

Programm 2026

Herbstsemester

Zusammen mehr erreichen

Veranstaltungen der Kreisvolkshochschule Vorpommern-Rügen und des Integrationsbeauftragten des Landkreises Vorpommern-Rügen zur Interkulturellen Woche 2026

Mo, 07.09. - Fr, 02.10.,

Plakatausstellung der Partnerschaft für Demokratie Greifswald:

Demokratie ist eine Kunst – Gedenken und Handeln, frei, Medien- und Informationszentrum Bergen

Fr, 25.09., 17 Uhr, Sinn und Suppe –

Film, Gespräch und gemeinsames Abendessen mit dem Integrationsbeauftragten des Landkreises Vorpommern-Rügen, frei, VHS Stralsund

Mo, 28.09., 18 Uhr, Buchlesung „Emilie und der Schnee von gestern“ und „Emilie und der aufrechte Gang“ – zwei Geschichten von Regina B. Apitz, frei, VHS Bergen



Do, 01.10., 19 - 21 Uhr, Filmvorführung „KEIN LAND FÜR NIEMAND“ – Der Dokumentarfilm blickt auf die politische und gesellschaftliche Entwicklung in Deutschland, frei, Medien- und Informationszentrum Bergen

Fr, 02.10., 16.30 Uhr, „Gefundene Briefe“ – Buchvorstellung/Lesung von Texten aus dem Projekt LETTERS FOUND mit Dr. Gabriela Heidenreich, Gaia Born und Teilnehmenden der Schreibwerkstätten, frei, VHS Stralsund

Der Integrationsbeauftragte des Landkreises Vorpommern-Rügen ...



... unterstützt Sie bei Fragen zur Integration von Menschen mit Flucht- oder Migrationserfahrung durch:

- **Erstberatung** zu Fragen der sozialen, Bildungs- und Arbeitsmarktintegration.
- **Vermittlung** an Fachberatungsstellen innerhalb der Netzwerke im Landkreis und im Land Mecklenburg-Vorpommern.
- Unterstützung bei der Beantragung von **Fördermitteln** für Projekte zur Integration.
- Unterstützung und Durchführung von **Veranstaltungen** zum Thema Integration.

Sprechen Sie mich gerne an!

KONTAKT

Mirko Wetzel
Carl-Heydemann-Ring 67
18437 Stralsund

Telefon: +49 (3831) 357-1217
E-Mail: integration@lk-vr.de
Internet: www.lk-vr.de

„Ziel von Integration ist es, den Zusammenhalt in der ganzen Gesellschaft zu stärken.“

Bundesministerium des Inneren

Liebe Teilnehmende und liebe Interessierte,

als Kreisvolkshochschule verstehen wir Bildung als offenes Angebot für alle – unabhängig von Alter, Herkunft, religiöser Zugehörigkeit, Geschlecht, Bildungsstand oder etwaigen Beeinträchtigungen. Vielfalt ist für uns nicht nur ein Leitbild, sondern gelebte Praxis. Wir schaffen Lern- und Begegnungsräume, in denen jede und jeder willkommen, sicher und respektiert ist.

Im Herbstsemester 2026 steht das Motto „Zusammen mehr erreichen“ im Fokus. In einer Zeit, in der viele gesellschaftliche und berufliche Herausforderungen nur im Kollektiv gelöst werden können, setzen wir gezielt auf Austausch, Kooperation und gegenseitige Unterstützung. Unsere Weiterbildungsangebote sollen zum aktiven Mitmachen einladen, Netzwerke stärken und die Realisierung gemeinsamer Projekte ermöglichen – denn die besten Ideen entstehen häufig aus dem Zusammentreffen unterschiedlicher Perspektiven.

Entdecken Sie unser vielfältiges Kurs- und Veranstaltungsprogramm, nehmen Sie aktiv teil und werden Sie Teil eines lebendigen Lernumfeldes. Lassen Sie uns zusammen – offen, inklusiv und kooperativ – mehr erreichen.

Wir freuen uns auf ein inspirierendes Herbstsemester mit Ihnen!

Ihre Frauke Schüler
Leiterin Kreisvolkshochschule Vorpommern-Rügen



Impressum

Herausgeber:

Redaktion und Satz:

Grafiken und Fotos:

Auflage:

Landkreis Vorpommern-Rügen

Kreisvolkshochschule Vorpommern-Rügen

erstellt mit Canva-AI, VHS-Lehrkräfte

2.500 Exemplare

© Landkreis Vorpommern-Rügen, 06-2026



Druckprodukt mit finanziertem

Klimabeitrag

ClimatePartner.com/12102-2606-1002



Inhaltsverzeichnis

Vorwort	3
Ansprechpersonen	6
Leitbild	8
Vorträge und Workshops	10

Kursprogramm



Stralsund

1 Politik – Gesellschaft – Umwelt	16
2 Kunst – Kultur – Kreatives Gestalten	22
3 Gesundheitsbildung	30
4 Sprachen	34
4.4 Deutsch als Zweitsprache/Integration, Einbürgerungstest	39
5 Arbeit und Beruf	43
6 Schulabschlüsse	46
7 Grundbildung	48

Rügen

1 Politik – Gesellschaft – Umwelt	50
2 Kunst – Kultur – Kreatives Gestalten	53
3 Gesundheitsbildung	58
4 Sprachen	61
4.4 Deutsch als Zweitsprache/Integration, Einbürgerungstest	63
5 Arbeit und Beruf	63

Grimmen

1 Politik – Gesellschaft – Umwelt	67
2 Kunst – Kultur – Kreatives Gestalten	69
3 Gesundheitsbildung	70
4.4 Deutsch als Zweitsprache/Integration, Einbürgerungstest	75
5 Arbeit und Beruf	76

Ribnitz-Damgarten

1 Politik – Gesellschaft – Umwelt	77
2 Kunst – Kultur – Kreatives Gestalten	78
3 Gesundheitsbildung	80
4 Sprachen	85
4.4 Deutsch als Zweitsprache/Integration, Einbürgerungstest	86
5 Arbeit und Beruf	86

Barth

1 Politik – Gesellschaft – Umwelt	88
2 Kunst – Kultur – Kreatives Gestalten	89
3 Gesundheitsbildung	90
4 Sprachen	93
5 Arbeit und Beruf	94

Allgemeine Geschäftsbedingungen	96
Widerrufsrecht und Entgeltordnung	98

Die Kreisvolkshochschule (KVHS) und der Fachdienst Bevölkerungs- und Brandschutz des Landkreises Vorpommern-Rügen laden ein: Informieren Sie sich kompakt und praxisnah rund um Ihre persönliche Notfallvorsorge.

- Was tun bei Stromausfall?
- Wie verhalte ich mich bei Unwetter?
- Wie sichere ich die Versorgung von Familie und Nachbarschaft?

Unsere Expertinnen und Experten geben konkrete Tipps, stellen hilfreiche Checklisten vor und zeigen, wie Warn-Apps zuverlässig informieren. Lernen Sie, welche Ausrüstung wirklich sinnvoll ist, wie Sie Vorräte planen und wie Sie im Ernstfall Ruhe bewahren.

Kommen Sie vorbei und stärken Sie Ihre Krisenkompetenz – für sich, Ihre Familie und Ihre Nachbarschaft.

Standorte und Termine:

VHS Stralsund	15.09.2026, 17 - 19.30 Uhr
VHS Barth	05.10.2026, 17 - 19.30 Uhr
VHS Ribnitz-Damgarten	28.10.2026, 17 - 19.30 Uhr
VHS Bergen	06.11.2026, 17 - 19.30 Uhr
VHS Grimmen	03.12.2026, 17 - 19.30 Uhr

Anmeldung ist erforderlich!

Weitere Informationen und Anmeldung:

Tel.: 03831 4823-10

www.vhs-vr.de

volkshochschule@lk-vr.de



Ansprechpersonen

Team der Geschäftsstelle Stralsund
Tribseer Damm 76, 1. OG, 18437 Stralsund

Frauke Schüler

Leiterin der Kreisvolkshochschule
Vorpommern-Rügen,
Fachbereichsleiterin für Politik,
Gesellschaft, Umwelt, Arbeit & Beruf,
Weiterbildung für Erzieherinnen,
Erzieher & Tagespflegepersonen
Telefon: 03831 4823-11
frauke.schueler@lk-vr.de

Dr. Gabriela Heidenreich

Fachbereichsleiterin für Geschichte,
Kunstgeschichte & Literatur
sowie Sprachen
Telefon: 03831 4823-13
gabriela.heidenreich@lk-vr.de

Kornelia Hoertzsch

Fachbereichsleiterin für Gesundheits-
bildung, Kunst & Kreatives Gestalten
Telefon: 03831 4823-12
kornelia.hoertzsch@lk-vr.de

Catrin Darr

Fachbereichsleiterin für Deutsch als
Zweitsprache/Integration, Schulab-
schlüsse (Berufsreife, Mittlere Reife)
sowie Grundbildung
Telefon: 03831 4823-16
catrin.darr@lk-vr.de

N. N.

Anmeldung, Verwaltung & Sekretariat
Telefon: 03831 4823-10
volkshochschule@lk-vr.de

Katrin Brandt

Verwaltung & Haushalt
Telefon: 03831 4823-14
katrin.brandt@lk-vr.de

Öffnungszeiten aller Standorte

Mo: 8 - 12 Uhr

Di: 8 - 12 Uhr + 13 - 18 Uhr

Do: 8 - 12 Uhr + 13 - 16 Uhr

Mi + Fr: keine Öffnungszeiten

Sie erreichen uns rund um die Uhr unter: www.vhs-vr.de.



Auf unserer Facebookseite informieren wir Sie regelmäßig über Neuigkeiten, freie Kursplätze und aktuelle Angebote. Wir freuen uns, wenn Sie uns folgen:



Team der Regionalstelle Rügen
Störtebekerstraße 8a, 3. OG, 18528 Bergen auf Rügen

Kerstin Klemann

Stellv. Leiterin der Kreisvolkshochschule Vorpommern-Rügen, Regionalstellenkoordinatorin, Fachbereichsleiterin für Gesundheitsbildung, Arbeit & Beruf, Weiterbildung für Erzieherinnen, Erzieher & Tagespflegepersonen
Telefon: 03838 20058-13
kerstin.klemann@lk-vr.de

Antje Hartung

Fachbereichsleiterin für Politik, Gesellschaft & Umwelt, Kultur & Kunst, Schulabschlüsse, Grundbildung
Telefon: 03838 20058-12
antje.hartung@lk-vr.de

Mandy Wild

Anmeldung, Verwaltung & Haushalt
Telefon: 03838 20058-11
mandy.wild@lk-vr.de

Thomas Kühlmann

Fachbereichsleiter für Sprachen sowie Deutsch als Zweitsprache/Integration
Telefon: 03838 20058-14
thomas.kuehlmann@lk-vr.de

Team der Regionalstelle Grimmen
Tribseeser Chaussee 4, 18507 Grimmen

Sandra Lehmann

Regionalstellenkoordinatorin, Fachbereichsleiterin für alle Bereiche
Telefon: 038326 85227
sandra.lehmann@lk-vr.de

Gesine Fritsche-Skrzepski

Verwaltung & Haushalt
Telefon: 038326 469893
gesine.fritsche-skrzepski@lk-vr.de

Regina Bäcker

Anmeldung & Verwaltung
Telefon: 038326 80020
regina.baecker@lk-vr.de

Team der Regionalstelle Ribnitz-Damgarten/Barth
Mühlenstraße 10, 18311 Ribnitz-Damgarten, Lange Straße 27, 18356 Barth

Rabab Attia

Regionalstellenkoordinatorin, Fachbereichsleiterin für alle Bereiche
Telefon: 03821 8149-18
rabab.attia@lk-vr.de

Corinna Metzner

Anmeldung & Verwaltung
Ribnitz-Damgarten
Telefon: 03821 8149-17
corinna.metzner@lk-vr.de

Simone Knopp

Anmeldung & Verwaltung Barth
Telefon: 038231 89936
simone.knopp@lk-vr.de

Dafür steht die Kreisvolkshochschule Vorpommern-Rügen:

Die ausführliche Version unseres Leitbildes finden Sie unter: www.vhs-vr.de.

Unsere Identität und unser Auftrag

- staatlich anerkannte Weiterbildungseinrichtung des Landkreises Vorpommern-Rügen
- flächendeckende Erstellung erwachsenengerechter, an den Teilnehmenden orientierter Weiterbildungsangebote auf der Grundlage des Weiterbildungsförderungsgesetzes M-V und der durch den Kreistag beschlossenen Satzung der KVHS V-R

Unsere Auftraggeber und unsere Zielgruppe

- Auftraggeber: Landkreis V-R, Bildungsministerium M-V, Landwirtschaftsministerium M-V, BAMF, regionale Firmen/Institutionen
- Zielgruppe: alle in M-V wohnenden Menschen über 14 Jahre aus allen Bevölkerungsgruppen

Unsere Werte

- überparteiliche Arbeit auf der Grundlage der freiheitlich-demokratischen Grundordnung der Bundesrepublik Deutschland
- Zuverlässigkeit, Transparenz, Kreativität, Qualität
- ungehinderter Zugang zu Bildung unabhängig von Herkunft, Religion und Einkommen
- Toleranz, Pluralität, Vielfalt in allen Arbeitsfeldern

Unser Selbstverständnis

- Ort der Begegnung, sozialen Integration und gelebten Demokratie
- Ort der Kommunikation und des lebensbegleitenden Lernens

Unsere Fähigkeiten und Leistungen

- qualitativ hochwertige, erwachsenenpädagogisch ausgerichtete Bildung
- Förderung des Miteinanders von Generationen, Kulturen, Bevölkerungs- und Berufsgruppen
- schnelle Reaktion auf Bedarfe und Trends
- Angebote in sieben Fachbereichen und Entwicklung von Angeboten für spezifische Zielgruppen
- Bildung für nachhaltige Entwicklung als Querschnittsaufgabe (BNE)
- individuelle Beratung
- breites Angebot für lebenslanges Lernen auf allen Ebenen
- kompetente Mitarbeitende, Kursleitende, Referierende

Unsere Organisationsziele

- Menschen unterschiedlicher Herkunft, Kultur und Religion für Bildung zu begeistern und Teilhabe zu ermöglichen
- bildungsbenachteiligte Menschen sowie Migrantinnen und Migranten zu integrieren
- Gelungenes Lernen zu ermöglichen
- uns als Organisation kontinuierlich weiterzuentwickeln und unsere Kompetenzen zu erweitern

Unsere Ressourcen

- Standorte in Stralsund, Bergen auf Rügen, Grimmen, Ribnitz-Damgarten, Barth, weitere Lernorte landkreisweit
- erwachsenengerechte und modern ausgestattete Räume
- wirtschaftlich, zweckmäßig und nachhaltig eingesetzte Finanzmittel

Gelungenes Lernen ...

