

# Programm Januar bis August 2025



*„Frisch gepresst“*

... sind unsere neuen Kurse

## Frisch gepresst und frisch gedruckt

Entdecken Sie die neuesten Kurse der Kreisvolkshochschule Ostprignitz-Ruppin! Von Sprachkursen über Kunstworkshops bis hin zu Kochkursen und Bildungszeit: Finden Sie jetzt das perfekte Angebot, um neue Fähigkeiten zu erlernen und Ihre Interessen zu erweitern – online wie offline.

Gerne beraten wir Sie zu unseren Kursneuheiten, wie Workshops zur Prüfungsvorbereitung, Bildungszeit, Gartengestaltung oder historischen Vorträgen.

Unsere Kontaktdaten finden sie auf der Rückseite des Programmheftes.

Kursinformationen finden Sie auch unter [www.vhs-opr.de](http://www.vhs-opr.de) oder auf facebook und instagram.

## NEUE KURSE für Jung und Alt

<b>Grundkurs Textverarbeitung mit Word</b>	<b>Kurs-Nr.: 5113</b>	<b>30 UE</b>
Neuruppin Mi. 15.01.25 – 26.03.25	17:00–18:30 Uhr	90,00 €
<b>NEU Ehrenamtliche Betreuung und Vollmacht</b>	<b>Kurs-Nr.: 1508</b>	<b>8 UE</b>
Neuruppin Sa. 18.01.25	16:00–18:00 Uhr	entgeltfrei
Do. 20.03.25	16:00–18:00 Uhr	entgeltfrei
Do. 15.05.25	16:00–18:00 Uhr	entgeltfrei
Do. 17.07.25	16:00–18:00 Uhr	entgeltfrei
<b>NEU Steuererklärung mit ELSTER</b>	<b>Kurs-Nr.: 1404</b>	<b>15 UE</b>
Neuruppin Di. 18.02.25–18.03.25	17:00–19:15 Uhr	38,00 €
<b>Testament, Erbrecht, Schenkung</b>	<b>Kurs-Nr.: 1501</b>	<b>8 UE</b>
Neuruppin Mo. 10.02.25–03.03.25	18:00–19:30 Uhr	24,00 €
<b>NEU Haben Sie schon vorgesorgt?</b>	<b>Kurs-Nr.: 1507</b>	<b>8 UE</b>
Neuruppin Di. 18.02.25	18:00–20:00 Uhr	entgeltfrei
Di. 24.06.25	18:00–20:00 Uhr	entgeltfrei
<b>NEU Welche Hilfen gibt es im Alltag?</b>	<b>Kurs-Nr. 1510</b>	<b>4 UE</b>
Durch Unfall, Krankheit oder Alter kann jede*r in eine Situation gelangen, in der man wichtige Fragen und Angelegenheiten des Alltags nicht mehr selbst bewältigen kann. Welche Möglichkeiten zur Unterstützung habe ich? Welche Institution hilft mir weiter? Wie beantrage ich Wohngeld, Pflegegrad etc.? Worauf muss ich achten? Die Veranstaltung gibt Ihnen einen Überblick über die möglichen Unterstützungsleistungen und Vorsorgeinstrumente. In einem zweiten Termin können dann konkrete Anträge ausgefüllt werden.		
Kyritz Do. 06.02. und 20.02.25	09:30–11:00 Uhr	10,00 €
Do. 15.05. und 19.05.25	09:30–11:00 Uhr	10,00 €
<b>Basiswissen Computer – sicher surfen im Internet</b>	<b>Kurs-Nr.: 5104</b>	<b>10 UE</b>
Neuruppin Mo. 10.02.25–10.03.25	18:00–19:30 Uhr	46,00 €



## 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>Deutsch als Fremdsprache B1</b>	<b>Kurs-Nr.: 4436</b>	<b>66 UE</b>
Neuruppin Di. u. Do. 21.01.25–10.04.25	16:00–18:15 Uhr 17:00–19:15 Uhr	165,00 €
<b>Stammtisch Plattdeutsch</b>	<b>Kurs-Nr.: 4500</b>	<b>14 UE</b>
Wittstock Di. 11.03.25–03.06.25	18:00–19:30 Uhr	24,00 €
<b>Englisch für Anfänger A1</b>	<b>Kurs-Nr.: 461104</b>	<b>36 UE</b>
Neuruppin Di. 08.10.24–11.03.25	18:00–19:30 Uhr	90,00 €
<b>Englisch Grundkurs A1 mit Vorkenntnissen</b>	<b>Kurs-Nr.: 461101</b>	<b>36 UE</b>
Neuruppin Di. 08.10.24–11.03.25	18:00–19:30 Uhr	90,00 €
<b>Englisch Grundkurs A2 für Alltag und Reise mit Vorkenntnissen</b>	<b>Kurs-Nr.: 4623</b>	<b>36 UE</b>
Neuruppin Di. 08.10.24–11.03.25	16:15–17:45 Uhr	90,00 €
<b>Englisch am Vormittag – Aufbaukurs B1</b>	<b>Kurs-Nr.: 468101</b>	<b>45 UE</b>
Neuruppin Mi. 09.10.24–19.02.25	09:00–11:15 Uhr	112,00 €
<b>Englisch Grundkurs mit Vorkenntnissen A2</b>	<b>Kurs-Nr.: 468203</b>	<b>34 UE</b>
Neuruppin Do. 10.10.24–06.03.25	18:00–19:30 Uhr	85,00 €
<b>Englisch Konversation B1</b>	<b>Kurs-Nr.: 468203</b>	<b>30 UE</b>
Neuruppin Do. 06.03.25–10.07.25	18:00–19:30 Uhr	75,00 €
<b>NEU Englisch am Vormittag Grundkurs A1</b>	<b>Kurs-Nr.: 4604</b>	<b>20 UE</b>
Kyritz Fr. 10.01.25–21.03.25	09:30–11:00 Uhr	50,00 €
<b>Englisch Grundkurs A1 mit Vorkenntnissen</b>	<b>Kurs-Nr.: 4611</b>	<b>20 UE</b>
Kyritz Mi. 15.01.25–19.03.25	10:00–11:30 Uhr	50,00 €
<b>Englisch Aufbaukurs B2</b>	<b>Kurs-Nr.: 4648</b>	<b>24 UE</b>
Kyritz Di. 11.02.25–24.06.25	10:00–11:30 Uhr	60,00 €

