

**Unser  
Programm  
September  
bis Dezember  
2025**

## Herzlich willkommen in der Welt des Lernens!

Die Kreisvolkshochschule im Landkreis Ostprignitz-Ruppin ist seit vielen Jahren ein Ort des lebenslangen Lernens, der Begegnung und der persönlichen Weiterentwicklung. Unser Ziel ist es, Ihnen die Möglichkeit zu geben, Neues zu entdecken, bestehende Kenntnisse zu vertiefen und Ihre Fähigkeiten in einem angenehmen und inspirierenden Umfeld zu erweitern.

In diesem Semester bieten wir Ihnen über 100 Kurse an – darunter fast 30 neue Kurse. Nutzen Sie unbedingt auch unsere – teils kostenlosen – Onlinekurse und -vorträge.

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

## NEUE KURSE für Jung und Alt

### Workshop: Selfies & Storys –

#### Wie Bilder über dich sprechen

Kurs-Nr.: 2013

3 UE

Zielgruppe: Kinder von 8–12 Jahren

Neuruppin Di. 21.10.25

10:00–12:15 Uhr

entgeltfrei

### Neurotango®: Argentinischer Tango und Balance

Kurs-Nr.: 290304

18 UE

Neuruppin Di. 23.09.25–09.12.25

15:30–17:00 Uhr

62,00 €

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

Kurs-Nr.: 2E0704

32 UE

Neuruppin Do. 09.10.25–11.12.25

17:00–20:00 Uhr

80,00 €

### Gedächtnistraining: Bleiben Sie geistig fit!

Kurs-Nr.: 170701

20 UE

Neuruppin Mo. 03.11.25–26.01.26

10:00–11:30 Uhr

50,00 €

### Lateinamerikanischer Tanz für Anfänger

Kurs-Nr.: 2902

7 UE

Wittstock Fr. 12.09.25–17.10.25

18:00–19:00 Uhr

26,00 €

### Fitnessgymnastik – Fit im Alter

Kurs-Nr.: 3203

12 UE

Wittstock Mo. 06.10.25–15.12.25

15:30–16:30 Uhr

30,00 €

### Dänisch für den Urlaub – Anfänger

Kurs-Nr.: 4311

20 UE

Wittstock Mo. 13.10.25–15.12.25

17:30–19:00 Uhr

50,00 €

### Jazz Dance

Kurs-Nr.: 2902

20 UE

Rheinsberg Mi. 10.09.25–26.11.25

18:00–19:30

55,00 €

### Papier-Workshop – Figürliches Modellieren

Kurs-Nr.: 2514

18 UE

Kyritz Sa. 06.09.25–27.09.25

14:30–16:45 Uhr

66,00 €

### Intuitives Malen und Zeichnen

Kurs-Nr.: 2501

8 UE

Rheinsberg Fr. 14.11.25–15.11.25

17:00–20:15 Uhr

26,00 €



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

Programmverantwortliche:  
Frau Marit Gienke-Krause  
Tel.: 03391-769184  
Mail: [volkshochschule@opr.de](mailto:volkshochschule@opr.de)



<b>NEU</b> Dänisch für den Urlaub – Anfänger	<b>Kurs-Nr.: 4311</b>	<b>20 UE</b>
Wittstock Mo. 13.10.25–15.12.25	17:30–19:00 Uhr	50,00 €
<b>Deutsch als Fremdsprache B2</b>	<b>Kurs-Nr.: 4447</b>	<b>42 UE</b>
Neuruppin Di. 04.11.25–18.12.25	Di. 16:00–18:15 Uhr	105,00 €
<b>Stammtisch Plattdeutsch</b>	<b>Kurs-Nr.: 4500</b>	<b>14 UE</b>
Wittstock Di. 09.09.25–02.12.25	18:00–19:30 Uhr	24,00 €
<b>Englisch-Konversation B1/B2</b>	<b>Kurs-Nr.: 464801</b>	<b>26 UE</b>
Neuruppin Do. 11.09.25–18.12.25	10:00–11:30 Uhr	72,00 €
<b>Englisch-Aufbaukurs B2</b>	<b>Kurs-Nr.: 4647</b>	<b>20 UE</b>
Neuruppin Do. 25.09.25–11.12.25	16:15–17:45 Uhr	50,00 €
<b>English for every day life B1</b>	<b>Kurs-Nr.: 468201</b>	<b>60 UE</b>
Neuruppin Do. 11.09.25–25.06.26	18:30–20:00 Uhr	150,00 €
<b>Englisch-Konversation B1</b>	<b>Kurs-Nr.: 468203</b>	<b>20 UE</b>
Neuruppin Do. 25.09.25–11.12.25	18:00–19:30 Uhr	50,00 €
<b>Englisch-Konversation B1/B2</b>	<b>Kurs-Nr.: 4681</b>	<b>24 UE</b>
Wittstock Di. 09.09.25–09.12.25	18:30–20:00 Uhr	60,00 €
<b>NEU</b> Japanisch Grundkurs A1	<b>Kurs-Nr.: 4R11</b>	<b>12 UE</b>
Kyritz Mi. 08.10.25–26.11.25	17:00–18:30 Uhr	30,00 €
<b>Englisch-Grundkurs A1 mit Vorkenntnissen</b>	<b>Kurs-Nr.: 4611</b>	<b>14 UE</b>
Kyritz Mi. 15.10.25–26.11.25	10:25–11:55 Uhr	35,00 €
<b>Englisch-Aufbaukurs B2</b>	<b>Kurs-Nr.: 4648</b>	<b>26 UE</b>
Kyritz Di. 09.09.25–16.12.25	10:00–11:30 Uhr	65,00 €
<b>Englisch-Aufbaukurs B1</b>	<b>Kurs-Nr.: 4636</b>	<b>26 UE</b>
Kyritz Mi. 10.09.25–17.12.25	10:00–11:30 Uhr	65,00 €
<b>Französisch A1 mit Vorkenntnissen</b>	<b>Kurs-Nr.: 4812</b>	<b>20 UE</b>
Neuruppin Mo. 08.09.25–24.11.25	16:30–18:00 Uhr	50,00 €