- bewirkt die Teilhabe am gesellschaftlichen Leben, die kritische Auseinandersetzung mit Alltagsprozessen und eine eigenverantwortliche Lebensgestaltung
- erweitert u. a. Fach-, Sozial-, Ich-Kompetenz
- begreift Wissen und Lernen als freudvollen Lebensstil
- ist messbar durch die Abschlussquoten (Schulabschlüsse im 2. Bildungsweg, Zertifikate in den Fachbereichen Sprachen/berufliche Bildung) und durch erworbene Kompetenzen

Kursleitende gesucht – Bewerben Sie sich jetzt!

Verfügen Sie über besondere Fertigkeiten oder haben Sie Ideen für ein Kursangebot, das im Programm der Kreisvolkshochschule Vorpommern-Rügen noch fehlt, dann bewerben Sie sich gern bei uns als Kursleitende.

Wir sind stets auf der Suche nach fachlich und pädagogisch gut ausgebildeten Dozentinnen und Dozenten für alle Standorte.

Freiberuflich oder in Nebentätigkeit können Sie bei uns auf Honorarbasis zur Bildungsvielfalt des Landkreises Vorpommern-Rügen beitragen.

Schicken Sie eine kurze, aussagekräftige Bewerbung an:


Kreisvolkshochschule Vorpommern-Rügen

Frauke Schüler

Tribseer Damm 76

18437 Stralsund

volkshochschule@lk-vr.de

 Kreisvolkshochschule
Vorpommern-Rügen

Vorträge, Führungen und Workshops für das Herbstsemester 2026 im Überblick

Bitte melden Sie sich an unter www.vhs-vr.de oder telefonisch für:

Stralsund:	03831 4823-10
Rügen:	03838 20058-0
Grimmen:	038326 80020
Ribnitz-Damgarten:	03821 8149-17
Barth:	038231 89936

Hinweis zur Zahlungsweise am Standort Stralsund

Bitte beachten Sie: Wir stellen sukzessive auf bargeldlose Zahlung um. Ab sofort wird zu Beginn der Vorträge kein Bargeld mehr kassiert. Die Bezahlung erfolgt per Kartenzahlung oder übergangsweise per Rechnung. Wir bitten um Ihr Verständnis.

08/2026

Di, 25.08., 18 Uhr, Vortrag:
Wasserstoff verstehen – Die H₂-Strategie des Landkreises Vorpommern-Rügen mit Dennis Lüdke, Koordinator Wasserstoffregion Vorpommern-Rügen, frei, VHS Stralsund

09/2026

Di, 01.09., 18 Uhr, Buchlesung:
„Das Meer kennt die Antwort“ mit Dorina Kasten, Kooperation Stralsunder Geschichtsverein e. V., 7,50 € für Gäste, VHS Stralsund

Di, 08.09., 18 Uhr, Präsentation Stralsunder Hefte für Geschichte, Kultur und Alltag 2/2026 mit Christoph Freiherr von Houwald, Kooperation Stralsunder Geschichtsverein e. V. & Stadtarchiv, 7,50 € für Gäste, VHS Stralsund

Mi, 09.09., 15 Uhr, Informationsveranstaltung: Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung und Betreuungsrecht, mit der Betreuungsbehörde des Landkreises Vorpommern-Rügen, frei, VHS Grimmen

Sa, 12.09., 9.30 Uhr, Wanderung durch das Naturschutzgebiet Niederhof – Vom Weißen Schloss zu den Schwarzen Räufern mit Natur- und Landschaftsführer Matthias Teetz, 11,25 €, Parkplatz, Niederhof 12

09/2026

**Di, 15.09., 17 Uhr, Informationsveranstaltung:
Vorsorgen für den Krisenfall – Der Landkreis
Vorpommern-Rügen informiert**, frei, VHS
Stralsund

**Di, 22.09., 18 Uhr, Vortrag: Ein historischer
Streifzug durch die Tribseer Vorstadt** mit Dr.
Andreas Neumerkel, Kooperation Stralsunder
Geschichtsverein e. V. & Gesellschaft für
pommersche Geschichte, Altertumskunde und
Kunst e. V., 7,50 € für Gäste, VHS Stralsund

**Mi, 23.09., 15 Uhr, Führung durch das
Wasserwerk Lüssow** mit Thomas Zimmermann,
frei, Treff: Wasserwerk 3a, Lüssow

**Fr, 25.09., 17 Uhr, Sinn und Suppe –
Veranstaltung zur Interkulturellen Woche**, Film,
Gespräch und gemeinsames Abendessen mit dem
Integrationsbeauftragten des Landkreises
Vorpommern-Rügen, frei, VHS Stralsund

**Fr, 25.09., 17 - 19 Uhr, Führung: Rastende
Zugvögel auf einem Flachsee – mit
Spektivbeobachtungen** mit Achim Strutzenberg
vom NABU Nordvorpommern, frei, Treff: Franzburg,
An der Promenade 13 (Parkplatz beim Eiscafé am
See)

**Mo, 28.09., 18 Uhr, Interkulturelle Woche:
Buchlesung „Emilie und der Schnee von
gestern“ und „Emilie und der aufrechte Gang“** –
zwei Geschichten von Regina B. Aplitz, frei, VHS
Bergen

**Di, 29.09., 18 Uhr, Lesung: „Kameradschaft und
Kampfgeist: Frauen in der Bundeswehr“** mit
Yvonne Köhler und Maria Holz, 7,50 €, VHS
Stralsund

10/2026

Do, 01.10., 18 Uhr, Informationsveranstaltung: Pflegeeltern werden – Kleine Menschen suchen große Herzen! mit dem Pflegekinderdienst des Landkreises Vorpommern-Rügen, frei, VHS Grimmen

Fr, 02.10., 16.30 Uhr, „Gefundene Briefe“ – Buchvorstellung/Lesung anlässlich der Interkulturellen Woche mit Dr. Gabriela Heidenreich, Gaia Born & Teilnehmenden der Schreibwerkstätten, frei, VHS Stralsund

Mo, 05.10., 17 Uhr, Informationsveranstaltung: Vorsorgen für den Krisenfall – der Landkreis Vorpommern-Rügen informiert, frei, VHS Barth

Di, 06.10., 18 Uhr, Lesung: „Die Kneipen der Stralsunder Altstadt“ mit Steffen Melle, 7,50 €, VHS Stralsund

Mi, 07.10., 18 Uhr, Informationsveranstaltung: Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung und Betreuungsrecht, Betreuungsbehörde des Landkreises Vorpommern-Rügen, frei, VHS Bergen

Do, 08.10., 16 Uhr, Führung durch die Kläranlage Bergen mit dem ZWAR, frei, Treff: Teteler Landweg in Bergen

Do, 08.10., 18 Uhr, Informationsveranstaltung: Pflegeeltern werden – Kleine Menschen suchen große Herzen! mit dem Pflegekinderdienst des Landkreises Vorpommern-Rügen, frei, VHS Ribnitz-Damgarten

Do, 08.10., 18.30 Uhr, Vortrag: Wo die Toten wohnen – Jenseitsvorstellungen der Ranen im Spiegel archäologischer Funde mit Denny Neumann/Nordpfeil Rügen, 7,50 €, VHS Bergen

10/2026

Sa, 10.10., 10 - 12 Uhr, Führung: Rastende Zugvögel auf einem Flachsee – mit Spektivbeobachtungen mit Achim Strutzenberg vom NABU Nordvorpommern, frei, Treff: Franzburg, An der Promenade 13 (Parkplatz Eiscafé am See)

Di, 13.10., 18 Uhr, Vortrag: China in einer Tasse Tee mit Shanshan Zou, 7,50 €, VHS Stralsund

Di, 27.10., 18 Uhr, Vortrag: Pflanzliche Motive bei der künstlerischen Gestaltung an und in Stralsunder Bürgerhäusern mit Wolf-Dieter Thormeier, Kooperation Stralsunder Geschichtsverein e. V. & Gesellschaft für pommersche Geschichte, Altertumskunde und Kunst e. V., 7,50 € für Gäste, VHS Stralsund

Mi, 28.10., 17 Uhr, Informationsveranstaltung: Vorsorgen für den Krisenfall – der Landkreis Vorpommern-Rügen informiert, frei, VHS Ribnitz-Damgarten

Do, 29.10., 18 Uhr, Vortrag: Demenz verstehen – Erinnerungen bewahren mit Petra Dunkel, frei, VHS Bergen

11/2026

Di, 03.11., 18 Uhr, Informationsveranstaltung: Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung und Betreuungsrecht mit der Betreuungsbehörde des Landkreises Vorpommern-Rügen, frei, VHS Stralsund

Mi, 04.11., 18.30 Uhr, Vortrag: Ein besonderes Gut – Gutshäuser der Insel Rügen zwischen Putbus und Garz (Teil 6) mit Dr. Sieglinde Schwidtmann, 7,50 €, VHS Bergen

Fr, 06.11., 17 Uhr, Informationsveranstaltung: Vorsorgen für den Krisenfall – Der Landkreis Vorpommern-Rügen informiert, frei, VHS Bergen

Sa, 7.11., 11 - 13.15 Uhr, Wanderung von Groß Stresow nach Klein Stresow mit Heide Stock, 11,25 €, Parkplatz am Bodden Groß Stresow

11/2026

Mo, 9.11., 18.30 Uhr, Vortrag: Die Falklandinseln – Ein Vogelparadies mit 740 Inseln im Südatlantik mit Dr. Maria Clauss, 7,50 €, MIZ Bergen

Di, 10.11., 15 Uhr, Führung: Hinter den Kulissen des Stadtmuseums Bergen mit Marika Emonds, 4 €, Stadtmuseum Bergen, Billrothstraße 20a

Di, 10.11., 16 Uhr, Freundeskreis Niederdeutsch zu Gast: Buchvorstellung/Lesung mit Autorin Dorina Kasten auf Platt, 7,50 € für Gäste, VHS Stralsund

Di, 10.11., 18 Uhr, Vortrag: Digitale Selbstverteidigung – Unsere Datenspuren im Internet mit Florian Becker, Kooperation Port39 e. V., frei, VHS Stralsund

Do, 12.11., 18 Uhr, Informationsveranstaltung: Pflegeeltern werden – Kleine Menschen suchen große Herzen! mit dem Pflegekinderdienst des Landkreises Vorpommern-Rügen, frei, VHS Barth

Di, 17.11., 18 Uhr, Weiterbildung für Vereine: Einführung in das Gemeinnützigkeitsrecht und die Steuerpflicht eines Vereins mit Jan Kessel, Kooperation Ehrenamtsstiftung M-V, frei, VHS Stralsund

Fr, 20.11., 17 Uhr, Vortrag: Das Mysterium der Lietzow-Kultur auf Rügen – Der Übergang vom Rentierjäger zum Bauern mit Dr. Katrin Staude, 7,50 €, VHS Bergen

Di, 24.11., 18 Uhr, Vortrag: Die Evangelische Kirche und der Erste Weltkrieg am Beispiel Stralsunds mit Christoph von Houwald, Kooperation Stralsunder Geschichtsverein e. V. & Gesellschaft für pommersche Geschichte, Altertumskunde und Kunst e. V., 7,50 € für Gäste, VHS Stralsund

12/2026

Di, 01.12., 18 Uhr Vortrag: Die zwölf Tierkreiszeichen Chinas und das chinesische Neujahr entdecken mit Shanshan Zou, 7,50 €, VHS Stralsund

Mi, 02.12., 18 Uhr Informationsveranstaltung: Pflegeeltern werden – Kleine Menschen suchen große Herzen! mit dem Pflegekinderdienst des Landkreises Vorpommern-Rügen, frei, VHS Bergen

Do, 03.12., 17 Uhr Informationsveranstaltung: Vorsorgen für den Krisenfall – Der Landkreis Vorpommern-Rügen informiert, frei, VHS Grimmen

Di, 08.12., 18 Uhr Informationsveranstaltung: Pflegeeltern werden – Kleine Menschen suchen große Herzen! mit dem Pflegekinderdienst des Landkreises Vorpommern-Rügen, frei, VHS Stralsund

HANSEDRUCK × **RÜGENDRUCK**

**HÄLT JEDEM
DRUCK STAND**

**IHR PARTNER FÜR
GESTALTUNG UND DRUCK
IN VORPOMMERN UND AUF RÜGEN**

circus 13. 18581 putbus | fon 038301/8060 oder 03831/292926
info@hanse-druck.de | info@ruegen-druck.de |  ruegendruck | ruegen-druck.de

1. Politik – Gesellschaft – Umwelt



Politik und bürgerliches Engagement

NEU: Vorsorgen für den Krisenfall – Der Landkreis Vorpommern-Rügen informiert

Die KVHS und der Fachdienst Bevölkerungs- und Brandschutz informieren über Notfallvorsorge. Expertinnen und Experten geben praktische Tipps zur Versorgung bei längerem Stromausfall oder Unwetter, zeigen Checklisten und Warn-Apps.

Kommen Sie vorbei und stärken Sie Ihre persönliche Krisenkompetenz – für sich, Ihre Familie und Ihre Nachbarschaft.

26HS110201 **Referent:** Fachdienst Bevölkerungs- und Brandschutz
Termin: Di, 15.09.2026, 17 - 19.30 Uhr
Ort: VHS Stralsund
Entgelt: frei

Weiterbildung für Vereine: Einführung in das Gemeinnützigkeitsrecht und die Steuerpflicht eines Vereins

Im Workshop werden die Grundsätze des Gemeinnützigkeitsrechts, die Tätigkeitsbereiche eines Vereins sowie die erforderlichen Buchhaltungspflichten unter Einbeziehung des Steueränderungsgesetzes vorgestellt. Zudem wird über die verschiedenen Steuerarten (Umsatzsteuer, Gewerbesteuer und Körperschaftsteuer) sowie über die Abgabe der Steuererklärung informiert.

Zeit für Diskussionen und Erfahrungsaustausch ist eingeplant. Die Veranstaltung wird in Kooperation mit der Ehrenamtsstiftung M-V durchgeführt.

26HS110204 **Kursleitung:** Jan Kessel, Justiziar & Leiter juristische Beratung
Termin: Di, 17.11.2026, 18 - 21 Uhr
Ort: VHS Stralsund
Entgelt: frei

Bildung für nachhaltige Entwicklung (BNE)

Wasserstoff verstehen – Die H₂-Strategie des Landkreises Vorpommern-Rügen

Wasserstoff gilt als Energieträger der Zukunft und Schlüsseltechnologie für die Energiewende. Doch was steckt genau dahinter? Und welche Rolle spielt Wasserstoff für die Entwicklung unseres Landkreises?