<b>Englisch Aufbaukurs B1</b>	<b>Kurs-Nr.: 4636</b>	<b>36 UE</b>
Kyritz Mi. 12.02.25–25.06.25	10:00–11:30 Uhr	90,00 €
<b>Englisch Konversation B1/B2</b>	<b>Kurs-Nr.: 4681</b>	<b>36 UE</b>
Wittstock Di. 21.01.25–08.07.25	18:30–20:00 Uhr	90,00 €
<b>Französisch Grundkurs A1 für Anfänger</b>	<b>Kurs-Nr.: 481102</b>	<b>30 UE</b>
Neuruppin Mo. 13.01.25–12.05.25	16:30–18:00 Uhr	75,00
<b>Französisch Grundkurs A1 mit Vorkenntnissen</b>	<b>Kurs-Nr.: 4812</b>	<b>30 UE</b>
Neuruppin Mo. 13.01.25–12.05.25	18:15–19:45 Uhr	75,00
<b>Französisch Grundkurs A2 mit Vorkenntnissen</b>	<b>Kurs-Nr.: 4823</b>	<b>20 UE</b>
Kyritz Mi. 22.01.25–26.03.25	17:30–19:00 Uhr	50,00 €
<b>Italienisch Grundkurs A2 für Fortgeschrittene</b>	<b>Kurs-Nr.: 4923</b>	<b>30 UE</b>
Neuruppin Di. 18.03.25–15.07.25	17:30–19:00 Uhr	75,00 €
<b>Italienisch Grundkurs A1 mit Vorkenntnissen</b>	<b>Kurs-Nr.: 4911</b>	<b>30 UE</b>
Neuruppin Di. 18.03.25–15.07.25	19:00–20:30 Uhr	75,00 €
<b>Polnisch Grundkurs A2 mit Vorkenntnissen</b>	<b>Kurs-Nr. NR4H23</b>	<b>30 UE</b>
Neuruppin Mo. 17.02.25–16.06.25	17:00–18:30 Uhr	75,00 €
<b>Schwedisch Grundkurs A1 mit Vorkenntnissen</b>	<b>Kurs-Nr.: 4K11</b>	<b>30 UE</b>
Neuruppin Di. 11.02.25–03.06.25	17:00–18:30 Uhr	75,00 €
<b>Schwedisch Grundkurs A2 mit Vorkenntnissen</b>	<b>Kurs-Nr.: 4K24</b>	<b>30 UE</b>
Wittstock Mi. 05.03.25–25.06.25	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. 21.03.25	17:00–20:00 Uhr	20,00 €
<b>Spanisch Grundkurs A1 mit Vorkenntnissen</b>	<b>Kurs-Nr.: 4M12</b>	<b>36 UE</b>
Neuruppin Mi. 05.03.25–16.07.25	18:00–19:30 Uhr	90,00 €

## Zertifikatsprüfungen

**telc-Sprachprüfungen Deutsch A1, A2, B1, B2** **Kurs-Nr.: 4400** **10 UE**

Prüfungsanmeldungen nur persönlich und mindestens 4 Wochen vor dem Prüfungstermin in der Kreisvolkshochschule in Neuruppin.

Neuruppin	Fr. 28.02.25	11:00–17:00 Uhr	A1/A2 105,00 € B1/B2 148,00 €
	Fr. 04.04.25	11:00–17:00 Uhr	A1/A2 105,00 € B1/B2 148,00 €
	Fr. 27.06.25	11:00–17:00 Uhr	A1/A2 105,00 € B1/B2 148,00 €

## Vorbereitungswshops für Zertifikatsprüfungen

### telc-Deutsch-Prüfung A1/A2

Neuruppin Do. 23.01.25  
Do. 06.03.25  
Do. 08.05.25

Kurs-Nr.: 4401

16:00–18:15 Uhr  
16:00–18:15 Uhr  
16:00–18:15 Uhr

3 UE

entgeltfrei  
entgeltfrei  
entgeltfrei

### telc-Deutsch-Prüfung B1/B2

Neuruppin Do. 23.01.25  
Do. 06.03.25  
Do. 08.05.25

Kurs-Nr.: 4402

16:00–18:15 Uhr  
16:00–18:15 Uhr  
16:00–18:15 Uhr

3 UE

entgeltfrei  
entgeltfrei  
entgeltfrei

Ansprechpartnerin:

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



**NEU**

### Bildungszeit – ehemals „Bildungsurlaub“

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

Seit dem 1. Januar 1996 können sich die Beschäftigten im Land Brandenburg für Weiterbildungsveranstaltungen freistellen lassen.

**Wieviel?** - 10 Tage innerhalb von 2 Jahren (bei 5 Tagen Arbeit pro Woche)  
für politische, berufliche oder kulturelle Weiterbildung

**Für wen?** - Arbeitnehmer\*innen  
- Auszubildende

### Yoga-Stressbewältigung im Beruf und Alltag (Schwerpunkt Körper und Ernährung).

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. Wir lernen in dieser Bildungszeit Yogaübungen und Yogatechniken zur Verbesserung des körperlichen, seelischen und geistigen Wohlbefindens – insbesondere verschiedene Meditationstechniken – kennen, die helfen können, den Geist zu beruhigen, um zu mehr Klarheit und Konzentration zu gelangen.

## Zielgruppe

Berufstätige aller Berufsrichtungen, die einen hohen Stresspegel oder eine deutliche Belastung durch Stress haben, berufsbedingt gefährdet sind und dadurch körperliche Einschränkungen/Fehlhaltungen entwickeln können.

### Bildungszeit

Neuruppin	Mo.–Fr.	24.03.25–28.03.25	<b>Kurs-Nr. 310702</b>	<b>30 UE</b>
	Mo.–Fr.	12.05.25–16.05.25	09:00–14:15 Uhr	280,00 €
	Mo.–Fr.	07.07.25–11.07.25	09:00–14:15 Uhr	280,00 €



### Thema: Resilienz stärken – Ressourcen aktivieren durch Yoga-Flows für mehr Gelassenheit und innere Widerstandskraft im (Berufs-)Alltag

Dazu laden wir Sie herzlich ein!

Das Seminar richtet sich an Teilnehmer/innen aus gesundheitsfördernden, pädagogischen, therapeutischen, sozialen, medizinischen und beratenden Berufen sowie aus anderen Berufsgruppen, die die Seminarinhalte für ihre berufliche Tätigkeit benötigen. Es kann jedoch auch unabhängig davon gebucht werden.

Erleben Sie eine spannende und aktivierende Zeit unter Anleitung einer erfahrenen Trainerin und Autorin in einer idyllischen Landschaft direkt am Zechliner See.

Übernachtungen im Einzelzimmer inkl. Vollpension sind im Preis enthalten.