<b>Französisch A1 Grundkurs</b>		<b>Kurs-Nr.: 4823</b>	<b>20 UE</b>
Neuruppin	Mo. 08.09.25–24.11.25	18:15–19:45 Uhr	50,00 €
<b>Französisch A2</b>		<b>Kurs-Nr.: 4823</b>	<b>14 UE</b>
Kyritz	Mi. 05.11.25–17.12.25	17:30–19:00 Uhr	35,00 €
<b>Italienisch A1 mit Kenntnissen</b>		<b>Kurs-Nr.: 4911</b>	<b>30 UE</b>
Neuruppin	Di. 09.09.25–13.01.26	19:00–20:30 Uhr	75,00 €
<b>Italienisch A2 für Fortgeschrittene</b>		<b>Kurs-Nr.: 4923</b>	<b>30 UE</b>
Neuruppin	Di. 09.09.25–13.01.26	17:30–19:00 Uhr	75,00 €
<b>Polnisch-Grundkurs A2 mit Vorkenntnissen</b>		<b>Kurs-Nr.: 4H23</b>	<b>40 UE</b>
Neuruppin	Di. 07.10.25–24.03.26	17:00–18:30 Uhr	100,00 €
<b>Schwedisch A1 mit Vorkenntnissen</b>		<b>Kurs-Nr.: 4K11</b>	<b>30 UE</b>
Neuruppin	Di. 09.09.25–13.01.26	17:00–18:30 Uhr	75,00 €
<b>Schwedisch-Grundkurs A1 für Anfänger</b>		<b>Kurs-Nr.: 4K1101</b>	<b>30 UE</b>
Neuruppin	Di. 16.09.25–20.01.26	18:30–20:00 Uhr	75,00 €
<b>Schwedisch-Grundkurs A2</b>		<b>Kurs-Nr.: 4K24</b>	<b>30 UE</b>
Wittstock	Mi. 22.10.25–11.02.26	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. 10.10.25	17:00–20:00 Uhr	20,00 €
<b>Finnisch-Workshop „Die spinnen, die Finnen“</b>		<b>Kurs-Nr.: 4L11</b>	<b>3 UE</b>
Neuruppin	Do. 06.11.25	17:30–20:30 Uhr	15,00 €
<b>Spanischkurs A2 mit Vorkenntnissen</b>		<b>Kurs-Nr.: 4M24</b>	<b>48 UE</b>
Neuruppin	Mi. 01.10.25–29.04.26	16:00–17:30 Uhr	120,00 €
<b>Zertifikatsprüfungen telc Deutsch A1, A2, B1 und B2</b>		<b>Kurs-Nr.: 4400</b>	<b>10 UE</b>
Neuruppin	Fr. 07.11.25	08:00–17:00 Uhr	A1/A2 105,00 € B1/B2 148,00 €
	Fr. 05.12.25	08:00–17:00 Uhr	A1/A2 105,00 € B1/B2 148,00 €
<b>Vorbereitungsworkshops für Zertifikatsprüfungen telc Deutsch A1, A2, B1 und B2</b>		<b>Kurs-Nr.: 4401</b>	<b>3 UE</b>
Neuruppin	Do. 11.09.25	16:00–18:15 Uhr	entgeltfrei
	Do. 09.10.25	16:00–18:15 Uhr	entgeltfrei
	Do. 16.10.25	16:00–18:15 Uhr	entgeltfrei
	Do. 20.11.25	16:00–18:15 Uhr	entgeltfrei
	Do. 27.11.25	16:00–18:15 Uhr	entgeltfrei

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





## Gesundheit

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

Programmverantwortliche:

Frau Silke Ristau

Tel.: 03391-769162

Mail: volkshochschule@opr.de



### Bildungszeit

Haben Sie schon einmal über Bildungszeit nachgedacht? In Brandenburg stehen Auszubildenden und Angestellten 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)

<b>Bildungszeit</b>		<b>Kurs-Nr.: 310703</b>	<b>30 UE</b>
Neuruppin	Mo.–Fr. 13.10.25–17.10.25	09:00–14:15 Uhr	280,00 €

		<b>Kurs-Nr.: 310704</b>	<b>30 UE</b>
Neuruppin	Mo.–Fr. 17.11.25–21.11.25	09:00–14:15 Uhr	280,00 €