26HS110402 **Referent:** Dennis Lüdke, Koordinator Wasserstoffregion
Termin: Di, 25.08.2026, 18 - 19.30 Uhr
Ort: VHS Stralsund
Entgelt: frei

Wanderung durch das Naturschutzgebiet Niederhof – Vom Weißen Schloss zu den Schwarzen Räufern

Erleben Sie während einer ca. 2-stündigen geführten Wanderung die Schönheiten des Stralsunder Umlandes und erfahren Sie Interessantes über die Geschichte Niederhofs. Diese Wanderung ist nur für Personen mit sicherem Stand und sicherem Schritt geeignet – um festes Schuhwerk wird gebeten.

26HS110903 **Führung:** Matthias Teetz, Gäste-, Natur- und Landschaftsführer
Termin: Sa, 12.09.2026, 9.30 - 11.45 Uhr
Treff: Parkplatz, Niederhof 12
Entgelt: 11,25 €

Führung durch das Wasserwerk Lüssow

Woher kommt eigentlich unser Trinkwasser? Nach einer kurzen Einführung in das Thema „sauberes Wasser“ werden Sie durch das Wasserwerk geführt. Anmeldung erforderlich, begrenzte Teilnehmendenzahl!

26HS110001 **Führung:** Thomas Zimmermann, Ingenieur der Wasserwirtschaft
Termin: Mi, 23.09.2026, 15 - 17.15 Uhr
Treff: 18442 Lüssow, Wasserwerk 3a
Entgelt: frei

Ausstellung: Gemeinsam fürs Klima – Klimaschutzideen zum Nachmachen

Die Plakatausstellung der Initiative „bewirk – Gemeinsam fürs Klima“ zeigt Ideen zum Nachmachen, die anregen sollen, den Klimaschutz vor der eigenen Haustür gemeinschaftlich anzupacken.

26HS110403 **Termin:** Mo, 02.11. - 30.12.2026
Ort: VHS Stralsund
Entgelt: frei

Geschichte – Zeitgeschichte – Heimatkunde

Präsentation Stralsunder Hefte für Geschichte, Kultur und Alltag 2/2026

Veranstaltung in Kooperation mit dem Stralsunder Geschichtsverein e. V. und dem Stadtarchiv Stralsund

26HS110101 **Moderation:** Christoph Freiherr von Houwald, Stralsunder Geschichtsverein e. V.
Termin: Di, 08.09.2026, 18 - 19.30 Uhr
Ort: VHS Stralsund
Entgelt: frei

Ein historischer Streifzug durch die Tribseer Vorstadt (Vortrag)

Veranstaltung in Kooperation mit dem Stralsunder Geschichtsverein e. V. und der Gesellschaft für pommersche Geschichte, Altertumskunde und Kunst e. V.

26HS110102

Referent: Dr. Andreas Neumerkel, Historiker

Termin: Di, 22.09.2026, 18 - 19.30 Uhr

Ort: VHS Stralsund

Entgelt: 7,50 € für Gäste

Lesung „Die Kneipen der Stralsunder Altstadt“

Steffen Melle liest aus seinem Buch „Kneipen der Stralsunder Altstadt: 1332 - 2023“ und beleuchtet dabei viele, teils nicht mehr existierende Orte der Gastronomie, um ein Bild des Kneipenlebens in Stralsund durch die Jahrhunderte zu zeichnen.

26HS110105

Lesung: Steffen Melle, Autor

Termin: Di, 06.10.2026, 18 - 19.30 Uhr

Ort: VHS Stralsund

Entgelt: 7,50 €

Pflanzliche Motive bei der künstlerischen Gestaltung an und in Stralsunder Bürgerhäusern

Veranstaltung in Kooperation mit dem Stralsunder Geschichtsverein e. V. und der Gesellschaft für pommersche Geschichte, Altertumskunde und Kunst e. V.

26HS110103

Referent: Wolf-Dieter Thormeier, Restaurator

Termin: Di, 27.10.2026, 18 - 19.30 Uhr

Ort: VHS Stralsund

Entgelt: 7,50 € für Gäste

Die Evangelische Kirche und der Erste Weltkrieg am Beispiel Stralsunds

Veranstaltung in Kooperation mit dem Stralsunder Geschichtsverein e. V. und der Gesellschaft für pommersche Geschichte, Altertumskunde und Kunst e. V.

26HS110104

Referent: Christoph von Houwald, Stralsunder Geschichtsverein e. V.

Termin: Di, 24.11.2026, 18 - 19.30 Uhr

Ort: VHS Stralsund

Entgelt: 7,50 € für Gäste



Ökonomie – Recht – Finanzen

Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung und Betreuungsrecht

Erfahren Sie, wie Angehörige bei Unfall oder Krankheit für Sie handeln können – per Vollmacht oder gerichtlicher Betreuung. Die Betreuungsbehörde bietet einen Überblick und unterstützt beim Ausfüllen der erforderlichen Formulare.

26HS110301

Referentin: Betreuungsbehörde des Landkreises
Vorpommern-Rügen

Termin: Di, 03.11.2026, 18 - 19.30 Uhr

Ort: VHS Stralsund

Entgelt: frei

Familie – Persönlichkeitsentwicklung – Psychologie

Leseworkshop/Coaching: Steig ein, wir fahren ans Meer

Ziel dieser Reihe ist es, Ihnen eine Einführung in das Selbst-Coaching zu geben. Lernen Sie lösungsorientierter zu denken und zu handeln. Die Workshopreihe kombiniert eine Lesung mit wirksamen Coachingübungen.



Kursleitung: Carola Baxmann,
Dipl.-Psychologin

Ort: VHS Stralsund

Entgelt: 24,00 €

Magische Momente und das, was wichtig ist

(ressourcenvolle Momente und persönliche Leitmotive erkennen und nutzen)

26HS110601

Termin: Do, 24.09.2026, 16 - 19.30 Uhr

Der persönliche Schnelle-Hilfe-Koffer (in emotional schwierigen Situationen stabil und handlungsfähig bleiben)

26HS110602

Termin: Do, 29.10.2026, 16 - 19 Uhr

Kleine Ursache – große Wirkung (Achtsamkeit als Schlüssel zur Resilienz erfahren)

26HS110603

Termin: Do, 26.11.2026, 16 - 19 Uhr

Die Workshops sind einzeln zu je 24 € buchbar oder als gesamte Kursreihe für 60 €.

Menschen am Wegesrand (Biografiearbeit)

Erinnern Sie sich an prägende Menschen Ihres Lebens! In diesem Workshop reflektieren Sie, wer Sie begleitet hat und welche Begegnungen wertvoll waren. Mit Gesprächen, Texten und Bildern gestalten Sie Ihre Erinnerungen kreativ. Biografisches Arbeiten stärkt Ihre Identität.

Workshop-Leitung: Andrea Macher, Dipl.-Pädagogin & Trainerin für Biografiearbeit
26HS110611 **Termin:** Mo, 28.09.2026, 9 - 12.15 Uhr, 2 x 4
Ort: VHS Stralsund
Entgelt: 28,00 €

Bücher begleiten mein Leben (Biografiearbeit)

Sie lesen gern? Entdecken Sie, wie Bücher Ihren Lebensweg geprägt haben! Wir erkunden gemeinsam Kindheitshelden, Lieblingslektüre und wie Geschichten mit Ihren Lebensstationen verwoben sind. Biografisches Arbeiten stärkt Ihr Selbstbewusstsein und Ihre Identität.

Workshop-Leitung: Andrea Macher, Dipl.-Pädagogin & Trainerin für Biografiearbeit
26HS110612 **Termin:** Mo, 05.10.2026, 17 - 19.15 Uhr, 2 x 3
Ort: VHS Stralsund
Entgelt: 22,50 €

Eine Auszeit für mich: Jahresrückblick mit Stift und Schere (Workshop)

Lernen Sie, Ihr Jahr bewusst zu reflektieren! Entdecken Sie spielerisch besondere Menschen, Orte und Erlebnisse – Schönes wie Schweres. Wir zeigen Ihnen, wie Sie eigene Worte, Texte und Bilder kreativ gestalten. Mit einem Ausblick auf das neue Jahr schließen wir ab. – Wer mag, bringt Lieblingsstifte, (Geschenk-)Papier, Fotos oder Konzerttickets mit.

Workshop-Leitung: Andrea Macher, Dipl.-Pädagogin & Trainerin für Biografiearbeit
26HS110610 **Termin:** Fr, 04.12.2026, 13.30 - 17.45 Uhr
Ort: VHS Stralsund
Entgelt: 17,50 €

Pflegeeltern werden – Kleine Menschen suchen große Herzen!

Können Kinder nicht in ihrer Herkunftsfamilie aufwachsen, bietet eine Pflegefamilie eine verlässliche Perspektive. Der Landkreis Vorpommern-Rügen sucht engagierte Paare, Familien oder Einzelpersonen, die sich vorstellen können, ein Pflegekind aufzunehmen. Informieren Sie sich unverbindlich.

Veranstaltungsleitung: Alexander Schmidt,
 Pflegekinderdienst des Landkreises Vorpommern-Rügen
26HS110501 **Termin:** Di, 08.12.2026, 18 - 19.30 Uhr
Ort: VHS Stralsund
Entgelt: frei

Interkulturalität – Länder- und Heimatkunde

Sinn und Suppe – „Frag mich mal“ – geflüchtete Jugendliche in Deutschland

Erleben Sie bewegende Geschichten von fünf jungen Menschen auf ihrem Weg des Ankommens in Deutschland. Der Dokumentarfilm entstand 2022 im Jugendmigrationsdienst Völklingen und lädt ein, über Migration, Flucht und Integration ins Gespräch zu kommen. Im anschließenden Austausch beim gemeinsamen Abendessen reflektieren wir gemeinsam. Seien Sie dabei!

26HS110701

Moderation: Mirko Wetzel, Integrationsbeauftragter des Landkreises Vorpommern-Rügen

Termin: Fr, 25.09.2026, 18 - 19.30 Uhr

Ort: VHS Stralsund

Entgelt: frei

China in einer Tasse Tee – Vortragsabend

Wie spiegelt sich chinesische Kultur in einer Tasse Tee? Teekunst-Meisterin Shanshan Zou vermittelt Faszinierendes über Traditionen, Anbau, Sorten und Zeremonien. Ein informativer Abend für Teeliebhaberinnen und Teeliebhaber sowie Kulturinteressierte.

26HS110902

Kursleitung: Shanshan Zou, zertifizierte Teekultur- und Gongfu-Teekunst-Meisterin

Termin: Di, 13.10.2026, 18 - 19.30 Uhr

Ort: VHS Stralsund

Entgelt: 7,50 €

China in einer Tasse Tee – Chinesische Teekultur & Gongfu Cha erleben

Erleben Sie die chinesische Teekultur hautnah und meistern Sie die Kunst des Gongfu Cha – angeleitet von einer Teekunst-Meisterin! Sie entdecken Geschichte, Anbauggebiete und Hauptarten chinesischer Tees. Sie trainieren Ihre Sinne, vergleichen Aromen, verkosten mehrere Tees und erleben Rituale, Etikette und echte Teegastfreundschaft.

Bitte mitbringen: Zzgl. zur Kursgebühr sind 10 € je Kurstag Verkostungspauschale zu entrichten.

26HS110901

Kursleitung: Shanshan Zou, zertifizierte Teekultur- und Gongfu-Teekunst-Meisterin

Termin: Do, 29.10.2026, 16 - 17.30 Uhr, 6 x 2

Ort: VHS Stralsund

Entgelt: 60,00 €



Philosophie – Religion – Ethik

Letzte Hilfe

Der Kurs richtet sich an Angehörige und alle, die Menschen auf ihrem letzten Weg begleiten wollen. Er bietet Orientierung, Grundwissen und praktische Tipps für ein umsorgendes und einfühlsames Begleiten schwerkranker Personen. Der Kurs wird gefördert durch die BKK Energie.

Kursleitung: Ulrich Spielmann und Heike Janke, zertifizierte ehrenamtliche Kursleitende

Ort: VHS Stralsund

Entgelt: frei

26HS11801

Termin: Fr, 18.09.2026, 15 - 19 Uhr

26HS11802

Termin: Fr, 23.10.2026, 15 - 19 Uhr

2. Kunst – Kultur – Kreatives Gestalten



Kalligraphie – die Kunst des Schreibens

Sie erlernen die Kunst der schönen Schrift. Einzelheiten werden beim 1. Termin besprochen.

Kursleitung: Jana Maria Albrecht, Diplom-Grafikerin

Ort: VHS Stralsund

Entgelt: 68,00 €

26HS120001

Termin: Mi, 23.09.2026, 15.30 - 17 Uhr, 10 x 2

26HS120002

Termin: Mi, 23.09.2026, 17 - 18.30 Uhr, 10 x 2



Literatur

„Das Meer kennt die Antwort“ – Buchlesung aus dem neuen Roman von Dorina Kasten

Mönchgut 1872, Stralsund 2024. Zwei Frauen, zwei Schicksale. Berta meistert nach der großen Sturmflut ihr Leben. Frieda, ehemalige Kranfahlerin der Volkswerft, leitet erfolgreich eine Entrümpelungsfirma. Beide müssen um ihre Liebe kämpfen. Doch sie wissen: Das Meer kennt die Antwort. Veranstaltung in Kooperation mit dem Stralsunder Geschichtsverein e. V.

26HS120101

Lesung: Dorina Kasten, Autorin

Termin: Di, 01.09.2026, 18 - 19.30 Uhr

Ort: VHS Stralsund

Entgelt: 7,50 € für Gäste

Lesung: „Kameradschaft und Kampfgeist: Frauen in der Bundeswehr“ mit Yvonne Köhler und Maria Holz

Dieses Buch beschreibt anhand von 17 Porträts, wie Frauen die Bundeswehr erleben. Es fragt, warum noch so wenige den Weg in die Truppe finden – und wie sich das ändern ließe. Vor allem aber macht es die Stimmen derjenigen hörbar, die längst da sind: Frauen, die kämpfen, führen, versorgen, erziehen, zweifeln, durchhalten und stolz auf ihren Beruf sind.

26HS120203 **Lesung:** Yvonne Köhler & Maria Holz, Autorinnen
Termin: Di, 29.09.2026, 18 - 20 Uhr
Ort: VHS Stralsund
Entgelt: 7,50 €

„Gefundene Briefe“ – Buchvorstellung und Lesung anlässlich der Interkulturellen Woche

Migrantinnen und Migranten aus der Region haben im Rahmen einer Schreibwerkstatt Briefe, Geschichten und Gedichte verfasst. Einheimische reagierten mit eigenen Briefen, Gedichten und Geschichten darauf. Entstanden ist ein Buch voller berührender Texte. Nach der Lesung ist Gelegenheit, bei einem Getränk ins Gespräch zu kommen.