Mehr Infos unter <http://www.dgbjugendbildungsstaette.de> und [www.yoga-yes.de](http://www.yoga-yes.de)

Flecken Zechlin	Mo.–Fr.	07.04.25–11.04.25	<b>Kurs-Nr. 3115</b>	<b>41 UE</b>
	Mo.–Fr.	01.09.25–05.09.25	07:30–18:00 Uhr	899,00 €
			07:30–18:00 Uhr	899,00 €

### Pilzwanderung

Kyritz	Sa.	11.01.25–29.03.25	<b>Kurs-Nr.: 3704</b>	<b>12 UE</b>
	Sa.	05.04.25–28.06.25	09:00–12:00 Uhr	35,00 €
			09:00–12:00 Uhr	35,00 €

### Klangschalenmeditation

Kyritz	Mi.	12.02.25–19.03.25	<b>Kurs-Nr.: 3209</b>	<b>10 UE</b>
			18:00–19:30 Uhr	48,00 €

### Klangschalenmeditation

Wusterhausen	Fr.	03.01.25–31.01.25	<b>Kurs-Nr.: 3209</b>	<b>10 UE</b>
			18:00–19:30 Uhr	48,00 €

### Rücken- und Faszientraining

Neuruppin	Do.	16.01.25–22.05.25	<b>Kurs-Nr.: 3202</b>	<b>30 UE</b>
			17:00–18:30 Uhr	72,00 €



### Rücken- und Faszientraining

Neuruppin	Do.	16.01.25–22.05.25	<b>Kurs-Nr.: 320203</b>	<b>30 UE</b>
			18:30–20:00 Uhr	72,00 €

### Hatha-Yoga für Beginner und Geübte

Wittstock	Mo.	20.01.25–28.04.25	<b>Kurs-Nr.: 310301</b>	<b>24 UE</b>
			17:15–18:45 Uhr	58,00 €

### Hatha-Yoga für Beginner und Geübte

Wittstock	Mi.	22.01.25–30.04.25	<b>Kurs-Nr.: 310303</b>	<b>24 UE</b>
			17:15–18:45 Uhr	58,00 €

<b>Body fit – Bauch, Beine, Po trainieren</b>	<b>Kurs-Nr.: 3202</b>	<b>16 UE</b>
Wittstock Mo. 10.02.25–12.05.25	19:00–20:00 Uhr	38,00 €
<b>Yoga für Einsteiger</b>	<b>Kurs-Nr.: 3103</b>	<b>20 UE</b>
Kyritz Mi. 08.01.25–03.04.25	19:00–20:30 Uhr	55,00 €
<b>Aerobic – Cardio Training</b>	<b>Kurs-Nr.: 3301</b>	<b>20 UE</b>
Kyritz Do. 09.01.25–04.04.25	19:00–20:30 Uhr	55,00 €
<b>Yoga Spaziergang</b>	<b>Kurs-Nr.: 3107</b>	<b>14 UE</b>
Wittstock Mo. 12.05.25–30.06.25	18:00–19:30 Uhr	34,00 €
<b>Yoga für Kenner</b>	<b>Kurs-Nr.: 3108</b>	<b>20 UE</b>
Kyritz Di. 14.01.25–25.03.25	17:00–18:30 Uhr	55,00 €
<b>Yin Yoga und ganzheitliche Körperübungen</b>	<b>Kurs-Nr.: 3109</b>	<b>20 UE</b>
Kyritz Di. 14.01.25–25.03.25	18:30–20:00 Uhr	55,00 €
<b>Fitnessgymnastik</b>	<b>Kurs-Nr.: 3202</b>	<b>26 UE</b>
Kyritz Di. 07.01.25–08.04.25	19:00–20:30 Uhr	62,00 €
<b>Lachyoga</b>	<b>Kurs-Nr.: 3107</b>	<b>2 UE</b>
Kyritz Sa. 11.01.25	10:00–11:30 Uhr	8,00 €
<b>Yoga mit Kind im Schloss</b>	<b>Kurs-Nr.: 3113</b>	<b>8 UE</b>
Metzelthin Di. 18.03.25–20.05.25	16:30–17:15 Uhr	20,00 €
Di. 27.05.25–15.07.25	16:30–17:15 Uhr	20,00 €
<b>Yoga im Schloss</b>	<b>Kurs-Nr.: 3111</b>	<b>16 UE</b>
Metzelthin Di. 18.05.25–20.05.25	18:00–19:30 Uhr	38,00 €
Di. 18.03.25	18:00–19:30 Uhr	38,00 €
<b>Orientalischer Tanz für Fortgeschrittene</b>	<b>Kurs-Nr.: 290101</b>	<b>20 UE</b>
Neuruppin Mi. 12.02.25–26.06.25	17:30–19:00 Uhr	60,00 €
<b>Tango Argentino für Anfänger</b>	<b>Kurs-Nr.: 2903</b>	<b>20 UE</b>
Neuruppin So. 19.01.25–30.03.25	16:30–18:00 Uhr	68,00 €
<b>Meditation</b>	<b>Kurs-Nr.: 3201</b>	<b>24 UE</b>
Neuruppin Do. 09.01.25–03.04.25	17:30–19:00 Uhr	72,00 €
<b>Qigong zur Entspannung</b>	<b>Kurs-Nr.: 3210</b>	<b>24 UE</b>
Neuruppin Di. 07.01.25–01.04.25	17:30–19:00 Uhr	72,00 €
<b>NEU Qigong zur Entspannung</b>	<b>Kurs-Nr.: 321001</b>	<b>32 UE</b>
Kyritz Mo. 17.02.25–16.06.25	17:30–19:00 Uhr	96,00 €
<b>Qigong</b>	<b>Kurs-Nr.: 3210</b>	<b>32 UE</b>
Kyritz Mo. 17.02.25–16.06.25	19:00–20:30 Uhr	96,00 €

<b>Wirbelsäulengymnastik</b>	<b>Kurs-Nr.: 3205</b>	<b>20 UE</b>
Kyritz Mi. 08.01.25–19.03.25	17:00–18:30 Uhr	55,00 €
	18:30–20:00 Uhr	55,00 €

<b>Nordic Walking</b>	<b>Kurs-Nr.: 3205</b>	<b>20 UE</b>
Kyritz Mi. 26.03.25–11.06.25	17:00–18:30 Uhr	55,00 €
	18:30–20:00 Uhr	55,00 €

<b>Workshop: Stressbewältigung durch Entspannen und Kraft tanken</b>	<b>Kurs-Nr.: 3106</b>	<b>7 UE</b>
Kyritz Sa. 11.01.25	10:30–15:45 Uhr	21,00 €