<b>NEU</b>	<b>Cholesterin natürlich senken</b>	<b>Kurs-Nr.: 5657</b>	<b>1,33 UE</b>
Online	Do. 25.09.25	19:00–20:00 Uhr	entgeltfrei

<b>Pilzwanderung</b>		<b>Kurs-Nr.: 3704</b>	<b>12 UE</b>
Kyritz	Sa. 01.09.25–30.11.25	09:00–12:00 Uhr	35,00 €

<b>NEU</b>	<b>Die Macht der Zuckerlobby: Der Politische Kampf um Nahrungsmittel</b>	<b>Kurs-Nr.: 5658</b>	<b>1,33 UE</b>
Online	Do. 09.10.25	19:00–20:00 Uhr	entgeltfrei

<b>Klangschalenmeditation</b>		<b>Kurs-Nr.: 3209</b>	<b>10 UE</b>
Kyritz	Mi. 10.09.25–08.10.25	18:00–19:30 Uhr	48,00 €

<b>Klangschalenmeditation</b>		<b>Kurs-Nr.: 3209</b>	<b>10 UE</b>
Wusterhausen	Fr. 09.01.26–06.02.26	18:00–19:30 Uhr	48,00 €

<b>NEU</b>	<b>Chinesische Medizin im Rhythmus der Jahreszeiten</b>	<b>Kurs-Nr.: 3220</b>	<b>4 UE</b>
Wusterhausen	Sa. 08.11.25	10:00–13:00 Uhr	19,00 €

<b>Hatha-Yoga für Beginner und Geübte</b>	<b>Kurs-Nr.: 3103</b>	<b>20 UE</b>
Wittstock Mi. 10.09.25–03.12.25	17:15–18:45 Uhr	48,00 €
<b>Body fit – Bauch, Beine, Po trainieren</b>	<b>Kurs-Nr.: 3202</b>	<b>16 UE</b>
Wittstock Mo. 15.09.25–15.12.25	19:00–20:00 Uhr	38,00 €
<b>NEU Fitnessgymnastik – Fit im Alter</b>	<b>Kurs-Nr.: 3203</b>	<b>12 UE</b>
Wittstock Mo. 06.10.25–15.12.25	15:30–16:30 Uhr	30,00 €
<b>Yoga für Einsteiger</b>	<b>Kurs-Nr.: 3103</b>	<b>18 UE</b>
Kyritz Mi. 08.10.25–17.12.25	19:00–20:30 Uhr	43,00 €
<b>Aerobic – Cardio Training</b>	<b>Kurs-Nr.: 3301</b>	<b>18 UE</b>
Kyritz Do. 09.10.25–18.12.25	19:00–20:30 Uhr	43,00 €
<b>NEU Ashtanga Yoga mit etwas mehr Schwung</b>	<b>Kurs-Nr.: 3115</b>	<b>26 UE</b>
Kyritz Di. 09.09.25–16.12.25	17:00–18:30 Uhr	62,00 €
<b>NEU Ashtanga Yoga ganz sanft</b>	<b>Kurs-Nr.: 3116</b>	<b>26 UE</b>
Kyritz Mo. 08.09.25–15.12.25	17:00–18:30 Uhr	62,00 €
<b>NEU Somatisches Yoga</b>	<b>Kurs-Nr.: 3117</b>	<b>20 UE</b>
Kyritz Di. 23.09.25–09.12.25	18:45–20:15 Uhr	48,00 €
<b>Fitnessgymnastik</b>	<b>Kurs-Nr.: 3221</b>	<b>26 UE</b>
Kyritz Di. 09.09.25–16.12.25	19:00–20:30 Uhr	62,00 €
<b>Lachyoga</b>	<b>Kurs-Nr.: 3107</b>	<b>2 UE</b>
Kyritz Sa. 29.11.25	10:00–11:30 Uhr	6,00 €
<b>Yoga mit Kind im Schloss</b>	<b>Kurs-Nr.: 3114</b>	<b>8 UE</b>
Metzelthin Di. 09.09.25–18.11.25	16:30–17:15 Uhr	20,00 €
<b>Yoga im Schloss</b>	<b>Kurs-Nr.: 3111</b>	<b>16 UE</b>
Metzelthin Di. 09.09.25–18.11.25	18:00–19:30 Uhr	38,00 €
<b>NEU Jazz Dance</b>	<b>Kurs-Nr.: 2902</b>	<b>20 UE</b>
Rheinsberg Mi. 10.09.25–26.11.25	18:00–19:30 Uhr	60,00 €
<b>Orientalischer Tanz für Fortgeschrittene</b>	<b>Kurs-Nr.: 290101</b>	<b>20 UE</b>
Neuruppin Mi. 17.09.25–03.12.25	17:30–19:00 Uhr	60,00 €
<b>NEU Lateinamerikanischer Tanz – Weiterführung</b>	<b>Kurs-Nr.: 290201</b>	<b>8 UE</b>
Wittstock Mi. 10.09.25–15.10.25	19:00–20:00 Uhr	28,00 €
<b>NEU Lateinamerikanischer Tanz für Anfänger</b>	<b>Kurs-Nr.: 2902</b>	<b>7 UE</b>
Wittstock Fr. 12.09.25–17.10.25	18:00–19:00 Uhr	26,00 €
<b>NEU Neurotango®: Argentinischer Tango und Balance</b>	<b>Kurs-Nr.: 290304</b>	<b>18 UE</b>
Neuruppin Di. 23.09.25–09.12.25	16:00–17:30 Uhr	62,00 €