26HS120221 **Moderation:** Dr. Gabriela Heidenreich & Gaia Born, Schreibwerkstattleiterinnen
Termin: Fr, 02.10.2026, 16.30 - 18.45 Uhr
Ort: VHS Stralsund
Entgelt: frei

Freundeskreis Niederdeutsch zu Gast in der KVHS:

„Ich fühle in mir einen unwiderstehlichen Drang“ – Stralsunder Kunstschaffende des 19./20. Jahrhunderts – Buchvorstellung, Power-Point-Vortrag und Lesung auf Platt

26HS120102 **Referentin:** Dorina Kasten, Autorin
Termin: Di, 10.11.2026, 16 - 17.30 Uhr
Ort: VHS Stralsund
Entgelt: 7,50 € für Gäste

Literarische Praxis

Wo Gedanken zu Geschichten werden – ein kreativer Sommerschreibkurs

In einer kleinen Gruppe tauchen wir fünf Tage lang gemeinsam in die Welt des kreativen Schreibens ein. Es erwarten Sie praktische Übungen, inspirierende Impulse, Raum für Austausch und vor allem: viel Zeit zum Schreiben. Am Ende der Woche gehen Sie mit einer klaren Idee, neuem Selbstvertrauen und vor allem der Freude am Schreiben nach Hause.

26HS120202 **Kursleitung:** Martina Bunk-Georgieva, freiberufliche Autorin
Termin: Mo - Fr, 24.08. - 28.08.2026, 9 - 12.15 Uhr, 5 x 4
Ort: VHS HST
Entgelt: 90,00 €

Schreibwerkstatt am Morgen

Vermittlung des „Handwerkszeugs“ des Schreibens. Kürzere Texte können im Kurs vorgestellt und im Austausch mit anderen Schreibenden besprochen werden.

26HS120201 **Kursleitung:** Dr. Gabriela Heidenreich, Dipl.-Germanistin
Termin: Mo, 09.11.2026, 9 - 11.15 Uhr, 6 x 3
Ort: VHS Stralsund
Entgelt: 63,00 €

Kulturgeschichte

NEU: China mit allen Sinnen erleben – Ein Einstieg in Sprache und Kultur für Anfängerinnen und Anfänger

In diesem Kurs begeben Sie sich auf eine spannende Entdeckungsreise durch die chinesische Kultur. Sie lernen Traditionen, Feste und Alltagsgewohnheiten kennen und erhalten gleichzeitig einen ersten Einblick in die chinesische Sprache. Sie üben einfache Ausdrücke wie Begrüßung und Selbstvorstellung, lernen die Grundlagen der Aussprache (Pinyin) kennen und entdecken erste chinesische Schriftzeichen.

Der Kurs ist interaktiv und praxisnah gestaltet und richtet sich an Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.

26HS120611 **Kursleitung:** Shanshan Zou, Zertifizierte Teekultur- und Gongfu-Teekunst-Meisterin
Termin: Mo, 02.11.2026, 17 - 18.30 Uhr, 5 x 2
Ort: VHS Stralsund
Entgelt: 40,00 €

NEU: Die zwölf Tierkreiszeichen Chinas und das chinesische Neujahr entdecken

Ratte, Büffel, Tiger – welches Tier kennzeichnet Ihr Geburtsjahr? Der Vortragsabend bietet eine Einführung in das chinesische Kalendersystem und die kulturhistorische Bedeutung der zwölf Tierkreiszeichen.

26HS120601 **Referentin:** Shanshan Zou, Zertifizierte Teekultur- und Gongfu-Teekunst-Meisterin
Termin: Di, 01.12.2026, 18 - 19.30 Uhr
Ort: VHS Stralsund
Entgelt: 7,50 €

Musikgeschichte

Reise durch die Musikgeschichte: Anton Bruckner

26HS121201 **Kursleitung:** Katja Pfeifer, Musikdramaturgin am Theater Vorpommern
Termin: Di, 29.09.2026, 17 - 18.30 Uhr, 5 x 2
Ort: VHS Stralsund
Entgelt: 35,00 €

Malen und Zeichnen

Aquarellmalkurs mit Kerstin Krüger

Lernen Sie, Motive aus Natur, Landschaften und Stillleben mit Farben in Szene zu setzen. Experimentieren Sie mit Aquarellfarben und verschiedenen Techniken. Der Kurs ist für Anfängerinnen und Anfänger sowie für Geübte geeignet.

Bitte mitbringen: Aquarell-Malgrund DIN A5 bis A4, Aquarellfarben, Bleistift oder Aquarellstift, Radiergummi, Pinsel

Kursleitung: Kerstin Krüger, freie Künstlerin

Ort: VHS Stralsund

Entgelt: 81,60 €

26HS120731 **Termin:** Di, 08.09.2026, 14.15 - 16.30 Uhr, 8 x 3

26HS120732 **Termin:** Di, 08.09.2026, 17.00 - 19.15 Uhr, 8 x 3

Aquarellmalkurs mit Conny Gabora

Conny Gabora unterrichtet „freies Aquarell“. Das bedeutet, dass es keine Regeln gibt, Sie sich in diesem Kurs ausprobieren können und den Zufall zulassen sollen.

Bitte mitbringen: Zeichenpapier, Block oder Skizzenheft, Aquarellpapier mind. A4 200 g oder schwerer, Aquarell-Grundfarben blau-rot-gelb in Hell und Dunkel, Aquarellstifte rot-blau-gelb-weiß-schwarz, Bleistifte in HB und 6B sowie Aquarell-Pinsel Nr. 3-6-12. – Weitere Informationen erhalten Sie zu Beginn des Kurses.

Kursleitung: Conny Gabora, freier Künstler

Termin: Do, 10.09.2026, 17 - 19.15 Uhr, 8 x 3

Ort: VHS Stralsund

Entgelt: 81,60 €

26HS120733

Pastellzeichnen

In diesem Kurs probieren Sie verschiedene Techniken mit Pastellkreide aus und üben an speziellen Details. Dabei bleibt Zeit für eigene Kreativität. Sie können Ihre Ideen verfolgen und persönliche Werke entstehen lassen.

Bitte mitbringen: Zeichenpapier, Pastellkreiden

Kursleitung: Karen-Doreen Barthelmes

Termin: Mo, 14.09.2026, 17.15 - 19.30 Uhr, 8 x 3

Ort: VHS Stralsund

Entgelt: 81,60 €

26HS120754



Tagesmalkurs mit Claudia Fiedler

In diesem Kurs lernen Sie anhand eines vorgegebenen Motivs Schritt für Schritt, wie ein Bild entsteht. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Die Teilnehmenden gehen mit einem fertigen Bild nach Hause.

Hinweis: Alle Materialien werden im Kurs gestellt; dafür ist ein Unkostenbeitrag von 50,00 € bei der Kursleiterin zu entrichten.

Kursleitung: Claudia Fiedler, freie Künstlerin

Ort: VHS Stralsund

Entgelt: 28,00 €

Thema: Nächtlicher Besucher (NEU)

26HS120761

Termin: Sa, 19.09.2026, 10 - 16.45 Uhr



Thema: Winterlandschaft/Frostiger Morgen

26HS120762

Termin: Sa, 14.11.2026 10 - 16.45 Uhr



Malen und Zeichnen – „Der erste Strich ist schon eine Weile her“

In diesem Kurs für Anfängerinnen und Anfänger sowie Fortgeschrittene sollen das richtige Sehen geschult, ein harmonisches Farbempfinden trainiert und Ihr Selbstvertrauen gestärkt werden.

Bitte mitbringen: DIN-A3-Zeichenpapier, Bleistifte HB, 4B, Kohle sowie vorhandene Zeichen- und Malutensilien

26HS120734

Kursleitung: Erika Jungmann, freie Künstlerin

Termin: Fr, 25.09.2026, 14 - 16.15 Uhr, 8 x 3

Ort: VHS Stralsund

Entgelt: 81,60 €

Malkurs mit Andreas Langner

Federzeichnen, Aquarell, Pastellkreide oder Acryl – mit Andreas Langner ist alles möglich. Lassen Sie sich von der Vielfalt der Techniken und Ideen inspirieren. Profitieren Sie dabei von den langjährigen Erfahrungen Ihres Kursleiters.

Bitte mitbringen: Zeichenblock A4, mind. 220 g/qm, Tintenroller 0,5 mm, Bleistift und Radiergummi

26HS120753 **Kursleitung:** Andreas Langner, leidenschaftlicher Hobbymaler
Termin: Mo, 26.10.2026, 17 - 19.15 Uhr, 8 x 3
Ort: VHS Stralsund
Entgelt: 81,60 €

Plastisches Gestalten

Keramikurse

In diesen Kursen lernen Sie z. B. die Aufbau- und Plattentechnik und Glasurverfahren kennen. Sie können Ihre Ideen zur kreativen Formgestaltung umsetzen und eigene Gegenstände modellieren.

Hinweis: zuzüglich Materialkosten

26HS120814 **Kursleitung:** Andrea Unger, Ergotherapeutin i. R.
Ort: VHS Stralsund
Entgelt: 120,00 € (inkl. 19 % MwSt.)
26HS120813 **Termin:** Mo, 07.09.2026, 9 - 11.15 Uhr, 10 x 3
Termin: Mi, 09.09.2026, 17 - 19.15 Uhr, 10 x 3

26HS120812 **Kursleitung:** Ramona Blüschke, erfahrene Hobbykeramikerin
Ort: VHS Stralsund
Entgelt: 106,20 € (inkl. 19 % MwSt.)
26HS120811 **Termin:** Di, 08.09.2026, 11 - 13.15 Uhr, 10 x 3
Termin: Di, 08.09.2026, 13.30 - 15.45 Uhr, 10 x 3

Töpfern zu den Jahreszeiten

Wer Spaß und Freude am kreativen Arbeiten mit dem faszinierenden Material Ton hat, kann sich in verschiedenen Aufbautechniken des Töpfern ausprobieren.

Kursleitung: Kerstin Degl, Lehrerin
Ort: Keramikwerkstatt Burmeister Schule, Jaromarstr. 10
Entgelt: 108,00 € (inkl. 19 % MwSt.)

26HS120820 **Thema: Herbst**
Termin: Do, 27.08.2026, 16.30 - 19 Uhr, 9 x 2,5 h

26HS120821 **Thema: Winter**
Termin: Do, 12.11.2026, 16.30 - 19 Uhr, 9 x 2,5 h

Töpfern zur Weihnachtszeit

In diesem Kurs wird es speziell um Weihnachtskeramik wie Kerzenhalter, Schalen und kleine Anhänger für Geschenke oder den Weihnachtsbaum gehen.

26HS120822

Kursleitung: Kerstin Degl, Lehrerin

Termin: Mi, 28.10.2026, 16.45 - 19 Uhr, 5 x 3

Ort: Keramikwerkstatt Burmeister Schule, Jaromarstr. 10

Entgelt: 54,00 € (inkl. 19 % MwSt.)

Textiles Gestalten

Nähkurs am Nachmittag/am Abend (für Anfängerinnen und Anfänger sowie für Fortgeschrittene)

Hier erlernen Sie beim Umsetzen eigener Projekte den Umgang mit Ihrer elektrischen Nähmaschine. Sie bekommen dabei Tipps zu Stoffen, Schnittmustern und Techniken.

Bitte mitbringen: eigene Nähmaschine, Maßband, Stahlstecknadeln, Schneiderkreide, Schere, Stoff (nicht dehnbar), dazu passendes Nähgarn, Schnitt (falls vorhanden) und Schreibutensilien

Kursleitung: Britta Klimmek, Schneiderin

Ort: VHS Stralsund

Entgelt: 102,00 €

26HS120932

Termin: Mi, 09.09.2026, 16.15 - 18.30 Uhr, 10 x 3

26HS120933

Termin: Mi, 09.09.2026, 18.45 - 21 Uhr, 10 x 3

Nähkurs 1 für Anfängerinnen und Anfänger

Sie erlernen beim Nähen von Dekorations- und Gebrauchsgegenständen den Umgang mit der Nähmaschine. Dabei nähen alle das Gleiche und erlernen in den einzelnen Arbeitsschritten verschiedene Grundtechniken und Fingerfertigkeiten.

Bitte mitbringen: eigene Nähmaschine, Maßband, Stahlstecknadeln, Schneiderkreide, Schere, Schreibutensilien, Lineal, Stoff (nicht dehnbar), dazu passendes Nähgarn

Kursleitung: Helga Schwandt, Hobbykünstlerin mit großer Liebe zur Nähmaschine

26HS120934

Termin: Di, 22.09.2026, 17.30 - 19.45 Uhr

Ort: VHS Stralsund

Entgelt: 81,60 €



„Traditionelles Handwerk modern interpretiert und ausgeführt“ –

... so heißt unsere neue Kursreihe, in der Sie mal wieder etwas mit Ihren Händen gestalten und abseits der digitalen Welt kreativ werden können.

Schmucktechniken und Perlenkunst

In diesem Kurs erfahren Sie viel über die verwendeten Materialien, Musterplanung und Farbharmonie. Sie stellen mit speziellen Fädeltechniken eigene Perlen-Schmuckstücke mit unterschiedlichem Schwierigkeitsgrad her. Material (gegen Unkostenbeitrag je nach Verbrauch) und Werkzeug werden gestellt.

26HS120939 **Kursleitung:** Uta Just, Hobbykünstlerin
Termin: Do, 17.09.2026, 17 - 19.15 Uhr, 4 x 3
Ort: VHS Stralsund
Entgelt: 50,50 €

Fake Leather

Falsches Leder? Dafür wird stabiles, aber nicht steifes Papier mit Wasser und wenigen weiteren Zutaten bearbeitet und gut getrocknet. Es wird dadurch stabil, wasserdicht und sieht wie Leder aus. Daraus entstehen individuell gestaltete Notizbücher.

26HS120936 **Kursleitung:** Barbara Joachimi, Hobbykünstlerin
Termin: Fr, 18.09.2026, 15 - 18 und
Sa, 19.09.2026, 10 - 14.30 Uhr
Ort: VHS Stralsund
Entgelt: 42,80 €

Vom Motiv zum Muster

Hier lernen Sie, aus einfachen Motiven wie Blumen, Blättern und grafischen Formen ein wiederholbares Muster oder eine Bordüre zu gestalten. Diese können z. B. als Stickvorlage für einen Rocksäum, Manschetten, Taschen oder Kissen verwendet werden.

26HS120931 **Kursleitung:** Kristin Tessen, freie Künstlerin und Illustratorin
Termin: Do, 29.10.2026, 17 - 19.15 Uhr, 4 x 3
Ort: VHS Stralsund
Entgelt: 37,80 €

Filzen

Beim Trockenfilzen/Nadelfilzen werden spezielle Filznadeln verwendet, um die Wolle zu verfestigen (ohne Wasser und Seife). Ohne großen Aufwand werden Sie wunderschöne, weihnachtliche Dekorationsstücke herstellen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

26HS120937 **Kursleitung:** Barbara Joachimi, Hobbykünstlerin
Termin: Sa, 14.11.2026, 9.30 - 16 Uhr
Ort: VHS Stralsund
Entgelt: 35,50 €

3. Gesundheitsbildung



Entspannung – Stressbewältigung

Vini-Yoga

Beim Yoga sind Körper-, Atem- und Meditationsübungen eng verbunden und helfen, Gesundheit und Wohlbefinden zu stärken.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, eine Decke und bei Bedarf ein kleines Kissen

Kursleitung: Claudia Reese, Yoga-Lehrerin

Ort: VHS Stralsund

Entgelt: 52,00 €

26HS130105

Termin: Do, 10.09.2026, 16.30 - 17.30 Uhr, 10 x 60 Min

26HS130106

Termin: Do, 10.09.2026, 17.45 - 18.45 Uhr, 10 x 60 Min

Tai Ji Quan

Tai Ji Quan kann mit sanften und kontrollierten Übungen Verspannungen lösen, den Bewegungsapparat kräftigen, Konzentration sowie Koordination schulen und eine ruhige, tiefe Atmung unterstützen.