<b>Workshop: Meine leckere Wiese „Essbare Kräuter und Heilkräuter finden und verarbeiten“</b>	<b>Kurs-Nr.: KY1E02</b>	<b>4 UE</b>
Fehrbellin So. 26.04.25	14:00–17:00 Uhr	20,00 €
	14:00–17:00 Uhr	20,00 €
	14:00–17:00 Uhr	20,00 €

<b>NEU Baden in der Waldluft – Entschleunige mit allen Sinnen im Winterwald</b>	<b>Kurs-Nr.: KY3008</b>	<b>8UE</b>
Kyritz So. 02.02.25–23.02.25	10:00–11:30 Uhr	30,00 €

<b>NEU Ein Garten im Wandel der Zeit – Wie gestalte ich meinen Garten?</b>	<b>Kurs-Nr.: KY1E08</b>	<b>5 UE</b>
--	-------------------------	-------------

Möchten Sie die Gestaltung Ihres Gartens selbst in die Hand nehmen? Entspricht Ihr Garten nicht mehr Ihren Vorstellungen? Möchten Sie erste Tipps und Tricks? Bei einer Gartenneu- oder umgestaltung stellen sich plötzlich Fragen: Wie ist das Vorgehen? Was sollte zuerst und was zuletzt gemacht werden? Welche Dinge müssen beachtet werden?

In diesem Kurs erfahren Sie von unserem Dozenten, wie Sie Schritt für Schritt vorgehen sollten. Außerdem erhalten Sie Tipps und praktische Ratschläge hinsichtlich Planung, Bepflanzung und späteren Pflegearbeiten.

Dabei findet auch ein Erfahrungsaustausch mit anderen Gärtnerinnen und Gärtnern statt.

Brüsenhagen Sa. 10.05.25	13:00–17:00 Uhr	24,00 €

<b>Meine leckere Wiese – essbare Kräuter und Wildkräuter</b>	<b>Kurs-Nr.: 1E0202</b>	<b>6 UE</b>
Neuruppin Fr. 02.05.25	17:00–18:30 Uhr	30,00 €
Karwe Sa. 03.05.25	10:00–13:00 Uhr	

<b>Meine leckere Wiese – essbare Kräuter und Wildkräuter</b>	<b>Kurs-Nr.: 1E02</b>	<b>4 UE</b>
Radensleben Sa. 07.06.25	10:00–13:00 Uhr	20,00 €
	10:00–13:00 Uhr	



### Die Kraft der Kräuter – eine Entdeckungsreise vor unserer Haustür Molchow

Fr. 20.06.25	Kurs-Nr.: 1E0203	4 UE
Fr. 11.07.25	17:00–20:00 Uhr	38,00 €
	17:00–20:00 Uhr	38,00 €

### Obstbaumschnitt in Theorie und Praxis

Kyritz	Sa. 11.01.25	Kurs-Nr.: 1E05	6 UE
Neuruppin	Sa. 18.01.25	09:00–13:30 Uhr	24,00 €
Wittstock	Sa. 25.01.25	09:00–13:30 Uhr	24,00 €
		09:00–13:30 Uhr	24,00 €

### Veredlung von Obstbäumen

Kyritz	Sa. 01.03.25	Kurs-Nr.: 1E07	6 UE
		09:00–13:30 Uhr	24,00 €

### Workshop: Emotionales Gleichgewicht durch Meditation und ätherische Öle

Neuruppin	Fr. 14.02.25	Kurs-Nr.: 311301	3 UE
		17:00–19:15 Uhr	25,00 €

### Einführungs-Workshop: Hypnose und

#### Selbsthypnose Teil 1

Neuruppin	Fr. 17.01.25	Kurs-Nr.: 3112	4 UE
		17:00–20:00 Uhr	25,00 €

### Einführungs-Workshop: Hypnose und

#### Selbsthypnose Teil 2

Neuruppin	Fr. 24.01.25	Kurs-Nr.: 3112	4 UE
		17:00–20:00 Uhr	25,00 €

### Raus aus dem Alltag – Rein in die Entspannung

#### Tiefenentspannung/Hypnose

Wittstock	Mo. 10.02.25–31.03.25	Kurs-Nr.: 3112	16 UE
		18:30–20:00 Uhr	48,00 €

**NEU**

### Märchen und Wahrheiten rund um

#### Lebensmittel – Was ist dran?

Neuruppin	Do. 06.03.25	Kurs-Nr.: 1E14	2 UE
		16:00–17:30 Uhr	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. Testen Sie Ihr Wissen und stimmen Sie mit den anderen Teilnehmenden ab. So manche Erkenntnis wird Sie überraschen, zum Schmunzeln bringen, aber in jedem Fall für mehr Wissen sorgen.

# Kultur und Gestalten



Programmverantwortliche:  
Frau Heike Lesky  
Tel.: 033971-32808  
Mail: vhs-kyritz@opr.de



<b>Der perfekte Messerschleiff</b>	<b>Kurs-Nr.: 2003</b>	<b>4 UE</b>
Lentzke Di. 06.05.25–13.05.25	17:00–18:30 Uhr	55,00 €
zusätzliche Materialkosten		15,00 €
<b>Die Kunst des Schmiedens</b>	<b>Kurs-Nr.: 200301</b>	<b>4 UE</b>
Lentzke Di. 01.04.25–08.04.25	17:00–18:30 Uhr	85,00€
zusätzliche Materialkosten		30,00€
<b>Workshop: Afrikanisches Trommeln auf der Djembé</b>	<b>Kurs-Nr.: 2006</b>	<b>5 UE</b>
Kyritz Sa. 15.02.25	10:00–14:00 Uhr	24,00 €
Wittstock Sa. 22.02.25	10:00–14:00 Uhr	24,00 €
<b>Afrikanisches Trommeln auf der Djembé</b>	<b>Kurs-Nr.: 2006</b>	<b>20 UE</b>
Neuruppin Mi. 08.01.25–19.03.25	16:30–18:00 Uhr	75,00 €
<b>Fotografie als kreatives Handwerk</b>	<b>Kurs-Nr.: 2010</b>	<b>20 UE</b>
Neuruppin Di. 11.02.25–29.04.25	17:00–18:30 Uhr	66,00 €
<b>Fotografie Grundlagen (Anfängerkurs)</b>	<b>Kurs-Nr.: 2008</b>	<b>20 UE</b>
Neuruppin Di. 06.05.25–15.07.25	17:00–18:30 Uhr	66,00 €
<b>Schreibstube – Ein Kurs für kreatives Schreiben</b>	<b>Kurs-Nr.: 2101</b>	<b>15 UE</b>
Rheinsberg Mo. 13.01.25–17.02.25	17:00–19:15 Uhr	36,00 €
<b>Kreatives und Biografisches Schreiben</b>	<b>Kurs-Nr.: 2101</b>	<b>8 UE</b>
Wittstock Sa. 01.02.25	09:00–15:00 Uhr	30,00 €
Wittstock Sa. 26.04.25	09:00–15:00 Uhr	30,00 €
<b>Aquarell- und Acrylmalerei</b>	<b>Kurs-Nr.: 2501</b>	<b>30 UE</b>
Neuruppin Mo. 17.02.25–05.05.25	18:00–20:15 Uhr	69,00 €
<b>Freies, kreatives Malen</b>	<b>Kurs-Nr.: 2501</b>	<b>30 UE</b>
Neuruppin Mi. 05.03.25–21.05.25	17:00–19:15 Uhr	69,00 €
<b>Kreatives Malen und Zeichnen</b>	<b>Kurs-Nr.: 2502</b>	<b>24 UE</b>
Wittstock Mi. 05.03.25–07.05.25	18:00–20:15 Uhr	56,00 €
<b>Experimentieren mit Aquarell</b>	<b>Kurs-Nr.: 2502</b>	<b>24 UE</b>
Neuruppin Mi. 19.02.25–09.04.25	17:00–19:15 Uhr	56,00 €