<b>Meditation</b>		<b>Kurs-Nr.: 3201</b>	<b>16 UE</b>
Neuruppin	Do. 09.10.25–11.12.25	17:30–19:00 Uhr	48,00 €
<b>NEU Qigong zur Entspannung für Anfänger</b>		<b>Kurs-Nr.: 321001</b>	<b>16 UE</b>
Neuruppin	Di. 07.10.25–09.12.25	19:15–20:45 Uhr	48,00 €
<b>NEU Qigong zur Entspannung am Vormittag</b>		<b>Kurs-Nr.: 321002</b>	<b>20 UE</b>
Neuruppin	Do. 09.10.25–11.12.25	10:00–11:30 Uhr	60,00 €
<b>NEU Qigong</b>		<b>Kurs-Nr.: 3210</b>	<b>20 UE</b>
Plattenburg	Mo. 08.09.25–24.11.25	18:00–19:30 Uhr	60,00 €
<b>NEU Qigong zur Entspannung für Anfänger</b>		<b>Kurs-Nr.: 3210</b>	<b>20 UE</b>
Plattenburg	Do. 11.09.25–27.11.25	16:00–17:30 Uhr	60,00 €
<b>Wirbelsäulengymnastik</b>		<b>Kurs-Nr.: 3205</b>	<b>20 UE</b>
Kyritz	Mi. 10.09.25–26.11.25	17:00–18:30 Uhr 18:30–20:00 Uhr	55,00 € 55,00 €
<b>Workshop: Meine leckere Wiese – Essbare Kräuter und Heilkräuter finden und verarbeiten</b>		<b>KY1E02</b>	<b>4 UE</b>
Fehrbellin	So. 28.09.25	14:00–17:00 Uhr	20,00 €
<b>NEU Ein Garten in Wandel der Zeit – Wie gestalte ich meinen Garten?</b>		<b>KY1E08</b>	<b>5 UE</b>
Brüsenhagen	Sa. 20.09.25	13:00–17:00 Uhr	18,00 €
<b>Einführung Workshop Hypnose und Selbsthypnose Teil 1</b>		<b>Kurs-Nr.: 3112</b>	<b>4 UE</b>
Neuruppin	Fr. 21.11.25	17:00–20:00 Uhr	25,00 €
<b>Einführung Workshop Hypnose und Selbsthypnose Teil 2</b>		<b>Kurs-Nr.: 3112</b>	<b>4 UE</b>
Neuruppin	Fr. 28.11.25	17:00–20:00 Uhr	25,00 €
<b>Raus aus dem Alltag – Rein in die Entspannung Tiefenentspannung/Hypnose</b>		<b>Kurs-Nr.: 3112</b>	<b>16 UE</b>
Wittstock	Mi. 15.10.25–03.12.25	18:30–20:00 Uhr	48,00 €
<b>NEU Workshop: Gesundheitsfürsorge und Stressmanagement in Theorie und Praxis</b>		<b>Kurs-Nr.: 311302</b>	<b>4 UE</b>
Neuruppin	Fr. 05.12.25	17:00–19:15 Uhr	25,00 €
<b>NEU Workshop: Gesundheit ist Eigenverantwortung</b>		<b>Kurs-Nr.: 3218</b>	<b>2 UE</b>
Neuruppin	Mi. 01.10.25 Mi. 05.11.25 Mi. 03.12.25	17:00–18:30 Uhr	5,00 €



### Revolutioniere deine Ernährung:

#### Genussvoll durch den Alltagsstress

Neuruppin Di. 14.10.25

Kurs-Nr.: 1E1201

16:00–17:30 Uhr

2 UE

5,00 €

#### Kochen für Genießer

Neuruppin Di. 07.10.25 u. 14.10.25

Kurs-Nr.: 3702

17:30–20:30 Uhr

8 UE

36,00 €

#### Gesundes Kochen

Neuruppin Di. 04.11.25 u. 11.11.25

Kurs-Nr.: 370202

17:30–20:30 Uhr

8 UE

36,00 €

#### Kochen für Genießer

Neuruppin Di. 25.11.25 u. 02.12.25

Kurs-Nr.: 370201

17:30–20:30 Uhr

8 UE

36,00 €

#### Gesundes Kochen

Neuruppin Di. 09.12.25 u. 16.12.25

Kurs-Nr.: 370203

17:30–20:30 Uhr

8 UE

36,00 €

## Kultur und Gestalten



Programmverantwortliche:

Frau Heike Lesky

Tel.: 033971-32808

Mail: vhs-kyritz@opr.de



### Kreative Abende – Herbstliche und

#### weihnachtliche Dekoration aus Naturmaterialien

Wittstock Mi. 15.10.25 u. 26.11.25

Kurs-Nr.: 2005

18:00–20:15 Uhr

6 UE

20,00 €

#### Workshop: Afrikanisches Trommeln auf der Djembé

Kyritz Sa. 29.11.2025

Kurs-Nr.: 2006

10:00–14:00 Uhr

5 UE

24,00 €

Wittstock Sa. 13.12.2025

10:00–14:00 Uhr

24,00 €

#### Afrikanisches Trommeln auf der Djembé

Neuruppin Do. 25.09.25–18.12.25

Kurs-Nr.: 2006

16:45–18:15 Uhr

20 UE

75,00 €

#### Fotografie – Grundlagen (Anfängerkurs)

Neuruppin Di. 23.09.25–09.12.25

Kurs-Nr.: 2008

17:00–18:30 Uhr

20 UE

66,00 €

#### Workshop: Selfies & Stories –

##### Wie Bilder über Dich sprechen

Zielgruppe: Kinder von 8–12 Jahren

Neuruppin Di. 21.10.25

Kurs-Nr.: 2013

10:00–12:15 Uhr

3 UE

entgeltfrei

#### Schreibstube – Ein Kurs für kreatives Schreiben

Rheinsberg Mo. 01.09.25–29.09.25

Kurs-Nr. 2101

17:00–19:15 Uhr

15 UE

38,00 €

<b>Kreatives und Biografisches Schreiben</b>		<b>Kurs-Nr.: 2101</b>	<b>8 UE</b>
Wittstock	Sa. 13.09.25	09:00–15:00 Uhr	30,00 €
Wittstock	Sa. 22.11.25	09:00–15:00 Uhr	30,00 €
<b>Aquarell- und Acrylmalerei</b>		<b>Kurs-Nr.: 2501</b>	<b>30 UE</b>
Neuruppin	Mo. 15.09.25–01.12.25	18:00–20:15 Uhr	69,00 €
<b>Freies, kreatives Malen</b>		<b>Kurs-Nr.: 250106</b>	<b>30 UE</b>
Neuruppin	Mi. 10.09.25–26.11.25	17:00–19:15 Uhr	69,00 €
<b>Kreatives Malen und Zeichnen</b>		<b>Kurs-Nr.: 2502</b>	<b>24 UE</b>
Wittstock	Mi. 10.09.25–12.11.25	18:00–20:15 Uhr	56,00 €
<b>Experimentieren mit Aquarell</b>		<b>Kurs-Nr.: 2502</b>	<b>18 UE</b>
Neuruppin	Mi. 12.11.25–17.12.25	17:00–19:15 Uhr	46,00 €
<b>Experimentieren mit Aquarell am Vormittag</b>		<b>Kurs-Nr.: 250202</b>	<b>18 UE</b>
Neuruppin	Do. 13.11.25–18.12.25	10:00–12:15 Uhr	46,00 €
<b>Workshop „Experimentieren mit Aquarell für Beginnende“</b>		<b>Kurs-Nr.: 250201</b>	<b>3 UE</b>
Neuruppin	Fr. 10.10.25	17:00–19:15 Uhr	20,00 €
<b>Workshop: Zeichnen – Grundkurs</b>		<b>Kurs-Nr.: 250103</b>	<b>13 UE</b>
Rheinsberg	Sa. 27.09.25–28.09.25	09:00–15:30 Uhr	42,00 €
<b>Workshop: Malen mit Pastellkreide</b>			
<b>Rheinsberg</b>		<b>Kurs-Nr.: 250102</b>	<b>13 UE</b>
Rheinsberg	Sa. 11.10.25–12.10.25	09:00–15:30 Uhr	42,00 €
<b>Workshop: Aquarell</b>		<b>Kurs-Nr.: 250101</b>	<b>13 UE</b>
Rheinsberg	Sa. 22.11.25–23.11.25	09:00–15:30 Uhr	42,00 €
<b>Workshop: Acrylmalerei</b>		<b>Kurs-Nr.: 250104</b>	<b>13 UE</b>
Rheinsberg	Sa. 20.12.25–21.12.25	09:00–15:30 Uhr	42,00 €
<b>NEU</b>	<b>Papier-Workshop – Figürliches Modellieren</b>	<b>Kurs-Nr.: 2514</b>	<b>18 UE</b>
Kyritz	Sa. 06.09.25–27.09.25	14:30–16:45 Uhr	66,00 €
<b>Aquarell- &amp; Mischtechnik</b>		<b>Kurs-Nr.: 2504</b>	<b>36 UE</b>
Kyritz	Mo. 15.09.25–15.12.25	09:40–12:10 Uhr	108,00 €
<b>NEU</b>	<b>Intuitives Malen und Zeichnen</b>	<b>Kurs-Nr.: 2501</b>	<b>8 UE</b>
Rheinsberg	Fr. 14.11.25–15.11.25	16:00–19:00 Uhr	26,00 €
<b>NEU</b>	<b>Kreatives Geschenkpapier – Stempel deine eigene Weihnachtsverpackung</b>	<b>Kurs-Nr.: 2516</b>	<b>4 UE</b>
Kyritz	Sa. 29.11.25	15:00–18.00 Uhr	15,00 €