Kursleitung: Christel Sperlich, Trainerin und

Trainerausbilderin für Tai Ji und Qigong

26HS130102

Termin: Mi, 16.09.2026, 16.30 - 18 Uhr, 8 x 90 Min

Ort: VHS Stralsund

Entgelt: 89,60 €

Qigong – Tanz der Tiere

Mit Bärenkraft und Tigermut – Stärkung der Resilienz

Sie werden in diesem zweitägigen Workshop Qigong-Bilder von Bär, Kranich, Tiger und Schlange erlernen und üben.

Kursleitung: Christel Sperlich, Trainerin und

Trainerausbilderin für Tai Ji und Qigong

26HS130101

Termin: Fr, 13.11.2026, 14 - 18.45 Uhr und

Sa, 14.11.2026, 9.30 - 16 Uhr (2 Tage)

Ort: VHS Stralsund

Entgelt: 67,20 €



Bewegung – Fitness

Orientalischer Tanz

In diesem Kurs erlernen Sie die Grundbewegungen des orientalischen Tanzes und erarbeiten erste Choreografien. Sie können dabei Ihr Körperbewusstsein stärken sowie Flexibilität, Koordination und Kondition verbessern.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken oder ganz leichte Turnschuhe, etwas zu trinken, ggf. ein Hüfttuch

26HS130226

Kursleitung: Jane Sommer, Bauchtanztrainerin

Termin: Mo, 07.09.2026, 18 - 19.15 Uhr, 10 x 75 Min

Ort: VHS Stralsund

Entgelt: 68,50 € (inkl. 19 % MwSt.)

YOGA mal anders – BODEGA moves®

BODEGA moves® hat den perfekten Ansatz, den Körper gezielt zu formen, nachhaltig von innen heraus zu stärken und dadurch lange gesund und vital zu halten. Der Name steht für „Bodyworks meets Yoga“ und damit für ein funktionales Ganzkörper-Workout.

Bitte mitbringen: bequeme Sportbekleidung, etwas zu trinken, Handtuch und Kissen bzw. Kuscheldecke

26HS130203

Kursleitung: Yvonne Köhler, Fitnesstrainerin

Termin: Mo, 07.09.2026, 19.45 - 20.45 Uhr, 10 x 60 Min

Ort: VHS Stralsund

Entgelt: 52,00 €

Fit und gesund – ein Ganzkörpertraining

Dieser Kurs stärkt mit gezielten Übungen den Körper und fördert Kreislauf, Kondition und Muskelaufbau. Entspannungsübungen sorgen für Balance und ein neues Körpergefühl im Alltag.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe, ein großes Handtuch und etwas zu trinken, evtl. warme Socken

Ort: VHS Stralsund

Entgelt: 52,00 €

26HS130225

Kursleitung: Olena Bunieieva, Yoga-Lehrerin und Fitnesstrainerin

Termin: Mo, 07.09.2026, 14.30 - 15.30 Uhr, 10 x 60 Min

26HS130227

Termin: Mo, 07.09.2026, 15.45 - 16.45 Uhr, 10 x 60 Min

26HS130221

Kursleitung: Christiane Schulze, Sporttherapeutin und Reha-Trainerin

Termin: Do, 10.09.2026, 14 - 15 Uhr, 10 x 60 Min

26HS130222

Termin: Do, 10.09.2026, 15.15 - 16.15 Uhr, 10 x 60 Min

Fit und beweglich im Alltag

Dieser Kurs bietet ein abwechslungsreiches Ganzkörpertraining mit dynamischen Übungen, die Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit stärken können. Entspannungseinheiten runden das Programm ab.

Bitte mitbringen: ein großes Handtuch, bequeme Kleidung, Turnschuhe und etwas zu trinken, evtl. warme Socken

26HS130223

Kursleitung: Jane Sommer, Pilates-Trainerin

Termin: Do, 10.09.2026, 9.30 - 10.30 Uhr, 10 x 60 Min

Ort: VHS Stralsund

Entgelt: 52,00 €

Pilates

Pilates ist ein schonendes, effektives Ganzkörpertraining mit kontrollierter Atmung und präzisen Bewegungen. Haltung, Gleichgewicht, Beweglichkeit und Körperwahrnehmung können sich dadurch verbessern.

Bitte mitbringen: ein großes Handtuch, bequeme Kleidung, Turnschuhe und etwas zu trinken, evtl. warme Socken

26HS130240

Kursleitung: Jane Sommer, Pilates-Trainerin

Termin: Do, 10.09.2026, 10.45 - 11.45 Uhr, 10 x 60 Min

Ort: VHS Stralsund

Entgelt: 52,00 €

Essen und Trinken – Ernährung

NEU: Ernährung, Wohlbefinden und Lebensqualität

Dieser Kurs ist für Frauen in der Mitte ihres Lebens. Sie finden hier einen neuen Blick auf Gewohnheiten, Lebensgefühl und Körpermitte und können herausfinden, inwieweit eine Ernährungsumstellung zu einer Veränderung auf allen Ebenen führen kann.

Anmeldeschluss: 09.09.2026

Bitte mitbringen: 5 Euro Lebensmittelpauschale pro Kurstag (direkt bei der Kursleitung zu entrichten), ein Geschirrtuch, ein Tagebuch und einen Stift, mit dem Sie gern schreiben

26HS130305

Kursleitung: Ariane Dräger, Ernährungsberaterin

Termin: Mi, 16.09.2026, 16.30 - 18 Uhr, 6 x 2 (14-tägig)

Ort: VHS Stralsund, Lehrküche

Entgelt: 56,00 €



Kochen und Backen mit Leidenschaft

Die kulinarischen Wurzeln und Vorlieben unserer Kursleiterinnen sind international. Was unsere Kursleiterinnen aber eint, ist die Leidenschaft für das Kochen und Backen. Bei der Rezept-Auswahl für das Menü wird großer Wert auf die Verwendung regionaler und saisonaler Bio-Lebensmittel gelegt.

Hinweis: Die Lebensmittelpauschale ist jeweils direkt bei der Kursleitung zu entrichten.

Gutes aus der Backstube (Brot, Brötchen, einfache Kuchen)

Anmeldeschluss: 12.10.2026

Bitte mitbringen: 10 Euro Lebensmittelpauschale, ein Geschirrtuch und Behältnisse für Kostproben

26HS130303 **Kursleitung:** Heda S. Elderkhanova
Termin: Fr, 16.10.2026, 14 - 20 Uhr
Ort: VHS Stralsund, Lehrküche
Entgelt: 35,00 €

NEU: Wohlfühlküche, pflanzlich und vollwertig

Dieser Kurs richtet sich an Menschen, die einen Weg zu einem guten Körpergefühl über individuelle Wohlfühlkost suchen. Ihnen werden dafür alltagstaugliche Tipps und Rezepte für drei Mahlzeiten vorgestellt.

Anmeldeschluss: 09.11.2026

Bitte mitbringen: 15 Euro Lebensmittelpauschale, ein Geschirrtuch und zwei Gläser (ca. 500 g)

26HS130304 **Kursleitung:** Ariane Dräger, Ernährungsberaterin
Termin: Fr, 13.11.2026, 14 - 18.30 Uhr
Ort: VHS Stralsund, Lehrküche
Entgelt: 28,00 €

Süße Küche (Kekse, Plätzchen, Gebäck)

Anmeldeschluss: 09.11.2026

Bitte mitbringen: 10 Euro Lebensmittelpauschale, ein Geschirrtuch, Behältnisse für Kostproben

26HS130301 **Kursleitung:** Rabab Attia
Termin: Sa, 14.11.2026, 9.30 - 16 Uhr
Ort: VHS Stralsund, Lehrküche
Entgelt: 35,00 €

4. Sprachen



Die VHS-Sprachkurse sind den Stufen des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens für Sprachen (Niveaustufen A1 bis C2) zugeordnet. www.europaeischer-referenzrahmen.de

Machen Sie gern vor der Kursbuchung einen Einstufungstest.

Es stehen Ihnen bei verschiedenen Lehrbuchverlagen Online-Einstufungstests auf den unterschiedlichen Niveaustufen zur Verfügung, z. B.:

Klett: einstufungstests.klett-sprachen.de
Cornelsen: www.cornelsen.de/sprachtest
www.vhseinstufungstest.de

Wenn Sie noch unsicher sind, beraten wir Sie gern.

Ansprechpartnerin: Dr. Gabriela Heidenreich, Tel.: 03831 4823-13,
gabriela.heidenreich@lk-vr.de

Englisch

Englisch für Anfängerinnen und Anfänger

Der Kurs richtet sich ausschließlich an Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. In entspannter Atmosphäre lernen Sie die Grundlagen der englischen Sprache. Schritt für Schritt bauen wir gemeinsam Ihren Wortschatz auf und üben die Aussprache.

Lehrbuch: Great! A1. Englisch für Erwachsene (Klett)

Kursleitung: Tatiana Lagocheva, CELTA-zertifizierte Englischlehrerin

26HS140601 **Termin:** Mi, 09.09.2026, 18.30 - 20 Uhr, 15 x 2

Ort: VHS Stralsund

Entgelt: 105,00 €

Englisch A1 mit geringen Vorkenntnissen (ca. 30 UE)

Lehrbuch: Great! A1. Englisch für Erwachsene (Klett)

Kursleitung: Tatiana Lagocheva, CELTA-zertifizierte Englischlehrerin

26HS140611 **Termin:** Mi, 09.09.2026, 16.45 - 18.15 Uhr, 15 x 2

Ort: VHS Stralsund

Entgelt: 105,00 €

Englisch A2 Kurs I (Vorkenntnisse ca. 180 UE)

Ihre Kursleiterin ist CELTA-zertifizierte Englischlehrerin mit über 15 Jahren Unterrichtserfahrung in internationalen Sprachschulen. Das Lehrbuch wird am ersten Termin bekanntgegeben.

26HS140661 **Kursleitung:** Tatiana Lagocheva, CELTA-zertifizierte Englischlehrerin
Termin: Do, 17.09.2026, 17.15 - 18.45 Uhr, 15 x 2
Ort: VHS Stralsund
Entgelt: 90,00 €

Englisch A2 Refresher (Vorkenntnisse ca. 330 UE)

Sie haben früher Englisch gelernt, aber vieles ist eingerostet? In diesem Kurs frischen wir gemeinsam Grundkenntnisse auf – praxisnah und ohne Druck, sodass Sie sich wieder zu sprechen trauen. Quereinsteigerinnen und Quereinsteiger mit Vorkenntnissen sind herzlich willkommen!

26HS1406C1 **Lehrbuch:** Refresh Now A2, ISBN: 978-3-12-605187-3 (Print) oder 978-3-12-605298-6 (Hybrid); ergänzend/optional: Enjoy English A2 – Hybride Ausgabe allango (Übungsgrammatik zum Lehrwerk), ISBN: 978-3-12-501793-1
Kursleitung: Gladys Findlay-Klatt, Muttersprachlerin
Termin: Di, 01.09.2026, 17 - 18.30 Uhr, 15 x 2
Ort: VHS Stralsund
Entgelt: 90,00 €

Englisch B1 (Vorkenntnisse ca. 240 UE)

26HS140671 **Lehrbuch:** Easy English Upgrade B1.1 (Cornelsen)
Kursleitung: Ingrid Jager, Gymnasiallehrerin i. R.
Termin: Mo, 21.09.2026, 18 - 19.30 Uhr, 15 x 2
Ort: VHS Stralsund
Entgelt: 90,00 €

Englisch B1 Kurs III Festigung (Vorkenntnisse ca. 330 UE)

26HS1406C2 **Lehrbuch:** Let's Enjoy English B1.1 – Hybrid Edition allango, ISBN: 978-3-12-501710-8; ergänzend/optional: Let's Enjoy English B1 Hybrid Ausgabe (Übungsgrammatik zum Lehrwerk) ISBN: 978-3-12-501794-8 (digital: NP10050179400)
Kursleitung: Gladys Findlay-Klatt, Muttersprachlerin
Termin: Di, 01.09.2026, 18.35 - 20.05 Uhr, 15 x 2
Ort: VHS Stralsund
Entgelt: 90,00 €



Englisch B1 – Conversation

In diesem Konversationskurs können Sie Ihre Englischkenntnisse vertiefen. Wir sprechen in lockerer Atmosphäre über lebensnahe Themen, die Sie mitbestimmen können.

Bitte mitbringen: 10,00 € Kopierpauschale (statt Buch)

26HS1406K1 **Kursleitung:** Ilana Domb, Muttersprachlerin
Termin: Do, 10.09.2026, 10 - 11.30 Uhr, 15 x 2
Ort: VHS Stralsund
Entgelt: 90,00 €

Französisch

Französisch für Anfängerinnen und Anfänger (ohne Vorkenntnisse)

Bonjour et bienvenue! Lassen Sie sich von der Melodie der französischen Sprache verzaubern und entdecken Sie, wie bereichernd es ist, eine neue Sprache zu lernen. Ganz ohne Vorkenntnisse lernen Sie Schritt für Schritt, mit viel Raum zum Sprechen und Ausprobieren.

26HS140801 **Kursleitung:** N. N.
Termin: Mo, 14.09.2026, 18.35 - 20.05 Uhr, 15 x 2
Ort: VHS Stralsund
Entgelt: 105,00 €

NEU: Französisch B1 – Conversation

Dieser Kurs beginnt mit einer Präsenzphase (6 Termine) und findet danach vorrangig online statt. Sie haben schon solide Französischkenntnisse und möchten „dranbleiben“? In diesem Kurs vertiefen Sie Ihre Sprachkenntnisse auf B1-Niveau und halten Ihr Französisch lebendig – durch lebendige Konversationen zu Themen, die Sie mitbestimmen, praktische Sprachanwendungen, authentisches Material aus dem französischen Leben, Grammatik im Kontext. Bon courage et à bientôt!
Zur Grammatikfestigung gern: Reprise. Auffrischkurs Französisch. Neubearbeitung. B1 (Hueber)

26HS1408B2 **Kursleitung:** Susan Wildermuth, Romanistin,
Gymnasiallehrerin i. R.
Termin: Do, 03.09.2026, 16.30 - 18 Uhr, 13 x 2
Ort: VHS Stralsund
Entgelt: 91,00 €

Französisch B1 (Vorkenntnisse ca. 490 UE)
Lehrbuch: Voyages neu B1 (Klett)
Kursleitung: Haythem Messai

26HS1408C1 **Termin:** Mi, 23.09.2026, 16.30 - 18 Uhr, 10 x 2 UE
Ort: VHS Stralsund
Entgelt: 80,00 €

Spanisch

Spanisch Intensivkurs für Anfängerinnen und Anfänger (ohne Vorkenntnisse)
Entdecken Sie die Welt auf Spanisch! Im Kurs lernen Sie erste Grundlagen der Sprache kennen sowie sich vorzustellen und einfache Gespräche zu führen. Ihre Dozentin ist Muttersprachlerin mit langjähriger Lehrerfahrung.