<b>Workshop „Experimentieren mit Aquarell für Beginnende“</b>		<b>Kurs-Nr.: 250201</b>	<b>3 UE</b>
Neuruppin	Fr. 14.02.25	17:00–19:15 Uhr	20,00 €
<b>Workshop: Zeichnen – Grundkurs</b>		<b>Kurs-Nr.: 250103</b>	<b>13 UE</b>
Rheinsberg			
oder Neuruppin	Sa. 10.05.25–11.05.25	09:00–15:30 Uhr	42,00 €
	So. 11.05.25	09:00–13:00 Uhr	42,00 €
<b>Workshop: Aquarellmalerei</b>		<b>Kurs-Nr.: 250101</b>	<b>13 UE</b>
Rheinsberg			
oder Neuruppin	Sa. 17.05.25	09:00–15:30 Uhr	42,00 €
	So. 18.05.25	09:00–13:00 Uhr	42,00 €
<b>Workshop: Acrylmalerei</b>		<b>Kurs-Nr.: 250104</b>	<b>13 UE</b>
Rheinsberg			
oder Neuruppin	Sa. 21.06.25	09:00–15:30 Uhr	
	So. 22.06.25	09:00–13:00 Uhr	42,00 €
<b>Aquarell- &amp; Mischtechnik</b>		<b>Kurs-Nr.: 2504</b>	<b>60 UE</b>
Kyritz	Mo. 13.01.25–16.06.25	09:30–12:00 Uhr	180,00 €
<b>Goldschmieden</b>		<b>Kurs-Nr.: 2002</b>	<b>6 UE</b>
Kyritz	Di. 07.01.25–21.01.25	17:00–18:30 Uhr	90,00 €
	Do. 09.01.25–23.01.25	17:00–18:30 Uhr	90,00 €
<b>NEU</b>	<b>Intuitives Malen und Zeichnen</b>	<b>Kurs-Nr.: 2503</b>	<b>8 UE</b>
Rheinsberg	Fr.–Sa. 14.02.25–15.02.25	16:00–19:00 Uhr	26,00 €
		10:00–13:00 Uhr	
<b>NEU</b>	<b>Schattenfiguren und Schattentheaterstück selbst gestalten in den Winterferien</b>	<b>Kurs-Nr.: 2513</b>	<b>9 UE</b>
Kyritz	Di.–Do. 04.02.25–06.02.25	10:00–12:15 Uhr	21,00 €
<p>Sie gestalten im Kurs Figuren und Szenenbilder einer kleinen Geschichte oder eines Märchens. Aus schwarzer Pappe und Transparentpapier können die Figuren und das Bühnenbild selbst entworfen, gestaltet und mit dem Cuttermesser und der Schere geschnitten werden. Zwei Termine geben Raum, die entworfenen Szenen zu ergänzen, zu spielen und hinter der kleinen Schattenspielbühne als Theaterstück zusammenzufügen.</p>			
<b>NEU</b>	<b>Freies Malen für Kinder mit Erwachsenen</b>	<b>Kurs-Nr. KY2512</b>	<b>10 UE</b>
Kyritz	Mo. 13.01.25–17.02.25	16:00–17:30 Uhr	26,00 €
<b>Quilling – Grundkurs</b>		<b>Kurs-Nr.: 2503</b>	<b>12 UE</b>
Kreatives Gestalten mit Papierstreifen			
Wittstock	Do. 23.01.25–13.02.25	17:00–19:15 Uhr	28,00 €