### Kreative Adventszeit – Dein

#### selbstgemachter Adventskalender

Kyritz

Sa. 08.11.25

Kurs-Nr.: KY2515

15:00–18:00 Uhr

4 UE

15,00 €

#### Quilling für Fortgeschrittene

#### Kreatives Gestalten mit Papierstreifen

Wittstock

Do. 06.11.25–04.12.25

Kurs-Nr.: 250301

17:00–19:15 Uhr

15 UE

35,00 €

#### Workshop – Filzen für Anfänger

Wittstock

Sa. 13.12.25

Kurs-Nr.: 2E02

09:00–15:00 Uhr

8 UE

30,00 €

#### Kreativkurs mit Wolle – Stricken und Häkeln für Anfänger & Fortgeschrittene

Kyritz

Mo. 08.09.25–15.12.25

Kurs-Nr.: 2E04

17:15–18:45 Uhr

26 UE

60,00 €



### Workshop: Kreativ und nachhaltig: Upcycling

#### von Kleidung, Taschen und Kissen

Neuruppin

Do. 25.09.25

Kurs-Nr.: 2E0706

17:00–20:00 Uhr

4 UE

15,00 €



### Kreativ und nachhaltig: Upcycling von

#### Kleidung, Taschen und Kissen

Neuruppin

Do. 09.10.25–11.12.25

Kurs-Nr.: 2E0704

17:00–20:00 Uhr

32 UE

80,00 €



### Häkeln – Einführungskurs

Neuruppin

Mo. 06.10.25–24.11.25

Kurs-Nr.: 2E05

18:00–20:15 Uhr

15 UE

38,00 €

#### Nähkurs für Anfänger und Fortgeschrittene

Kyritz

Do. 11.09.25–27.11.25

Kurs-Nr.: 2E08

17:00–19:15 Uhr

30 UE

75,00 €

#### Nähkurs für Anfänger und Fortgeschrittene

Wittstock

Di. 07.10.25–09.12.25

Kurs-Nr.: 2E07

18:45–21:00 Uhr

30 UE

75,00 €

#### Der perfekte Messerschliff

Lentzke

Fr. 19.09.25 u. 26.09.25

Kurs-Nr.: 2003

17:00–18:30 Uhr

4 UE

55,00 €

#### Arbeiten mit Ton

Rheinsberg

Do. 16.10.25–18.12.25

Kurs-Nr.: 260104

17:30–20:30 Uhr

40 UE

180,00 €

#### Töpfern in den Oktoberferien

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

Rheinsberg

Mo.–Fr. 20.10.25–24.10.25

Kurs-Nr.: 260105

10:00–12:15 Uhr

15 UE

70,00 €



## Politik, Gesellschaft und Umwelt

### 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 22.11.2025 bis zum 30.11.2025 an der Europäischen Woche der Abfallvermeidung (EWAV).

Eine Aktionskarte auf der Website [www.wochederabfallvermeidung.de](http://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.

#### Abfallvermeidung – da geht was!

Neuruppin Mo. 24.11.25

Kurs-Nr.: 1E17

18:00–20:30 Uhr

3,33 UE

entgeltfrei

#### Kompostieren – aber richtig!

Neuruppin Di. 25.11.25

Kurs-Nr.: NR1E18

17:30–19:00 Uhr

2 UE

5,00 €

#### Lebensmittelverschwendung: Bares Geld in der Tonne!

Neuruppin Mi. 26.11.25

Kurs-Nr.: NR1E13

16:00–17:30 Uhr

2 UE

5,00 €

#### Mineralwasser

Neuruppin 26.11.25

Kurs-Nr.: 1E20

15:00–17:00 Uhr

2 UE

5,00 €

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

Neuruppin Do. 27.11.25

Kurs-Nr.: 2E0706

17:00–20:00 Uhr

4 UE

15,00 €

#### Reparaturcafé – Wie funktioniert das?

Neuruppin Fr. 28.11.25

Kurs-Nr.: NR1E18

17:30–18:00 Uhr

2 UE

entgeltfrei

Das weitere Programmangebot der Kreisvolkshochschule umfasst sowohl politische, soziale, ökonomische, ökologische, rechtliche als auch geschichtliche und pädagogische Themen.