26HS142201
Lehrbuch: Con gusto nuevo A1 (Klett)
Kursleitung: Orlanda Luis Fumero, Muttersprachlerin
Termin: Di, 15.09.2026, 17 - 19.15 Uhr, 15 x 3
Ort: VHS Stralsund
Entgelt: 157,50 €

NEU: Spanisch am Vormittag (ohne Vorkenntnisse)
In entspannter Vormittagsatmosphäre lernen Sie erste Grundlagen der spanischen Sprache kennen – ohne Vorkenntnisse, ohne Druck, mit viel Freude am Sprechen. Ihre Kursleiterin aus Peru bringt nicht nur die Sprache, sondern auch die lebendige Kultur Lateinamerikas in den Unterricht.

26HS142202
Lehrbuch: Caminos A1 neu. Spanisch. Kurs- und Übungsbuch mit Audio CD (Klett)
Kursleitung: Claudia Eda Goldbach-Rios, Muttersprachlerin
Termin: Do, 10.09.2026, 10 - 11.30 Uhr, 15 x 2
Ort: VHS Stralsund
Entgelt: 105,00 €

Spanisch A1 mit geringen Vorkenntnissen (30 UE)
Lehrbuch: Con gusto nuevo A1 (Klett)
Kursleitung: Agustin Antonio Torrealba Suarez, Muttersprachler
26HS142211
Termin: Di, 08.09.2026, 18.35 - 20.05 Uhr, 15 x 2
Ort: VHS Stralsund
Entgelt: 105,00 €

NEU: Spanisch-Crashkurs für Überwinterer (mit geringen Vorkenntnissen)
Sie können schon ein wenig Spanisch und verbringen die kalten Monate lieber in der Sonne? Lernen Sie genau das, was Sie wirklich brauchen: im Restaurant bestellen, auf dem Markt feilschen oder beim Arzt Ihre Beschwerden schildern. Wir üben alltagsnahe Situationen, die Ihnen helfen, Land und Leute authentisch kennenzulernen.

26HS1422Ü1
Kursleitung: Susan Wildermuth, Romanistin, Gymnasiallehrerin i. R.
Termin: Mo/Mi, 07.09.2026 - 30.09.2026, 10 - 12.15 Uhr, 8 x 3
Ort: VHS Stralsund
Entgelt: 84,00 €

Spanisch A2 Kurs I (Vorkenntnisse 90 - 120 UE)**Lehrbuch:** Con gusto nuevo A2 (Klett)**Kursleitung:** Agustin Antonio Torrealba Suarez, Muttersprachler**26HS142241****Termin:** Do, 10.09.2026, 17.30 - 19 Uhr, 15 x 2**Ort:** VHS Stralsund**Entgelt:** 90,00 €

ESPAÑOL

**Spanisch A2 Kurs III Festigung****Lehrbuch:** Con gusto nuevo A2 (Klett)**Kursleitung:** Orlanda Luis Fumero, Muttersprachlerin**26HS142291****Termin:** Mo, 14.09.2026, 17 - 18.30 Uhr, 15 x 2**Ort:** VHS Stralsund**Entgelt:** 90,00 €**NEU: Spanisch B1 – Conversaciones**

¡Vamos a practicar! Sie haben bereits gute Kenntnisse und möchten endlich sicher in Alltagssituationen kommunizieren? Was Sie erwartet: lebendige Konversationen zu Themen, die Sie interessieren; praktische Szenarien; authentische Materialien aus der spanischsprachigen Welt; eine entspannte Lernatmosphäre mit viel Raum zum Sprechen; Einblicke in Kultur und Lebensart.

Achtung: Der Kurs beginnt mit einer Präsenzphase (6 Termine) und findet danach vorrangig online statt.

Lehrbuch: Perspectivas contigo. B1 Spanisch. Kurs- und Übungsbuch (Cornelsen)**Kursleitung:** Susan Wildermuth, Romanistin, Gymnasiallehrerin i. R.**26HS1422F1****Termin:** Do, 03.09.2026, 18.35 - 20.05 Uhr, 13 x 2**Ort:** VHS Stralsund**Entgelt:** 91,00 €**Weitere Sprachen****Finnisch A2 Kurs III Festigung** (Vorkenntnisse ca. 160 UE)

Sie können schon ein bisschen Finnisch? Quereinsteigerinnen und Quereinsteiger sind herzlich willkommen!

Lehrbuch: Yksi, kaksi, kolme (Hempfen)**Kursleitung:** Kai Henrik Riedl, Muttersprachler und Lehrer**26HS140791****Termin:** Di, 22.09.2026, 18.15 - 19.45 Uhr, 15 x 2**Ort:** VHS Stralsund**Entgelt:** 105,00 €

Italienisch A1 mit geringen Vorkenntnissen (ca. 30 UE)

Lehrbuch: Fantastico A1 Kurs-/Übungsbuch (Klett)

Kursleitung: Martina Zagni, Muttersprachlerin

26HS140911

Termin: Mi, 30.09.2026, 18.35 - 20.05 Uhr, 15 x 2

Ort: VHS Stralsund

Entgelt: 105,00 €

Polnisch mit Vorkenntnissen (mindestens 60 UE)

Der Kurs richtet sich an Teilnehmende, die schon ein bisschen Polnisch können und Ihre Kenntnisse systematisch festigen und erweitern möchten.

Lehrbuch: Razem neu A1 - A2 (Klett)

Kursleitung: Malwina Weremiuk, Muttersprachlerin

26HS141721

Termin: Do, 17.09.2026, 18.35 - 20.05 Uhr, 15 x 2

Ort: VHS Stralsund

Entgelt: 90,00 €

NEU: Portugiesisch für Anfängerinnen und Anfänger – Hybridkurs

Entdecken Sie die faszinierende Welt der portugiesischen Sprache – ganz ohne Vorkenntnisse! **ACHTUNG:** Das Kursformat ist eine Mischung aus Präsenz- und digitalem Unterricht.

Kursleitung: Joao Rocha, Muttersprachler

26HS141801

Termin: Do, 10.09.2026, 17 - 18.30 Uhr, 15 x 2

Ort: VHS Stralsund

Entgelt: 105,00 €

Schwedisch A1 (mit geringen Vorkenntnissen)

Sie können schon ein bisschen Schwedisch, möchten die Sprache aber systematisch lernen? Hier ist Ihr Kurs.

Lehrbuch: Hejsan! A1-A2 (Klett)

Kursleitung: Dagmar Loetz, Skandinavistin

26HS142011

Termin: Do, 10.09.2026, 18 - 19.30 Uhr, 15 x 2

Ort: VHS Stralsund

Entgelt: 105,00 €

NEU: China mit allen Sinnen erleben – Ein Einstieg in Sprache und Kultur für Anfängerinnen und Anfänger

Kursbeschreibung S. 24

Kursleitung: Shanshan Zou, Muttersprachlerin

26HS120611

Termin: Mo, 02.11.2026, 17 - 18.30 Uhr, 5 x 2

Ort: VHS Stralsund

Entgelt: 40,00 €

4.4 Deutsch als Zweitsprache/Integration, Einbürgerungstest

An der Kreisvolkshochschule (KVHS) finden Integrationskurse an folgenden Standorten statt: **Stralsund, Bergen auf Rügen, Ribnitz-Damgarten und Grimmen.**

Ein Integrationskurs hat zum Ziel, die Integration und gesellschaftliche Teilhabe von zugewanderten Menschen zu fördern. Dies wird erreicht durch einen Sprachkurs mit 600 bzw. mit bis zu 1.000 Unterrichtseinheiten (UE) sowie durch einen Orientierungskurs mit 100 UE.

Im Sprachkurs erlernen die Teilnehmenden die deutsche Sprache bis zum Niveau B1 des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens (GER). Hierdurch können sie sich im Alltag zurechtfinden und verständigen. Im Orientierungskurs erhalten die Teilnehmenden Kenntnisse zur Rechtsordnung, Geschichte und Kultur Deutschlands. Des Weiteren erfahren sie, welche Werte in Deutschland besonders wichtig sind.

Integrationskurse richten sich an Lernende mit und ohne Vorkenntnisse.

Allgemeiner Integrationskurs

Ein allgemeiner Integrationskurs besteht aus einem Sprachkurs mit insgesamt 600 UE und einem Orientierungskurs mit 100 UE. Der Sprachkurs ist in 6 Module unterteilt. Ein Modul umfasst jeweils 100 UE. Der Basis-Sprachkurs besteht aus 3 Modulen (Basiskurs 1, 2 und 3) und ist für Menschen, die noch gar kein oder sehr wenig Deutsch sprechen. Der Aufbau-Sprachkurs besteht ebenfalls aus 3 Modulen (Aufbaukurs 1, 2 und 3) und richtet sich an Menschen, die bereits einige Vorkenntnisse der deutschen Sprache besitzen. Der Integrationskurs schließt mit Modul 7, dem Orientierungskurs, ab. Allgemeine Integrationskurse werden an der KVHS regelmäßig angeboten.

Spezielle Integrationskurse

Für Personen mit besonderen Bedürfnissen gibt es spezielle Integrationskurse mit bis zu 1.000 UE – u. a. Alphabetisierungskurse, Zweitschriftlernerurse sowie Kurse für gering Literalisierte. Diese drei Kursarten umfassen einen Sprachkurs mit jeweils 900 UE sowie einen Orientierungskurs mit jeweils 100 UE – und werden aktuell an der KVHS angeboten.

Einstufungstest

Vor Beginn des Integrationskurses müssen alle Teilnehmenden einen Einstufungstest (schriftlich und mündlich) absolvieren. Auf Grundlage der Testergebnisse wird die jeweilige Person einem bestimmten Kursmodul in einem allgemeinen Integrationskurs zugeordnet, oder es wird der Besuch eines speziellen Integrationskurses empfohlen.

Abschlusstests

Der Sprachkurs schließt mit dem Test „Deutschtest für Zuwanderer“ (DTZ) ab, der Orientierungskurs mit dem Test „Leben in Deutschland“ (LiD).

Teilnehmende, die beide Tests erfolgreich bestanden haben, erhalten das „Zertifikat Integrationskurs“.

Wiederholungsstunden

Wer an einem Alphabetisierungskurs oder Kurs für gering Literalisierte teilgenommen und das individuelle Stundenkontingent ausgeschöpft hat, kann auf Antrag einmalig maximal 300 UE im Sprachkurs sowie den Abschlusstest DTZ wiederholen.

In der Regel wird der Integrationskurs an der KVHS in Vollzeit besucht: montags - freitags, täglich 4 UE à 45 Minuten (Änderungen vorbehalten!).

Zielgruppe für Integrationskurse: Teilnehmende mit einer Verpflichtung oder einem Berechtigungsschein (von der Ausländerbehörde, dem Jobcenter oder dem Bundesamt für Migration und Flüchtlinge).

Entgelt: Pro Modul 458,00 €. Bei Förderung durch das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) beträgt das Entgelt pro Modul 229,00 € oder entfällt ganz. Wenn Sie zum Teil oder ganz von den Kosten befreit werden möchten, müssen Sie einen Antrag stellen. Das Aufenthaltsgesetz sieht je nach Aufenthaltsstatus unterschiedliche Regelungen vor. Informationen darüber erhalten Sie bei uns, bei der Ausländerbehörde oder dem BAMF. Wir beraten Sie gern und helfen bei der Antragstellung.

Die **Anmeldung für Integrationskurse** kann grundsätzlich **nur persönlich** (nicht online!) erfolgen. Sie können dafür einen Termin mit der zuständigen Fachbereichsleitung vereinbaren oder die Sprechzeiten an folgenden Standorten wahrnehmen:

Stralsund: Catrin Darr, **Di., 14 - 16 Uhr**

Bergen auf Rügen: Thomas Kühlmann, **Di. + Do., 8 - 12 Uhr**

Ribnitz-Damgarten: Rabab Attia, **Di. + Do., 9 - 12 Uhr**

Bitte beachten Sie, dass sich die Sprechzeiten – insbesondere während der regulären Ferienzeiten in Mecklenburg-Vorpommern – ändern können.

Online-Kurse für Deutsch als Zweitsprache (keine Integrationskurse) bietet der Deutsche Volkshochschul-Verband kostenfrei über das vhs-Lernportal an. Die Lernplattform ist zum selbstständigen Lernen geeignet, Lehrkräfte können aber auch mit geringem Aufwand ihre Präsenzangebote an Volkshochschulen um digitale Elemente ergänzen, indem sie die im vhs-Lernportal angebotenen Inhalte in ihren Kurs integrieren.

Weitere Informationen und Registrierung: www.vhs-lernportal.de/Deutsch

Der Einbürgerungstest

Wenn Sie die deutsche Staatsangehörigkeit beantragen, müssen Sie seit dem 1. September 2008 in einem Test nachweisen, dass Sie über ausreichend Wissen über die Rechtsordnung und das Leben in Deutschland verfügen. Bei der Prüfung bekommen Sie einen Bogen mit 33 Fragen. 30 Fragen (von insgesamt 300) gehören zu den Themenbereichen „Leben in der Demokratie“, „Geschichte und Verantwortung“ sowie „Mensch und Gesellschaft“. Drei Testfragen (von insgesamt zehn) werden zu dem Bundesland gestellt, in dem Sie mit Erstwohnsitz gemeldet sind. Sie haben 60 Minuten Zeit, die Fragen zu beantworten. Bei jeder Frage müssen Sie aus vier möglichen Antworten die richtige Antwort auswählen. Wenn Sie mindestens 17 Fragen richtig beantworten, haben Sie den Test bestanden.