## Quilling für Fortgeschrittene

### Kreatives Gestalten mit Papierstreifen

Wittstock Do. 27.02.25–20.03.25

Kurs-Nr.: 250301

12 UE

17:00–19:15 Uhr

28,00 €

### Töpfern – Kreatives Gestalten mit Ton

Neuruppin Mi. 15.01.25–26.03.25

Kurs-Nr.: 260102

40 UE

18:00–20:30 Uhr

140,00 €

### Töpfern – Kreatives Gestalten mit Ton

Neuruppin Do. 10.08.25–03.07.25

Kurs-Nr.: 260101

40 UE

17:30–20:30 Uhr

140,00 €

### Töpfern – Kreatives Gestalten mit Ton

Neuruppin Mi. 15.01.25–26.03.25

Kurs-Nr.: 260102

40 UE

18:00–20:30 Uhr

140,00 €

### Arbeiten mit Ton

Neuruppin Di. 08.04.25–01.07.25

Kurs-Nr.: 260103

40 UE

17:30–20:30 Uhr

140,00 €

### Töpfern – Kreatives Gestalten mit Ton

Wittstock Di. 04.03.25–06.05.25

Kurs-Nr.: 2601

40 UE

18:00–21:00 Uhr

140,00 €

### Workshop – Filzen für Anfänger

Wittstock Do. 25.01.25

Kurs-Nr.: 2E02

8 UE

09:00–15:00 Uhr

30,00 €

### Filzen für Anfänger und Liebhaber der Filztechnik

Wittstock Do. 13.03.25–24.04.25

Kurs-Nr.: 2E0201

21 UE

18:00–20:15 Uhr

48,00 €

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

Kyritz Mo. 10.02.25–31.03.25

Kurs-Nr.: 2E04

16 UE

17:00–19:15 Uhr

44,00 €

### Nähen für Anfänger

Neuruppin Di. 07.01.25–18.03.25

Kurs-Nr.: 2E0701

30 UE

18:00–20:15 Uhr

75,00 €

### Nähen für Fortgeschrittene

Neuruppin Di. 18.03.25

Kurs-Nr.: 2E09

30 UE

18:00–20:15 Uhr

75,00 €

### Nähen für Geübte

Neuruppin Mi. 07.05.25–09.07.25

Kurs-Nr.: 2E0904

30 UE

18:00–20:15 Uhr

75,00 €

### Nähkurs für Anfänger und Fortgeschrittene

Kyritz Do. 09.01.25–20.03.25

Kurs-Nr.: 2E08

30 UE

17:00–19:15 Uhr

75,00 €

### Nähkurs für Anfänger und Fortgeschrittene

Wittstock Di. 18.02.25–29.04.25

Kurs-Nr.: 2E07

30 UE

18:45–21:00 Uhr

75,00 €

### Nähen für Anfänger

Rheinsberg Do. 08.05.25–17.07.25

Kurs-Nr.: 2E0702

30 UE

18:00–20:15 Uhr

75,00 €

### Nähen für Fortgeschrittene

Rheinsberg Do. 09.01.25–13.03.25

Kurs-Nr.: 2E0901

30 UE

18:00–20:15 Uhr

75,00 €

<b>Korbflechten mit Weiden</b>	<b>Kurs-Nr.: 2004</b>	<b>18 UE</b>
Neuruppin Sa. 28.06.25	09:30–17:00 Uhr	60,00 €
So. 29.06.25	09:30–17:00 Uhr	60,00 €
Die zusätzlichen Materialkosten betragen pro Teilnehmer:		10,00 €

<b>Korbflechten mit Peddigrohr</b>	<b>Kurs-Nr.: 20040</b>	<b>8 UE</b>
Neuruppin Fr. 16.05.25	17:00–20:00 Uhr	29,00 €
Sa. 17.05.25	10:00–13:00 Uhr	29,00 €
Die zusätzlichen Materialkosten betragen pro Teilnehmer:		6,00 €

<b>Gesundes Kochen</b>	<b>Kurs-Nr.: 370202</b>	<b>8 UE</b>
Neuruppin Di. 11.02.25 u. 18.02.25	17:30–20:30 Uhr	36,00 €

<b>Kochen für Genießer</b>	<b>Kurs-Nr.: 3702</b>	<b>8 UE</b>
Neuruppin Di. 04.03.25 u. 11.03.25	17:30–20:30 Uhr	36,00 €

<b>Kochen für Genießer</b>	<b>Kurs-Nr.: 370201</b>	<b>8 UE</b>
Neuruppin Di. 06.05.25 u. 13.05.25	17:30–20:30 Uhr	36,00 €

<b>Gesundes Kochen</b>	<b>Kurs-Nr.: 370203</b>	<b>8 UE</b>
Neuruppin Di. 17.06.25 u. 24.06.25	17:30–20:30 Uhr	36,00 €

## Politik, Gesellschaft und Umwelt



<b>Einbürgerungstest</b>	<b>Kurs-Nr.: 1000</b>	<b>1,33 UE</b>
Anmeldefrist: 3 Wochen vor dem Prüfungstermin!		
Neuruppin Fr. 31.01.25	09:00–10:00 Uhr	25,00 €
Fr. 28.03.25	09:00–10:00 Uhr	25,00 €
Fr. 16.05.25	09:00–10:00 Uhr	25,00 €

<b>Tag des Energiesparens</b>	<b>Kurs-Nr.: 100203</b>	<b>3 UE/hybrid</b>
Neuruppin Mi. 05.03.25	18:00–20:15 Uhr	entgeltfrei

<b>Heizkostenabrechnung verstehen</b>	<b>Kurs-Nr.: 1003</b>	<b>3 UE/hybrid</b>
Neuruppin Mi. 19.03.25	18:00–20:15 Uhr	entgeltfrei

<b>Welche Heizung ist für mein Haus die Richtige?</b>	<b>Kurs-Nr.: 100201</b>	<b>3 UE/hybrid</b>
Neuruppin Mi. 02.04.25	18:00–20:15 Uhr	entgeltfrei

<b>Neuruppiner Stadtgeschichte – eine kleine Einführung</b>	<b>Kurs-Nr.: 1B03</b>	<b>1,33 UE</b>
Neuruppin Mi. 14.05.25	18:00–19:00 Uhr	entgeltfrei

<b>Ruppiner Bilderbogen</b>	<b>Kurs-Nr.: 1B0301</b>	<b>2 UE</b>
Neuruppin Mi. 09.04.25	18:00–19:30 Uhr	8,00 €

**Ruppiner Kliniken – von der Landesirrenanstalt  
zu den Ruppiner Kliniken 1895–1945**

Neuruppin Mi. 04.06.25 **Kurs-Nr.: 1B0302** **2 UE**  
18:00–19:30 Uhr 8,00 €

**Philipp Bernard François Berson (1754–1835)**

**Karl-Friedrich-Schinkel-Gesellschaft e. V.**

Neuruppin Mi. 15.01.25 **Kurs-Nr.: 1B0303** **2 UE**  
18:00–19:30 Uhr entgeltfrei

**Demokratie im ländlichen Raum**

Neuruppin Mi. 02.04.25 **Kurs-Nr.: 1E16** **2 UE**  
18:00–20:00 Uhr entgeltfrei

**NEU Historische Erkundungsaufstellung –  
Besuche in der Vergangenheit**

**Kurs-Nr. 1B02** **3 UE**

Impulsvorträge mit anschließender geschichtlicher Diskussion/Erkundungsaufstellung  
mit der Historikerin Julia von Grünberg im Schloss Metzelthin.