#### Kreativität entfalten

Online Mo. 13.10.25–01.11.25

Kurs-Nr.: 1100

17:00–20:00 Uhr

20 UE

entgeltfrei



#### Eigeninitiative entwickeln

Online Do. 06.11.25–04.12.25

Kurs-Nr.: 1101

17:00–20:00 Uhr

20 UE

entgeltfrei



#### Resilienz stärken

Online Mi. 22.10.25–19.11.25

Kurs-Nr.: 1102

16:30–19:30 Uhr

20 UE

entgeltfrei

<b>NEU</b>	<b>Veränderungskompetenz ausbauen</b>	<b>Kurs-Nr.: 1103</b>	<b>20 UE</b>
Online	Di. 07.10.25–11.11.25	17:00–20:00 Uhr	entgeltfrei
	<b>Problemlösungskompetenz erweitern</b>	<b>Kurs-Nr.: 1104</b>	<b>20 UE</b>
Online	Mi. 08.10.25–12.11.25	17:00–20:00 Uhr	entgeltfrei
	<b>Ruppiner Bilderbogen</b>	<b>Kurs-Nr.: 1B0301</b>	<b>1,3 UE</b>
Neuruppin	Mi. 01.10.25	17:30–18:30 Uhr	8,00 €
	<b>Neuruppiner Stadtgeschichte</b>	<b>Kurs-Nr.: 1B0303</b>	<b>1,3 UE</b>
Neuruppin	Mi. 12.11.25	17:30–18:30 Uhr	8,00 €
	<b>Wittstocker Stadtgeschichte – in großen Schritten</b>		
	<b>Teil 1</b>	<b>Kurs-Nr.: 1B02</b>	<b>6 UE</b>
Wittstock	Sa. 08.11.25	08:30–13:00 Uhr	15,00 €
	<b>Teil 2</b>	<b>Kurs-Nr.: 1B021</b>	<b>6 UE</b>
Wittstock	Sa. 21.02.26	08:30–13:00 Uhr	15,00 €
	<b>NEU Willkommen im Verein – Fortbildung</b>	<b>Kurs-Nr.: 1504</b>	<b>14 UE</b>
Online	Do. 13.11.25–27.11.25	18:00–20:30 Uhr	10,00 €
		Kofinanziert von der Europäischen Union	
	<b>NEU Historische Erkundungsaufstellung – in der Vergangenheit – Kolonialismus</b>	<b>Kurs-Nr.: 1B03</b>	<b>3 UE</b>
Metzelthin	Fr. 26.09.25	18:00–20:15 Uhr	9,00 €
	<b>Historische Erkundungsaufstellungen – Revolution und Wiedervereinigung (1989–1990)</b>	<b>Kurs-Nr.: 1B0301</b>	<b>3 UE</b>
Metzelthin	Mi. 01.10.25	18:00–20:30 Uhr	9,00 €
	<b>NEU Sicher in Konflikten</b>	<b>Kurs-Nr.: 2215</b>	<b>3 UE</b>
Metzelthin	Sa. 08.11.25	09:00–13:00 Uhr	14,00 €
	Sa. 29.11.25	09:00–13:00 Uhr	14,00 €
	<b>NEU Besichtigung Kernkraftwerk Rheinsberg</b>	<b>Kurs-Nr.: 1B08</b>	<b>3 UE</b>
Menz	Mi. 24.09.25	10:00–12:15 Uhr	entgeltfrei
	Mi. 08.10.25	10:00–12:15 Uhr	entgeltfrei
	Mi. 12.11.25	10:00–12:15 Uhr	entgeltfrei
	Mi. 10.12.25	10:00–12:15 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. 08.10.25	17:00–19:15 Uhr	25,00 €
	Mi. 22.10.25		
	Mi. 05.11.25		

### Haben Sie schon vorgesorgt?

Neuruppin Di. 07.10.25  
Di. 18.11.25

**Kurs-Nr.: 1507**

18:00–20:00 Uhr  
18:00–20:00 Uhr

**2,67 UE**

entgeltfrei  
entgeltfrei



### Gedächtnistraining: Bleiben Sie geistig fit!

Neuruppin Mo. 03.11.25–26.01.26

**Kurs-Nr.: 170701**

10:00–11:30 Uhr

**20 UE**

50,00 €

### Schatz oder Last? – Kulturelles Gedächtnis in unübersichtlicher Zeit

Neuruppin Do. 09.10.25

**Kurs-Nr.: 1E23**

18:00–20:15 Uhr

**3 UE**

9,00 €



## Berufliche Bildung

### Mach dich jetzt fit für den Beruf!

#### Erfolgsfaktor Stimme steuern

Neuruppin Sa. 11.10.25

**Kurs-Nr.: 2201**

10:00–17:00 Uhr

**8 UE**

46,00 €

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

Neuruppin Sa. 15.11.25

**Kurs-Nr.: 2202**

10:00–17:00 Uhr

**8 UE**

46,00 €

#### Berufliche Veränderung – So kann es gehen! Nutzen Sie die Möglichkeit der Sprechzeit für Ihre individuelle Kursberatung (Dauer ca. 30 min pro Teilnehmer)

Neuruppin Do. 18.09.25

**Kurs-Nr.: 5126**

18:30–20:30 Uhr

**2,67 UE**

entgeltfrei

#### Möglichkeiten beruflicher Veränderung – Nutzen Sie die Möglichkeit der Sprechzeit für Ihre individuelle Kursberatung (Dauer ca. 30 min pro Teilnehmer)

Neuruppin Do. 16.10.25

**Kurs-Nr.: 512601**

18:30–20:30 Uhr

**2,67 UE**

entgeltfrei

#### Berufsberatung im Erwerbsleben – Nutzen Sie die Möglichkeit der Sprechzeit für Ihre individuelle Kursberatung (Dauer ca. 30 min pro Teilnehmer)

