf – leistungsfähig im Job		Kurs-Nr.: H36344W	2 UE
Online	Do. 14.11.24	19:00–20:00 Uhr	entgeltfrei
Hallux valgus – der Ballenzeh		Kurs-Nr.: H36345W	2 UE
Online	Do. 14.11.24	19:00–20:00 Uhr	entgeltfrei
Kunstgeschichte kompakt: Albrecht Dürer – der Erfinder des Selfies?		Kurs-Nr.: H36346W	2 UE
Online	Do. 14.11.24	19:00–20:00 Uhr	entgeltfrei
Caspar David Friedrich – zum 250. Geburtstag		Kurs-Nr.: H36347W	2 UE
Online	Di. 19.11.24	19:00–20:00 Uhr	entgeltfrei



Lesen und Schreiben sind wichtige Kernkompetenzen, um in unserer schriftbasierten Gesellschaft Informationen zu nutzen, zu kommunizieren und sich weiterzubilden.

Grundbildung geht über die Verbesserung und Festigung der Kenntnisse im Lesen und Schreiben hinaus und umfasst weitere Kenntnisse und Fähigkeiten, die für das tägliche Leben, die aktive Teilhabe an der Gesellschaft und im Beruf erforderlich sind. Dazu gehören z. B. mathematische Kompetenzen, digitale Fähigkeiten und Fertigkeiten. Das Nachholen dieser Kompetenzen kann in unterschiedlichen Lebensphasen und persönlichen Übergängen notwendig werden.

Wir bieten eine Vielzahl von Lern- und Unterstützungsangeboten an wie Beratung, Kurse, offene Angebote und digitale Lernmöglichkeiten z. B. über das vhs-Lernportal.

Das Lernen findet in kleinen Gruppen in einer angenehmen, wertschätzenden und vertrauensvollen Atmosphäre statt. Unsere Angebote richten sich an Erwachsene jeden Alters, die grundlegende Alltagskompetenzen aufbauen oder erweitern möchten. Besuchen Sie uns und entdecken Sie die vielfältigen Möglichkeiten!

Kursangebote

Arbeit und Finanzen

Neuruppin	Mo.–Fr. 15.11.24–20.12.24
Rheinsberg	Mo. u. Fr. 07.10.24–22.11.24

Kurs-Nr.: 670701

10:00–11:30 Uhr
16:30–18:00 Uhr

50 UE

entgeltfrei
entgeltfrei

Beruf, Familie und Soziales

Rheinsberg	Mo. u. Fr. 25.11.24–27.01.25
Kyritz	Mo. u. Mi. 30.09.24–20.11.24
	Mo. u. Mi. 25.11.24–21.01.25
Wittstock	Mo. u. Mi. 16.10.24–24.01.25

Kurs-Nr.: 670702

16:30–18:00 Uhr
12:15–15:45 Uhr
12:15–15:45 Uhr
17:00–19:00 Uhr

62 UE

entgeltfrei
entgeltfrei
entgeltfrei
entgeltfrei

Offene 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 Di. und Do. von 09:00–12:00 Uhr Kreisvolkshochschule, Oberstufenzentrum Haus D (1. Etage), Alt Ruppiner Allee 39
Kyritz	jeden Mo. von 09:40–12:40 Uhr in der Kreisvolkshochschule im Gymnasium Friedrich Ludwig Jahn, hinterer Eingang, Perleberger Straße 6
Wittstock	jeden Mo. und Fr. von 13:00–16:00 Uhr im Familienzentrum, Wittstock, Burgstraße 46

Fachtag Grundbildung – Einfache und Leichte Sprache „Leichter gesagt als gelesen und verstanden?“

Haben Sie auch schon mal einen Brief von einer Behörde oder von der Versicherung bekommen, ihn gelesen und sich gefragt, was drin steht?

Etwa 17 Millionen Menschen in Deutschland im Alter von 16 bis 64 Jahren haben Probleme damit, komplexe Texte zu verstehen. Das sind Menschen mit Lernschwierigkeiten sowie Menschen mit Deutsch als Fremdsprache oder aber auch Menschen mit geringeren Kompetenzen im Lesen und Schreiben.

Es gibt verschiedene Wege, Texte zu vereinfachen. Wir wollen Ihnen Wege aufzeigen.

Inhalte des Fachtages:

- Fachvortrag – Einfache und Leichte Sprache – Ein Gewinn für klare Kommunikation.
- Workshops im Bereich Leichte und Einfache Sprache
- KI und Einfache Sprache?

Termin: Mi. 23.10.24 10:00–15:00 Uhr in Neuruppin entgeltfrei

Workshop

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

Inhalte des Workshops mit 4 Unterrichtseinheiten:

- 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

Termin: auf Nachfrage 09:00–12:00 Uhr in Neuruppin entgeltfrei

Kontakt

Projektleiterin: Iris Spad

Sprechzeiten: Di. 09:00–17:00 Uhr

Do. 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

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

E-Mail: anke.unkenholt@opr.de

Anmeldung / Verwaltung:

Neuruppin

Silke Ristau, Telefon 03391-769162

Dorett Schröder, Telefon 03391-769161

Marit Gienke-Krause, Telefon 03391-769184

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

55.000 Exemplare, Änderungen und Irrtümer vorbehalten

Fotos

Kreisvolkshochschule OPR, iStock, tonodlaza auf Freepik.com

Gesamtherstellung

typowerk.net