Die Testfragebögen werden nach Abschluss der Prüfung zentral ausgewertet. Anschließend erhalten Sie vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) eine Bescheinigung über Ihr persönliches Testergebnis. Eine Übersicht über alle Fragen des Einbürgerungstests bieten der Gesamtfragenkatalog (300 Fragen) und der länderspezifische Fragenkatalog (10 Fragen) auf den Internetseiten des Bundesministeriums des Innern (hier der Passus: Online-Testcenter des BAMF). Auf der Internetseite des BAMF (www.bamf.de) können Sie die Beantwortung der Fragen auch online üben. Im Herbstsemester bietet die KVHS Ihnen drei Termine an, um den Einbürgerungstest zu absolvieren. Bitte beachten Sie, dass Sie sich für die Prüfung rechtzeitig, mindestens vier Wochen vorher, persönlich in der KVHS anmelden und die Prüfungsgebühr in Höhe von 25,00 EUR per Karte (EC/Visa/Master) oder per Überweisung entrichten müssen. Zur Anmeldung vereinbaren Sie bitte einen Termin mit der zuständigen Fachbereichsleitung an den jeweiligen Standorten.

Termine Herbstsemester 2026

Entgelt: 25,00 EUR

Standort Ribnitz-Damgarten

Termin: 09.10.2026

Anmeldeschluss: 11.09.2026

Standort Bergen auf Rügen

Termin: 30.10.2026

Anmeldeschluss: 30.09.2026

Standort Stralsund

Termin: 27.11.2026

Anmeldeschluss: 30.10.2026

5. Arbeit und Beruf



IT – Medien-Grundlagen – Allgemeine Anwendungen

Neu: Computer leicht gemacht – endlich sicher am PC arbeiten

Möchten Sie den Computer sicherer und selbstständiger nutzen? In diesem Kurs erarbeiten Sie praxisnah und verständlich die wichtigsten Grundlagen.

26HS150110

Kursleitung: Maryem Mouttaqui, Fachinformatikerin für Anwendungsentwicklung

Termin: Mo, 07.09.2026, 17.30 - 19 Uhr, 6 x 2

Ort: VHS Stralsund

Entgelt: 40,00 €

Neu: Smartphone endlich verstehen – Grundlagen

Sie nutzen Ihr Smartphone täglich, fühlen sich aber oft unsicher im Umgang mit vielen Funktionen?

Von WhatsApp und weiteren Apps bis hin zu wichtigen Einstellungen wird alles verständlich erklärt und direkt geübt.

26HS150111

Kursleitung: Maryem Mouttaqui, Fachinformatikerin für Anwendungsentwicklung

Termin: Mi, 16.09.2026, 17.30 - 19 Uhr, 5 x 2

Ort: VHS Stralsund

Entgelt: 40,00 €

Vortrag: Digitale Selbstverteidigung – Unsere Datenspuren im Internet

Der interaktive Vortrag behandelt Datenspuren, Datenschutz und Medienkompetenz. Themen: Gefahren im Internet, Schutzmöglichkeiten und Hilfe bei Problemen im unbedachten Umgang mit Medien.

Eine Veranstaltung in Zusammenarbeit mit dem Port39 e. V.

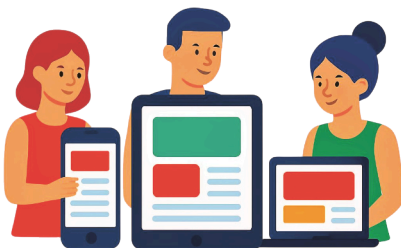
26HS150104

Referent: Florian Becker

Termin: Di, 10.11.2026, 18 - 19.30 Uhr

Ort: VHS Stralsund

Entgelt: frei



Neu: Social Media & Personal Branding für Frauen

Sie erhalten eine verständliche Einführung in Social Media und Personal Branding – zugeschnitten auf die Bedürfnisse von Frauen. Der Kurs bietet Raum für Austausch, Fragen und praktische Übungen, damit Sie das Gelernte direkt umsetzen können.

Bitte mitbringen: eigenes Smartphone oder Tablet

26HS150113 **Kursleitung:** Maryem Mouttaqui, Fachinformatikerin für Anwendungsentwicklung
Termin: Mo, 02.11.2026, 17.30 - 19 Uhr, 5 x 2
Ort: VHS Stralsund
Entgelt: 65,00 €

Neu: Digital durchstarten: Sicherer Umgang mit digitalen Angeboten

Ein kompakter Vormittagskurs für alle, die Schritt für Schritt den sicheren Umgang mit Tablet & Co. erlangen möchten. Los geht es mit dem eigenen Tablet. Anschließend nehmen wir gemeinsam WhatsApp, Social Media, Online-Banking und die E-Akte unter die Lupe.

Hinweis: Tablet erforderlich (Leihgerät verfügbar)

26HS150114 **Kursleitung:** Nadine Berlenbach, Medienpädagogin
Termin: Di, 03.11.2026, 9.30 - 11 Uhr, 5 x 2
Ort: VHS Stralsund
Entgelt: 50,00 €

Neu: Passwort & Sicherheit – Schützen Sie, was Ihnen wichtig ist!

Ein sicheres Passwort ist der wichtigste Schutz Ihrer persönlichen Daten. In diesem Workshop lernen Sie, wie sichere Passwörter aufgebaut sind und wie Sie sich im Internet effektiv schützen können.

26HS150112 **Kursleitung:** Maryem Mouttaqui, Fachinformatikerin für Anwendungsentwicklung
Termin: Sa, 14.11.2026, 9 - 12.15 Uhr
Ort: VHS Stralsund
Entgelt: 15,00 €

Neu: Canva für die Weihnachtszeit

Entdecken Sie Canva kreativ! In drei Vormittagsveranstaltungen lernen Sie aktiv, wie Sie stimmungsvolle Weihnachtsdesigns gestalten. Ausprobieren, anwenden, wachsen!

26HS150115 **Kursleitung:** Nadine Berlenbach, Medienpädagogin
Termin: Mi, 25.11.2026, 9.30 - 11 Uhr, 3 x 2
Ort: VHS Stralsund
Entgelt: 24,00 €

Weiterbildung für Tagepflegepersonen, Erzieherinnen und Erzieher sowie Eltern

Gefühlsintensive Kinder verstehen und begleiten – Wie impulsive Kinder an ihren starken Gefühlen wachsen

Immer wieder begegnen uns Kinder, die besonders „anstrengend und schwierig“ scheinen. In diesem Workshop lernen Sie biologische Hintergründe von Gefühlen kennen, um so ein tieferes Verständnis für Kinder mit einer intensiven Gefühlswelt zu erlangen. Anhand dieser Informationen erarbeiten wir gemeinsam Strategien, wie Sie im Alltag kritische Situationen vermeiden und bei starken Gefühlsäußerungen so reagieren, dass Beziehungen gestärkt statt gestört werden.

26HS150802 **Kursleitung:** Jette Buettler
Termin: Sa, 19.09.2026, 9.30 - 12.45 Uhr
Ort: VHS HST; Raum 9
Entgelt: 30,00 €

Gewaltfreie Kommunikation

Die Methode der einfühlsamen (gewaltfreien) Kommunikation nach M. Rosenberg ist ein hilfreicher Beitrag zur Konfliktlösung. Sie werden die Grundprinzipien dieser Methode kennenlernen und anhand von Beispielen ausprobieren.

26HS150800 **Kursleitung:** Ingrid Zarda, Sonderschulpädagogin und systemische Familientherapeutin
Termin: Sa, 14.11.2026, 9.30 - 12.45 Uhr
Ort: VHS Stralsund
Entgelt: 30,00 €

Das Weiterbildungsprogramm 2026 für Erzieherinnen, Erzieher, Einrichtungsleiterinnen und -leiter, Kindertagespflegepersonen, pädagogische Fachkräfte und Interessierte gibt es wie gewohnt als Sonderheft.

Dieses Weiterbildungsprogramm richtet sich auch an Eltern, Großeltern, Pflegeeltern, Angehörige von Kindern und Jugendlichen – kurz: an alle interessierten Menschen.

Ansprechpartnerin:
Frauke Schüler, Tel. 03831 4823-11



6. Schulabschlüsse



Zweite Chance zum Erwerb eines Schulabschlusses auf dem zweiten Bildungsweg an den Volkshochschulen

Ein solider Schulabschluss ist die Grundvoraussetzung für eine erfolgreiche berufliche Laufbahn. An den Volkshochschulen des Landes Mecklenburg-Vorpommern können Sie sich auf den nachträglichen Erwerb staatlich anerkannter Schulabschlüsse vorbereiten. Der zweite Bildungsweg an Volkshochschulen ergänzt damit das öffentliche Schulsystem.

Die Rahmenbedingungen für das Nachholen von Schulabschlüssen an Volkshochschulen im Sekundarbereich I sind in Mecklenburg-Vorpommern u. a. durch die Festlegungen im Schulgesetz (§ 32, vom 10. September 2010) gegeben. Durch die in der Schulabschlussverordnung Sek I (AVO Sek I M-V) vom 23.01.2023 getroffenen Regelungen wird ein anspruchsvoller und der Regelschule gleichwertiger Schulabschluss garantiert. Mit einem breiten Fächerkanon werden die Chancen für die Integration der Teilnehmenden in den Ausbildungs- und Arbeitsmarkt gewahrt und vielfältige Perspektiven ermöglicht.

Die Kreisvolkshochschule des Landkreises Vorpommern-Rügen bietet folgende Bildungsgänge zum nachträglichen Erwerb von Schulabschlüssen an:

- 1. Berufsreife** (Hauptschulabschluss, d. h. Abschluss 9. Klasse)
- 2. Mittlere Reife** (Realschulabschluss, d. h. Abschluss 10. Klasse)

Die Vorbereitung auf den Schulabschluss erfolgt mit:

- obligatorischen Fächerangeboten und fakultativen Lernangeboten,
- Festschreibung der regelmäßigen Teilnahme,
- individueller Lernberatung und Förderangeboten,
- erwachsenengerechter methodisch-didaktischer Gestaltung des Unterrichts.

Die Kreisvolkshochschule Vorpommern-Rügen verfügt in diesem Handlungsfeld über langjährige Erfahrungen, erfolgreiche Konzepte und gesicherte Qualitätsstandards, die mit qualifizierten und erfahrenen Lehrkräften umgesetzt werden.

Die Teilnahme an den Bildungsgängen der Berufsreife und Mittleren Reife wird vom Kultusministerium M-V finanziert und ist somit kostenfrei.

Qualifikationskurs Berufsreife

Der Kurs bereitet die Teilnehmenden intensiv auf den Erwerb der **Berufsreife** (Abschluss 9. Klasse) vor. Der Unterricht wird montags bis freitags in den Fächern Deutsch, Mathematik, Englisch, Geschichte, Sozialkunde, Geographie, Biologie, Physik, Informatik/Medienbildung und Arbeit-Wirtschaft-Technik erteilt (Änderungen vorbehalten!). Die verbindliche Festlegung erfolgt im Stundenplan.

Die durchschnittliche Gesamtstundenzahl beträgt pro Woche 26 Unterrichtseinheiten à 45 Minuten zuzüglich Projektarbeit, Hausaufgaben und Selbststudium. Nach regelmäßiger Teilnahme am Unterricht schließt der Kurs mit der Zeugnisübergabe im Juli 2027 ab.

Hinweis: Die Anmeldung zu diesem Kurs ist nur nach einem persönlichen Beratungsgespräch und nach Vorlage aller notwendigen Unterlagen – **amtlich beglaubigte Kopie von Ausweis und Abgangszeugnis** – möglich. Das Mindestalter zur Teilnahme an diesem Kurs beträgt 18 Jahre (Volljährigkeit bei Kursstart).

Terminvereinbarung und Beratung: Catrin Darr,
Tel. 03831 4823-16

Anmeldezeitraum: 02.03.2026 - 14.07.2026

Kursleitung: Lehrkräfte-Team

26HS160101

Kurszeitraum: 07.09.2026 - 02.07.2027

Unterrichtszeiten: 4 - 6 UE/Unterrichtstag

Ort: VHS Stralsund

Entgelt: frei

Qualifikationskurs Mittlere Reife

Der Qualifikationskurs bereitet die Teilnehmenden intensiv auf den Erwerb der **Mittleren Reife** (Abschluss 10. Klasse) vor. Der Unterricht wird montags bis freitags in den Fächern Deutsch, Mathematik, Englisch, Geschichte, Sozialkunde, Geographie, Biologie, Physik, Informatik/Medienbildung und Arbeit-Wirtschaft-Technik erteilt (Änderungen vorbehalten!). Die verbindliche Festlegung erfolgt im Stundenplan. Die durchschnittliche Gesamtstundenzahl beträgt pro Woche 24 Unterrichtseinheiten à 45 Minuten zuzüglich Hausaufgaben, Selbststudium und Projektarbeit. Der Kurs nimmt an den zentralen Prüfungen zum Erwerb der Mittleren Reife teil. Nach erfolgreichem Bestehen der schriftlichen und mündlichen Prüfungen schließt der Kurs mit der Zeugnisübergabe im Juli 2028 ab.

Hinweis: Die Anmeldung zu diesem Kurs ist nur nach einem persönlichen Beratungsgespräch und bei Vorlage aller notwendigen Unterlagen – **amtlich beglaubigte Kopie von Ausweis, Abschlusszeugnis 9. Klasse oder Abgangszeugnis 10. Klasse.** – möglich. Das Mindestalter zur Teilnahme an diesem Kurs beträgt 18 Jahre (Volljährigkeit bei Kursstart). Darüber hinaus erfordert die Belegung dieses Kurses das Absolvieren von 15-minütigen Eignungstests in den Fächern Mathematik, Deutsch und Englisch mit mindestens ausreichenden Ergebnissen.

Terminvereinbarung und Beratung: Catrin Darr,
Tel. 03831 4823-16

Anmeldezeitraum: 02.03.2026 - 14.07.2026

Eignungstest: 02.09.2026, 14 - 15 Uhr

Kursleitung: Lehrkräfte-Team

26HS160201

Kurszeitraum: 05.10.2026 - 10.07.2028

Unterrichtszeiten: 4 - 6 UE/Unterrichtstag

Ort: VHS Stralsund

Entgelt: frei

7. Grundbildung



Lesen und Schreiben lernen

Kennen Sie Menschen, die gar nicht oder nur wenig lesen und schreiben können, obwohl sie zur Schule gegangen sind? Diese Menschen sind nicht allein! Laut der jüngsten Grundbildungsstudie „LEO 2018 – Leben mit geringer Literalität“ leben in Deutschland über 6,2 Millionen Menschen, die allenfalls bis zur Ebene einfacher Sätze lesen und schreiben können. Helfen Sie Ihren Mitmenschen und informieren Sie diese darüber, dass es an der Volkshochschule Kurse gibt, in denen auch Erwachsene richtig lesen und schreiben lernen können. Ein Kurs kann ab fünf Teilnehmenden kostenfrei durchgeführt werden.

