

The background of the entire page is a photograph of a wall covered with numerous small, square, hand-drawn faces. Each face is drawn on a piece of paper with a different colored background (e.g., blue, green, yellow, red, orange). The faces are drawn in a simple, stylized manner with black ink. In the lower right corner, a person is visible, holding a white sheet of paper and looking at the drawings. A large, semi-transparent orange circle is overlaid on the center of the image, containing the text for the semester and website.

**Herbstsemester  
August bis  
Dezember 2026**

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

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

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

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

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

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

## NEU im KVHS-Angebot

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

Kyritz Sa. 14.11.26

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

Programmverantwortliche:

Anke Unkenholt

Tel: 03391 769160

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



Welcher Sprachkurs passt zu Ihren Vorkenntnissen?

A1 – Anfänger/innen

A2 – grundlegende Kenntnisse

B1 – fortgeschrittene Sprachverwendung

B2 – selbstständige Sprachverwendung

C1 – fachkundige Sprachkenntnisse

C2 – annähernd muttersprachliche Kenntnisse

### Deutsch als Fremdsprache 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](mailto:volkshochschule@opr.de)



| <b>Zertifikatsprüfungen telc-Sprachprüfungen Deutsch</b> |              |                 | <b>Kurs-Nr.: 4400</b> | <b>10 UE</b> |
|----------------------------------------------------------|--------------|-----------------|-----------------------|--------------|
| 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](http://www.telc.net) bzw. bei einer unserer Prüfungsvorbereitungen. Diese finden regelmäßig vor den jeweiligen Prüfungsterminen statt. Die Termine zur Vorbereitung finden Sie hier:

| <b>Vorbereitungsworkshops für Zertifikatsprüfungen telc-Sprachprüfungen Deutsch A1 und A2</b> |              |  | <b>Kurs-Nr.: 4401</b> | <b>3 UE</b> |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|--|-----------------------|-------------|
| 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 |

| <b>Vorbereitungsworkshops für Zertifikatsprüfungen telc-Sprachprüfungen Deutsch B1 und B2</b> |              |  | <b>Kurs-Nr.: 4402</b> | <b>3 UE</b> |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|--|-----------------------|-------------|
| 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**

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

## **Englisch**

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

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

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

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

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

| <b>Englisch Aufbaukurs B1</b> |                       |  | <b>Kurs-Nr.: 4636</b> | <b>26 UE</b> |
|-------------------------------|-----------------------|--|-----------------------|--------------|
| 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 € |

#### **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 € |

### 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 € |

|                                |                 |         |
|--------------------------------|-----------------|---------|
| <b>NEU</b> 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 € |

|                                 |                 |         |
|---------------------------------|-----------------|---------|
| <b>NEU</b> 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 € |

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

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

|                                      |                  |         |
|--------------------------------------|------------------|---------|
| <b>NEU</b> 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 € |

|                                  |                 |         |
|----------------------------------|-----------------|---------|
| <b>NEU</b> 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 €

**NEU**

**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 €

**NEU**

**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 €

**NEU**

**Rückenschule**

Wittstock Fr. 06.11.26–15.01.27

**Kurs-Nr.: 3208**

15:00–16:00 Uhr

**12 UE**

72,00 €

**NEU**

**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

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

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

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

### Literarische Praxis

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

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

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

### Malen/Zeichnen

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

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

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

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

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

|                                             |                         |              |
|---------------------------------------------|-------------------------|--------------|
| <b>Freies, kreatives Malen am Vormittag</b> | <b>Kurs-Nr.: 250107</b> | <b>30 UE</b> |
| 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 €

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

## Theater

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



**NEU**

### 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

**NEU**

### 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

Wittstock Do. 12.11.26

Kurs-Nr.: 1020

09:00–15:00 Uhr

09:00–15:00 Uhr

6 UE

entgeltfrei

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

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)

Online Do. 19.11.26

Kurs-Nr.: 512605

18:30–20:30 Uhr

2,67 UE

entgeltfrei

### IT-/Medien-Grundlagen

**Digitaler Stammtisch**

Neuruppin Di. 03.11.26–16.03.27

Kurs-Nr.: 5109

17:00–19:15 Uhr

30 UE

90,00 €

**Textverarbeitung mit Word**

Neuruppin Mo. 07.09.26–04.01.27

Kurs-Nr.: 5113

17:00–18:30 Uhr

30 UE

90,00 €

**Outlook Kompaktkurs**

Neuruppin Mi. 09.09.26–13.01.27

Kurs-Nr.: 5125

17:00–18:30 Uhr

30 UE

90,00 €

**Computer-Grundwissen**

Neuruppin Do. 10.09.26–21.01.27

Kurs-Nr.: 5103

17:30–19:45 Uhr

30 UE

90,00 €

**Microsoft Office – Flex-Kurs**

Wittstock Di. 29.09.26–24.11.26

Kurs-Nr.: 5112

17:30–19:45 Uhr

24 UE

72,00 €

**NEU**

**Computer-Grundlagen für den Alltag**

Kyritz Do. 08.10.26–17.12.26

Kurs-Nr.: 5103

16:00–17:30 Uhr

18 UE

54,00 €

**NEU**

**Mentale Stärke im Alltag und Beruf – gelassen bleiben unter Druck**

Stresskompetenz, souveräne Kommunikation und emotionale Stresssteuerung im beruflichen Alltag