Metzelthin 18:00–20:15 Uhr 9,00 €

Do. 06.03.25 Das wechselhafte Verhältnis: Frauen und Männer in der deutschen  
Geschichte – Phasen der Emanzipation und Frauenbewegung

Do. 20.03.25 Gründung zweier deutscher Staaten – die Jahre 1945 bis 1949

Do. 03.04.25 DDR und BRD im Kalten Krieg 1949 bis 1989

Do. 24.04.25 Revolution und Wiedervereinigung 1989 bis 1999

Do. 22.05.25 Die napoleonische Zeit

Do. 05.06.25 Die Revolution 1848 und der lange Weg zum Deutschen Reich

**Ehrenamtliche Betreuung und Vollmacht**

**Kurs-Nr.: 1508** **3 UE**

Neuruppin Sa. 18.01.25 16:00–18:00 Uhr entgeltfrei

Do. 20.03.25 16:00–18:00 Uhr entgeltfrei

Do. 15.05.25 16:00–18:00 Uhr entgeltfrei

Do. 17.07.25 16:00–18:00 Uhr entgeltfrei

**Steuererklärung mit ELSTER**

**Kurs-Nr.: 1404** **15 UE**

Neuruppin Di. 18.02.25–18.03.25 17:00–19:15 Uhr 38,00 €

**Testament, Erbrecht, Schenkung**

**Kurs-Nr.: 1501** **8 UE**

Neuruppin Mo. 10.02.25–03.03.25 18:00–19:30 Uhr 24,00 €

**Haben Sie schon vorgesorgt?**

**Kurs-Nr.: 1507** **3 UE**

Neuruppin Di. 18.02.25 18:00–20:00 Uhr entgeltfrei

Di. 24.06.25 18:00–20:00 Uhr entgeltfrei

**NEU Welche Hilfen gibt es im Alltag?****Kurs-Nr.: 1510****4 UE**

Durch Unfall, Krankheit oder Alter kann jede\*r in eine Situation gelangen, in der man wichtige Fragen und Angelegenheiten des Alltags nicht mehr selbst bewältigen kann.

Welche Möglichkeiten zur Unterstützung habe? Welche Institution hilft mir weiter?

Wie beantrage ich Wohngeld, Pflegegrad etc.? Worauf muss ich achten?

Wie kann ich sicherstellen, dass bis zu meinem Lebensende meine Wünsche berücksichtigt werden? Welche Vorsorgemöglichkeiten gibt es? Worin besteht der Unterschied zwischen Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht und Betreuungsverfügung?

Die Veranstaltung gibt Ihnen einen Überblick über die möglichen Unterstützungsleistungen und Vorsorgeinstrumente.

In einem zweiten Termin können dann konkrete Anträge ausgefüllt werden.

Kyritz	Do. 06.02.25 und 20.02.25	09:30–11:00 Uhr	10,00 €
	Do. 15.05.25 und 19.05.25	09:30–11:00 Uhr	10,00 €

**Berufliche Bildung****Mach dich jetzt fit für den Beruf!****NEU Bewerbungstraining 2.0****Kurs-Nr.: 5130****2 UE**

Kyritz	Fr. 25.04.25	09:30–11:00 Uhr	5,00 €
	Fr. 06.06.25	09:30–11:00 Uhr	

**Sprech- und Atemtechniken für Erzieher, Lehrer, Dozenten und andere Interessierte****Kurs-Nr.: 2202****8 UE**

Neuruppin	Sa. 17.05.25	10:00–17:00 Uhr	46,00 €
-----------	--------------	-----------------	---------

**Berufliche Veränderung – So kann es gehen!****Kurs-Nr.: 5126****3 UE**

Neuruppin	Do. 06.03.25	16:00–18:15 Uhr	entgeltfrei
-----------	--------------	-----------------	-------------

**Möglichkeiten beruflicher Veränderung****Kurs-Nr.: 512601****3 UE**

Neuruppin	Do. 15.05.25	16:00–18:15 Uhr	entgeltfrei
-----------	--------------	-----------------	-------------

**NEU Berufsberatung im Erwerbsleben – Sprechzeit für einen individuellen Termin****Kurs-Nr.: 512605****3 UE**

Neuruppin	Do. 03.04.25	16:00–18:15 Uhr	entgeltfrei
	Do. 26.06.25	16:00–18:15 Uhr	entgeltfrei

**Digitaler Stammtisch****Kurs-Nr.: 5109****3 UE**

Neuruppin	Mi. 09.10.24–12.02.25	16:30–18:45 Uhr	90,00 €
-----------	-----------------------	-----------------	---------

**Grundkurs Textverarbeitung mit Word****Kurs-Nr.: 5113****30 UE**

Neuruppin	Mi. 15.01.25–26.03.25	17:00–18:30 Uhr	90,00 €
-----------	-----------------------	-----------------	---------

<b>Grundkurs Tabellenkalkulation mit Excel</b>	<b>Kurs-Nr.: 5114</b>	<b>30 UE</b>
Wittstock Di. 04.03.25–13.05.25	17:30–19:45 Uhr	90,00 €
<b>Sicherheit im Internet</b>	<b>Kurs-Nr.: 5104</b>	<b>10 UE</b>
Neuruppin Mo. 10.02.25–10.03.25	18:00–19:30 Uhr	46,00 €

**NEU** vhs-Digitalkurse:

<b>Bad News: Was negative Nachrichten mit unserem Denken machen und wie wir uns davon befreien</b>	<b>Kurs-Nr.: H36348W</b>	<b>1,33 UE</b>
Online Mi. 08.01.25	19:00–20:00 Uhr	entgeltfrei

<b>Macht KI uns alle dumm?</b>	<b>Kurs-Nr.: H36349</b>	<b>1,33 UE</b>
Online Mo. 17.02.25	19:00–20:00 Uhr	entgeltfrei

<b>Fettleber – die neue Volkskrankheit</b>	<b>Kurs-Nr.: H36350W</b>	<b>1,33 UE</b>
Online Do. 13.03.25	19:00–20:00 Uhr	entgeltfrei

<b>Hochverarbeitete Lebensmittel und Fertiggerichte – wie ungesund sind sie?</b>	<b>Kurs-Nr.: H36351W</b>	<b>1,33 UE</b>
Online Mo. 31.03.25	19:00–20:00 Uhr	entgeltfrei

<b>Rassismuskritisch denken lernen – Demokratie gestalten</b>	<b>Kurs-Nr.: H36352W</b>	<b>1,33 UE</b>
Online Mi. 02.04.25	19:00–20:00 Uhr	entgeltfrei

<b>Mehr Austausch wagen. Wie wir mit Andersdenkenden diskutieren können</b>	<b>Kurs-Nr.: H36353W</b>	<b>1,33 UE</b>
Online Mi. 30.04.25	19:00–20:00 Uhr	entgeltfrei

<b>Fleischgenuss ohne Tier</b>	<b>Kurs-Nr.: H36354W</b>	<b>1,33 UE</b>
Online Mi. 14.05.25	19:00–20:00 Uhr	entgeltfrei

<b>Schlafstörungen</b>	<b>Kurs-Nr.: H36344W</b>	<b>1,33 UE</b>
Online Do. 20.03.25	19:00–20:00 Uhr	entgeltfrei