Neuruppin Do. 20.11.25

**Kurs-Nr.: 512605**

18:30–20:30 Uhr

**2,67 UE**

entgeltfrei

#### Digitaler Stammtisch

Neuruppin Do. 25.09.25–26.02.26

**Kurs-Nr.: 5109**

17:00–19:15 Uhr

**30 UE**

90,00 €

#### Einführungskurs am Computer

Neuruppin Di. 23.09.25–09.12.25

**Kurs-Nr.: 5102**

17:30–19:45 Uhr

**30 UE**

90,00 €

#### Grundkurs Tabellenkalkulation mit Excel

Neuruppin Mo. 03.11.25–23.03.26

**Kurs-Nr.: 5114**

17:00–18:30 Uhr

**30 UE**

90,00 €



#### Outlook Kompaktkurs

Neuruppin Mi. 05.11.25–18.03.26

**Kurs-Nr.: 5125**

17:00–18:30 Uhr

**30 UE**

90,00 €

<b>Grundkurs Textverarbeitung mit Word</b>	<b>Kurs-Nr.: 5113</b>	<b>30 UE</b>
Neuruppin Do. 06.11.25–26.03.26	17:00–18:30 Uhr	90,00 €
<b>Grundkurs Textverarbeitung mit Word</b>	<b>Kurs-Nr.: 5113</b>	<b>30 UE</b>
Wittstock Di. 07.10.25–09.12.25	17:30–19:45 Uhr	90,00 €
<b>Umgang mit Smartphone und iPhone</b>	<b>Kurs-Nr.: 5118</b>	<b>12 UE</b>
Wittstock Di. 28.10.25–02.12.25	10:00–11:30 Uhr	36,00 €
<b>Sicherheit im Internet</b>	<b>Kurs-Nr.: 5104</b>	<b>8 UE</b>
Neuruppin Di. 04.11.25–25.11.25	18:00–19:30 Uhr	37,00 €



## Regionales Grundbildungszentrum

### Einfache Sprache macht Lesen leichter

Lesekompetenzen fördern, Literatur zugänglich machen – Spaß am Lesen.

Das alles kann Einfache Sprache bewirken.

Sie nutzt kurze Sätze und einfache Wörter.

Sie macht Bücher und Texte verständlicher.

So können mehr Menschen Informationen verstehen und am Alltag teilnehmen.

Zum Beispiel beim Lesen, Schreiben, Rechnen oder im Umgang mit digitalen Medien.



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

### Kontakt

Projektleiterin: Iris Spad  
Pädagogische Mitarbeiterin: Madlen Loge

Telefon: 03391-769135  
E-Mail: grundbildungszentrum@opr.de

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



### Offene Angebote

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!

### Beratungszeiten

**Neuruppin** jeden Dienstag von 09:00–12:00 Uhr und 13:30–17:00 Uhr  
Donnerstag von 09:00–16:00 Uhr  
in der Kreisvolkshochschule, am Oberstufenzentrum im Haus D (1. Etage),  
Alt Ruppiner Allee 39

**Kyritz** jeden Montag von 09:00–12:00 Uhr Turmeingang rechts, Raum A13 und  
von 12:00–15:00 Uhr Hintereingang, 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

## 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 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

Bis Januar 2025  
wurden 1.254  
Multiplikator\*innen  
geschult und  
9.037 Lernende  
begrüßt.

Neuruppin Mi. 05.11.25 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 einstufen – Alpha Kurzdiagnostik, Zentrum zur Therapie der Rechenschwäche
- Leichte und Einfache Sprache

Neuruppin Mi. 17.09.25 09:00–12:00 Uhr entgeltfrei

## Lesung zum Aktionstag „Bundesweiter Vorlesetag“

Gelesen wird aus dem Kriminalroman von der US-amerikanischen Zoologin Delia Owens „Der Gesang der Flusskrebse“, welches in Einfacher Sprache verfasst ist.

Neuruppin Fr. 21.11.25 14:00 Uhr entgeltfrei

## Kursangebote

**Lesen, schreiben, miteinander reden** Kurs-Nr.: 6702 160 UE  
Neuruppin 29.09.25–18.12.25 Mo.–Do. 09:00–12:30 Uhr entgeltfrei

**Arbeit und Finanzen** Kurs-Nr.: 670101 50 UE  
Rheinsberg 17.11.25–17.12.25 Mo.–Mi. 16:30–18:45 Uhr entgeltfrei

**Beruf, Familie und Soziales (Deutsch festigen)** Kurs-Nr.: 670304 64 UE  
Neuruppin 01.09.25–25.09.25 Mo.–Do. 09:00–12:30 Uhr entgeltfrei

Rheinsberg 08.09.25–13.11.25 Mo. u. Do. 09:00–12:00 Uhr entgeltfrei

Kyritz 22.10.25–18.12.25 Kurs-Nr.: 670301 60 UE  
Mi. u. Do. 09:40–11:55 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

Telefon 03391-769160

E-Mail:

[anke.unkenholt@opr.de](mailto:anke.unkenholt@opr.de)

### Anmeldung/Verwaltung in Neuruppin:

Silke Ristau

Telefon 03391-769162

Dorett Schröder

Telefon 03391-769161

Marit Gienke-Krause

Telefon 03391-769184

E-Mail:

[vhs-neuruppin@opr.de](mailto:vhs-neuruppin@opr.de) oder  
[volkshochschule@opr.de](mailto:volkshochschule@opr.de)

### Regionalstelle Kyritz:

Heike Lesky

Telefon 033971-32808

E-Mail:

[vhs-kyritz@opr.de](mailto:vhs-kyritz@opr.de)

### Regionalstelle Wittstock

Anette Greisert

Telefon 03394-465351

E-Mail:

[vhs-wittstock@opr.de](mailto:vhs-wittstock@opr.de)

#### Herausgeber

Kreisvolkshochschule Ostprignitz-Ruppin  
42.000 Exemplare, Änderungen und Irrtümer vorbehalten

#### Fotos

Kreisvolkshochschule OPR, iStock, Freepik.com

#### Gesamtherstellung

typowerk.net