**Bildungszeit**

Neuruppin Mo.–Fr. 02.11.26–06.11.26

Kurs-Nr.: 2217

09:00–16:30 Uhr

38 UE

295,00 €

**Umgang mit Smartphone und iPhone**

Wittstock Di. 10.11.26–15.12.26

Kurs-Nr.: 5118

10:00–11:30 Uhr

12 UE

36,00 €

**NEU**

**Smartphone und Tablet sicher im Alltag**

Kyritz Mi 04.11.–18.11.26

Kurs-Nr.: 5119

17:00–18:30 Uhr

6 UE

18,00 €



## Regionales Grundbildungszentrum

Programmverantwortliche:

Linda Wöllke, Projektleitung

Melanie Bölk, 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

|                            |                         |             |
|----------------------------|-------------------------|-------------|
| <b>Workshop Demokratie</b> | <b>Kurs-Nr.: 670005</b> | <b>4 UE</b> |
| Neuruppin Di. 15.09.26     | 09:00–12:15 Uhr         | entgeltfrei |

|                                                  |                         |             |
|--------------------------------------------------|-------------------------|-------------|
| <b>Workshop zu Lehrmaterialien und -methoden</b> | <b>Kurs-Nr.: 670003</b> | <b>4 UE</b> |
| Neuruppin Di. 03.11.26                           | 10:00–12:30 Uhr         | entgeltfrei |

### Kursangebote für Kursteilnehmende

|                                        |                         |              |
|----------------------------------------|-------------------------|--------------|
| <b>Arbeit und Finanzen</b>             | <b>Kurs-Nr.: 670307</b> | <b>50 UE</b> |
| Neuruppin Mi. u. Do. 08.07.26–27.08.26 | 12:30–14:45 Uhr         | entgeltfrei  |

|                                             |                         |              |
|---------------------------------------------|-------------------------|--------------|
| <b>Lesen, Schreiben – Stufe 1</b>           | <b>Kurs-Nr.: 670208</b> | <b>90 UE</b> |
| Neuruppin Mo., Do. u. Fr. 13.07.26–18.09.26 | 09:00–11:30 Uhr         | entgeltfrei  |

|                                        |                         |              |
|----------------------------------------|-------------------------|--------------|
| <b>Lesen, Schreiben – Stufe 1</b>      | <b>Kurs-Nr.: 671008</b> | <b>90 UE</b> |
| Neuruppin Di. u. Fr. 14.07.26–25.09.26 | 09:00–12:15 Uhr         | entgeltfrei  |

|                                       |                         |               |
|---------------------------------------|-------------------------|---------------|
| <b>Lesen, Schreiben – Stufe 1 + 2</b> | <b>Kurs-Nr.: 670204</b> | <b>180 UE</b> |
| Neuruppin Mo.–Do. 01.09.26–17.11.26   | 09:00–12:00 Uhr         | entgeltfrei   |

|                                        |                         |              |
|----------------------------------------|-------------------------|--------------|
| <b>Beruf, Familie und Soziales</b>     | <b>Kurs-Nr.: 670303</b> | <b>60 UE</b> |
| Neuruppin Mi. u. Do. 02.09.26–03.12.26 | 12:30–14:45 Uhr         | entgeltfrei  |

|                                             |                         |              |
|---------------------------------------------|-------------------------|--------------|
| <b>Lesen, Schreiben – Stufe 2</b>           | <b>Kurs-Nr.: 670209</b> | <b>90 UE</b> |
| Neuruppin Mo., Do. u. Fr. 21.09.26–27.11.26 | 09:00–11:30 Uhr         | entgeltfrei  |

|                                        |                         |              |
|----------------------------------------|-------------------------|--------------|
| <b>Lesen, Schreiben – Stufe 2</b>      | <b>Kurs-Nr.: 671009</b> | <b>90 UE</b> |
| Neuruppin Di. u. Fr. 29.09.26–11.12.26 | 09:00–12:15 Uhr         | entgeltfrei  |

|                                     |                         |              |
|-------------------------------------|-------------------------|--------------|
| <b>Lesen, Schreiben – Stufe 3</b>   | <b>Kurs-Nr.: 670205</b> | <b>40 UE</b> |
| Neuruppin Mo.–Do. 02.12.26–17.12.26 | 09:00–12:00 Uhr         | entgeltfrei  |

|                                              |                         |              |
|----------------------------------------------|-------------------------|--------------|
| <b>Das Lernen lernen</b>                     | <b>Kurs-Nr.: 671004</b> | <b>84 UE</b> |
| Rheinsberg Mo., Mi. u. Do. 17.08.26–01.10.26 | 09:00–12:15 Uhr         | entgeltfrei  |

|                                              |                         |              |
|----------------------------------------------|-------------------------|--------------|
| <b>Lesen, Schreiben – Stufe 1</b>            | <b>Kurs-Nr.: 670104</b> | <b>90 UE</b> |
| 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