<b>Darmkrebs: Risiko und Prognose</b>	<b>Kurs-Nr.: H36355W</b>	<b>1,33 UE</b>
Online Do. 15.05.25	19:00–20:00 Uhr	entgeltfrei

<b>Die positive Wirkung von Musik bei Menschen mit Demenz</b>	<b>Kurs-Nr.: H36356W</b>	<b>1,33 UE</b>
Online Mi. 04.06.25	19:00–20:00 Uhr	entgeltfrei

<b>Rückenschmerzen</b>	<b>Kurs-Nr.: H36357W</b>	<b>1,33 UE</b>
Online Do. 03.07.25	19:00–20:00 Uhr	entgeltfrei



## 20.000

Das ist die Zahl der im Landkreis Ostprignitz-Ruppin lebenden Erwachsenen im erwerbsfähigen Alter, die allenfalls einfache Sätze lesen und schreiben können oder fehlerhaft schreiben. Schwierigkeiten beim Lesen und Schreiben, aber auch beim Rechnen, führen zu erheblichen Benachteiligungen im beruflichen und gesellschaftlichen Leben.

Das Nachholen dieser Kompetenzen ist in jedem Alter möglich.

Wir bieten eine Vielzahl von Lern- und Unterstützungsangeboten an wie Beratung, Kurse, offene Angebote und digitale Lernmöglichkeiten zum Beispiel über das vhs-Lernportal. Das Lernen findet in kleinen Gruppen in einer angenehmen, wertschätzenden und vertrauensvollen Atmosphäre statt.

Besuchen Sie uns und entdecken Sie die vielfältigen Möglichkeiten!

## 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, kostenlos, einfach hinkommen!

<b>Neuruppin</b>	jeden Dienstag Donnerstag	von 09:00–12:00 Uhr und 13:30–16:30 Uhr von 09:00–12:00 Uhr Kreiskolleg am Oberstufenzentrum Haus D (1. Etage) Alt Ruppiner Allee 39
<b>Kyritz</b>	jeden Montag	von 08:30–14:30 Uhr Kreiskolleg Friedrich-Ludwig-Jahn Gymnasium hinterer Eingang, Perleberger Straße 6
<b>Wittstock</b>	jeden Montag und Freitag	von 13:00–16:00 Uhr Familienzentrum 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

Neuruppin      Mi. 26.02.25      09:00–12:00 Uhr      entgeltfrei

---

## Workshop für Kursleitende

Lernstandfeststellung und Lernmaterialien der Verbraucherzentrale

Inhalte des Workshops mit 4 Unterrichtseinheiten:

(Inhouse-Schulungen oder andere Termine sind auf Anfrage möglich)

- Warum und wofür Lernstandfeststellung
- Erstellung von Lernstandserhebungen
- Durchführung und Auswertung
- praxisorientierte und niedrigschwellige Lernmaterialsammlung zum Thema Internet und digitale Medien „Gemeinsam smart lernen“ erstellt durch die Verbraucherzentrale Berlin-Brandenburg – Frau Christiane Jeglitzka

Neuruppin      Di. 11.03.25      13:00–16:00 Uhr      entgeltfrei

---

## Lesung

Zum Aktionstag „Ich schenk dir ein Buch“

Der ehemalige Wittstocker Bürgermeister Jörg Gehrman liest vor. Im Familienzentrum „Elki“ in der Burgstraße 46 in Wittstock. Gelesen wird aus dem Kriminalroman von Sebastian Fitzek „Das Geschenk“, welches in Einfacher Sprache verfasst ist.

Wittstock      Fr. 14.02.25      14:00 Uhr      entgeltfrei

---

## Grundbildungszentrum gemeinsam – Besuch der Landeshauptstadt

Eine Aktion zur politischen Grundbildung für Teilnehmende

Die Grundbildungszentren im Land Brandenburg laden Ihre Teilnehmenden zum Besuch der Landeshauptstadt Potsdam ein. Geplant ist eine Besichtigung der Gedenkstätte Lindenstraße auf dem Weg zum Landtag. Entlang an historischen Gebäuden wird der Tag im GBZ Potsdam beendet.

Potsdam      Do. 20.03.25      08:00–17:30 Uhr      entgeltfrei

---



## Kursangebote

### Lesen, Schreiben, Miteinander Reden

Neuruppin Mo.–Do. 13.01.25–20.03.25

**Kurs-Nr.: 670201**

09:00–12:30 Uhr

**144 UE**

entgeltfrei

Neuruppin Mo.–Do. 24.03.25–22.05.25

**Kurs-Nr.: 670202**

09:00–12:30 Uhr

**124 UE**

entgeltfrei

Wittstock Do. u. Fr. 14.01.25–20.05.25

**Kurs-Nr.: 670203**

08:30–11:30 Uhr

**124 UE**

entgeltfrei

### Beruf, Familie und Soziales (Deutsch festigen)

Kyritz Mo. u. Mi. 26.02.25–21.05.25

**Kurs-Nr.: 670301**

12:15–15:45 Uhr

**60 UE**

entgeltfrei

Neuruppin Mo.–Do. 26.05.25–24.06.25  
(incl. Prüfungsvorbereitung A2)

**Kurs-Nr.: 670302**

09:00–12:30 Uhr

**60 UE**

entgeltfrei

Neuruppin Mo.–Do. 25.06.25–23.07.25

**Kurs-Nr.: 670303**

09:00–12:30 Uhr

**60 UE**

entgeltfrei

## Kontakt

Projektleiterin: Iris Spad

Pädagogische Mitarbeiterin: Madlen Loge

Beratungszeiten: Neuruppin

Dienstag 09:00–17:00 Uhr

Donnerstag 09:00–16:00 Uhr

Wo: Oberstufenzentrum Ostprignitz-Ruppin, Alt Ruppiner Allee 39,  
Haus D, 1. Etage, 16816 Neuruppin  
oder nach Vereinbarung in Kyritz, Wittstock, Rheinsberg  
und Fehrbellin

Telefon: 03391-769135

E-Mail: [grundbildungszentrum@opr.de](mailto: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](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 OPR

### Leitung:

Anke Unkenholt

Telefon 03391-769160

E-Mail:

anke.unkenholt@opr.de

### Anmeldung / Beratung:

#### 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  
59.000 Exemplare, Änderungen und Irrtümer vorbehalten

#### Fotos

Kreisvolkshochschule OPR, iStock, tonodizza auf Freepik.com

#### Gesamtherstellung

typowerk.net