Auskunft und Beratung: Catrin Darr, Tel. 03831 4823-16



Erwachsene mit Lese- und Schreibschwierigkeiten erkennen, ansprechen, informieren – Online-Seminar

6,2 Millionen Erwachsene in Deutschland haben Schwierigkeiten mit dem Lesen und Schreiben. Für die vhs ist es schwer, Menschen mit Lese- und Schreibproblemen zu finden, denn die Strategien der betroffenen Menschen, nicht aufzufallen, sind vielfältig. Deshalb brauchen wir Multiplikatorinnen und Multiplikatoren, die Betroffene erkennen und ihnen die Angebote der Volkshochschule empfehlen können. Die vierteilige Schulung erklärt, wer betroffen ist, welche Strategien Personen im Alltag anwenden und wie eine sensible Ansprache gelingen kann. Sie können selbst entscheiden, wann Sie lernen wollen. Sie benötigen dafür lediglich ein internetfähiges Endgerät.

Kontakt: Antje Hartung,
E-Mail: antje.hartung@lk-vr.de,
Tel. 03838 20058-12

26HO170100

Termin: frei wählbar

Ort: vhs.cloud

Entgelt: frei



Alphabetisierung: Lesen und Schreiben

Dieses Angebot richtet sich an Jugendliche und Erwachsene, die nicht oder sehr mangelhaft lesen und schreiben können. Der Unterricht findet mittwochs in jeweils 2 Unterrichtseinheiten (à 45 Minuten) in kleinen Gruppen statt und beinhaltet:

- Einführung in die Buchstaben-Laut-Beziehung
- Silbenarbeit
- Lesen und Schreiben einfacher Wörter, Sätze und kleiner Texte
- Lesen kurzer Texte, z. B. auch Zeitungstexte

Durch individuelles Arbeiten werden die Fähigkeiten aller Teilnehmenden im Lesen und Schreiben gefördert und vertieft. Ein nachträglicher Einstieg in den Kurs ist jederzeit möglich.

26HS170101

Kursleitung: Renate Huysmann, LRS-Lehrkraft

Termin: ab Mi, 26.08.2026, 13.30 - 15 Uhr

Ort: VHS Stralsund

Entgelt: frei

Sie brauchen Hilfe beim Lesen und Schreiben?

Dann kommen Sie zu uns in die vhs. Wir helfen Ihnen gern!

Wir treffen uns einmal in der Woche – immer am Mittwoch.

Sie lernen in einem kleinen Kurs.

Sie lernen zum Beispiel das Lesen und Schreiben einfacher Wörter, Sätze und kleiner Texte.

Es gibt jetzt einen Kurs in Stralsund. Der Kurs ist kostenfrei.

Informationen bekommen Sie von **Catrin Darr**,
Telefon: **03831 48 23-16**.

1. Politik – Gesellschaft – Umwelt



Geschichte und Heimatkunde

Wo die Toten wohnen – Jenseitsvorstellungen der Ranen im Spiegel archäologischer Funde

26HR110101 **Referent:** Denny Neumann, Nordpfeil Rügen
Termin: Do, 08.10.2026, 18.30 - 20 Uhr
Ort: VHS Bergen auf Rügen
Entgelt: 7,50 €

Ein besonderes Gut – Gutshäuser der Insel Rügen zwischen Putbus und Garz (Teil 6)

26HR110901 **Referentin:** Dr. Sieglinde Schwidtmann, Natur- und Landschaftsführerin
Termin: Mi, 04.11.2026, 18.30 - 20 Uhr
Ort: VHS Bergen auf Rügen
Entgelt: 7,50 €

Führung: Hinter den Türen des Stadtmuseums Bergen

26HR110905 **Führung:** Marika Emonds, Museumsleitung
Termin: Di, 10.11.2026, 15 - 16.30 Uhr
Ort: Stadtmuseum Bergen, Billrothstraße 20a
Entgelt: 4,00 €

Das Mysterium der Lietzow-Kultur auf Rügen – Der Übergang vom Rentierjäger zum Bauern

26HR110904 **Referentin:** Dr. Katrin Staude, Archäologin
Termin: Fr, 20.11.2026, 17 - 18.30 Uhr
Ort: VHS Bergen auf Rügen
Entgelt: 7,50 €

Ökonomie – Recht – Finanzen

Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung und Betreuungsrecht

Erfahren Sie, wie Angehörige bei Unfall oder Krankheit für Sie handeln können – durch Vollmacht oder Betreuung. Wir geben Ihnen einen Überblick und helfen beim Ausfüllen der Formulare. Kommen Sie vorbei!

26HR110301 **Referentin:** Betreuungsbehörde des Landkreises Vorpommern-Rügen
Termin: Mi, 07.10.2026, 18 - 19.30 Uhr
Ort: VHS Bergen auf Rügen
Entgelt: frei

Politik und bürgerliches Engagement

Ausstellung: Demokratie ist eine Kunst – Gedenken und Handeln

Diese Ausstellung der Partnerschaft für Demokratie in Greifswald widmet sich zehn bedeutenden Aktions- und Gedenktagen. In Zusammenarbeit mit Auszubildenden der Medien- und Informatikschule Greifswald wurden zehn Motive entwickelt.

26HR110302 **Termin:** Mo, 07.09.2026 - Fr, 02.10.2026
Ort: MIZ Bergen, Markt 12
Entgelt: frei

Vorsorgen für den Krisenfall – Der Landkreis Vorpommern-Rügen informiert

Die KVHS und der Fachdienst Bevölkerungs- und Brandschutz informieren über Notfallvorsorge. Expertinnen und Experten geben praktische Tipps zur Versorgung bei längerem Stromausfall oder Unwetter, zeigen Checklisten und Warn-Apps.

Kommen Sie vorbei und stärken Sie Ihre persönliche Krisenkompetenz – für sich, Ihre Familie und Ihre Nachbarschaft.

26HR110402 **Referent:** Fachdienst Bevölkerungs- und Brandschutz
Termin: Fr, 06.11.2026, 17 - 19.30 Uhr
Ort: VHS Bergen auf Rügen
Entgelt: frei

Bildung für nachhaltige Entwicklung – Umweltbildung (BNE)

Ausstellung: Gemeinsam fürs Klima – Klimaschutzideen zum Nachmachen

Die Plakatausstellung der Initiative „bewirk – Gemeinsam fürs Klima“ zeigt Ideen zum Nachmachen, die anregen sollen, den Klimaschutz vor der eigenen Haustür gemeinschaftlich anzupacken.

26HR110403 **Termin:** Mo, 28.09.2026 -
Do, 29.10.2026,
Mo - Do 10 - 16 Uhr,
Fr 10 - 13 Uhr
Ort: VHS Bergen auf Rügen
Entgelt: frei

KOSTENLOSE ENERGIEBERATUNG
der Verbraucherzentrale Mecklenburg-Vorpommern
in den Räumen der VHS Bergen/Rügen,
3. Obergeschoss – Raum 312
Es berät Sie: Architekt Dipl.-Ing. Peter Dobelstein

Beratungszeiten:
Jeden 1. und 3. Mittwoch im Monat
von 13:00–18:00 Uhr
(persönliche Beratung nur mit Termin)

Bitte vereinbaren Sie vorab einen Termin unter
0381 – 208 70 50 (ggf. Kosten) oder
0800 – 809 802 400 (kostenfrei)

www.verbraucherzentrale-energieberatung.de

Führung durch die Kläranlage Bergen

Die Kläranlage in Bergen reinigt das Wasser aus Bergen, Sehlen, Putbus, Lauterbach, Neuendorf, Wreechen, Gademow, Parchtitz, Thesenvitz, Binz, Prora, Mukran und Sassnitz.

26HR110431 **Führung:** ZWAR
Termin: Do, 08.10.2026, 16 - 17.30 Uhr
Ort: Kläranlage Teteler Landweg, Bergen
Entgelt: frei

Wanderung von Groß Stresow nach Klein Stresow

Die Wanderung ist für Kinder und Familien geeignet sowie bedingt geeignet für mobilitätseingeschränkte Menschen, da es einmal bergauf und bergab geht.

26HR110421 **Führung:** Heide Stock, Natur- und Landschaftsführerin
Termin: Sa, 07.11.2026, 11 - 13.15 Uhr
Ort: Groß Stresow, Parkplatz am Bodden
Entgelt: 11,25 €



Pädagogik – Familie – Psychologie

Demenz verstehen – Erinnerungen bewahren

Ein Einblick in die Welt von Menschen mit Demenz: Ursachen, Anzeichen und Möglichkeiten der Unterstützung im Alltag.

26HR110611 **Referentin:** Petra Dunkel, Demenzberatung
Termin: Do, 29.10.2026, 18 - 19.30 Uhr
Ort: VHS Bergen auf Rügen
Entgelt: frei

Pflegeeltern werden – Kleine Menschen suchen große Herzen!

Können Kinder nicht in ihrer Herkunftsfamilie aufwachsen, bietet eine Pflegefamilie eine verlässliche Perspektive. Der Landkreis Vorpommern-Rügen sucht engagierte Paare, Familien oder Einzelpersonen, die sich vorstellen können, ein Pflegekind aufzunehmen. Informieren Sie sich unverbindlich.

26HR110501 **Referent:** Alexander Schmidt, Pflegekinderdienst des Landkreises Vorpommern-Rügen
Termin: Mi, 02.12.2026, 18 - 19.30 Uhr
Ort: VHS Bergen auf Rügen
Entgelt: frei

2. Kunst – Kultur – Kreatives Gestalten



Literatur

Schreibwerkstatt Rügen

Der Kurs findet hybrid statt: Die Teilnehmenden können jeweils entscheiden, ob sie vor Ort in der vhs oder online über die vhs.cloud teilnehmen möchten.

26HR120202

Kursleitung: Gaia Born, freie Journalistin
Termin: Fr, 25.09.2026, 9 - 11.15 Uhr, 8 x 3
Ort: VHS Bergen auf Rügen, online
Entgelt: 86,40 €



NEU: Schreiben kann man lernen – Intensiv-Workshop Schreibtechnik

Dieser Kurs eignet sich als Vorbereitung auf die Teilnahme an der Schreibwerkstatt.

26HR120201

Kursleitung: Gaia Born, freie Journalistin
Termin: Sa, 26.09.2026, 10 - 15.30 Uhr, So, 27.09.2026, 10 - 12.25 Uhr
Ort: VHS Bergen auf Rügen
Entgelt: 31,50 €



Interkulturelle Woche:

Buchlesung „Emilie und der Schnee von gestern“ und „Emilie und der aufrechte Gang“ – zwei Geschichten von Regina B. Apitz

26HR120141

Referentin: Regina B. Apitz, Autorin
Termin: Mo, 28.09.2026, 18 - 19.30 Uhr
Ort: VHS Bergen auf Rügen
Entgelt: frei

Malen – Zeichnen

Ausstellung: Der Herbst steht auf der Leiter – Bilder in Öl von Gabriele Badura und Renate Mielenz

26HR120764

Termin: Do, 03.09.2026 - Do, 15.10.2026
Ort: VHS Bergen auf Rügen
Entgelt: frei

Tagesmalkurs nach Bob Ross

Sie erlernen in einem Tageskurs den klassischen Malstil nach Bob Ross. Alle Materialien werden im Kurs gestellt.

Kursleitung: Claudia Fiedler, freie Künstlerin

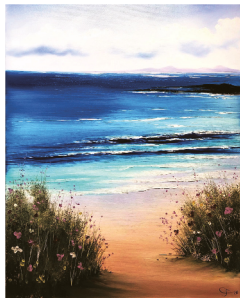
Ort: VHS Bergen auf Rügen

Entgelt: 28,00 € + 50,00 € Materialkosten in bar direkt bei der Kursleitung

26HR120763

Motiv: Blüte und Meer

Termin: Sa, 05.09.2026, 10 - 16.45 Uhr



26HR120761

Motiv: Windflüchter am Meer

Termin: Sa, 26.09.2026, 10 - 16.45 Uhr



26HR120762

Motiv: Ein Morgen im Winter

Termin: Sa, 07.11.2026, 10 - 16.45 Uhr



Experimentelle Malerei – Schnupper-Workshop für Neueinsteigerinnen und -einsteiger

Dieser Schnupper-Workshop ist für diejenigen gedacht, die sich auf die spannende Ausdrucksform „Experimentelle Malerei“ bisher noch nicht eingelassen haben.

Bitte mitbringen: Acrylfarben, 3 - 5 Keilrahmen (Größe nach Ihrem Wunsch), etwas Spülmittel, kleine Holzspieße, 1 Küchenrolle, 1 große Mülltüte

26HR120732 **Kursleitung:** Gabriele Schulz, Kunstlehrerin
Termin: Sa, 26.09.2026, 10 - 13.45 Uhr
Ort: VHS Bergen auf Rügen
Entgelt: 18,00 €

NEU: Freie Malerei – Einstiege in Farbe, Linie und Ausdruck

In diesem Kurs lernen die Teilnehmenden die Grundlagen der freien Malerei kennen und entwickeln erste eigene Bildideen.

Bitte mitbringen: Acrylfarben (Grundfarben sind ausreichend), Skizzenbuch (wichtig für Übungen und Ideen), Bleistifte, Kohle oder Aquarellstifte, Pinsel, Lappen, ggf. Papier oder Karton zum Arbeiten

26HR120722 **Kursleitung:** Conny Gabora, freier Künstler
Termin: Mo, 28.09.2026, 17 - 19.15 Uhr, 7 x 3
Ort: VHS Bergen auf Rügen
Entgelt: 71,40 €

Zeichnen, Malen und vieles andere mehr

Bitte mitbringen: DIN-A3-Zeichenpapier, Bleistifte HB 4B, Kohle sowie vorhandene Zeichen- und Malutensilien

26HR120733 **Kursleitung:** Erika Jungmann, freie Künstlerin
Termin: Mi, 30.09.2026, 17 - 19.15 Uhr, 8 x 3
Ort: VHS Bergen auf Rügen
Entgelt: 81,60 €

Experimentelle Malerei für Fortgeschrittene

Bitte mitbringen: Malgrund wie z. B. Karton, Keilrahmen, Plexiglas und Acrylfarben, Mülltüte

26HR120731 **Kursleitung:** Gabriele Schulz, Kunstlehrerin
Termin: Do, 05.11.2026, 17 - 19.15 Uhr, 7 x 3
Ort: VHS Bergen auf Rügen
Entgelt: 71,40 €

NEU: Zeichnen und Malen: Wenn die Linie zum Gedankengang wird

In diesem Tagesworkshop lernen Sie die NeuroGraphik – eine beeindruckende graphische Zeichenmethode – kennen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: Fineliner Schwarz, Brushpen oder Permanent Marker = 1,5 mm schwarz, 12er Kasten Buntstifte, Papier oder Zeichenkarton DIN A4

Kursleitung: Carmen Jürgensen, Architektin und Kunsttherapeutin

26HR120721

Termin: Sa, 14.11.2026, 10 - 15 Uhr

Ort: VHS Bergen auf Rügen

Entgelt: 21,00 €

Textiles Gestalten

Schneidern lernen – Wochenend- und Tageskurse

In diesen Kursen arbeitet die Kursleiterin individuell mit den Teilnehmenden und geht auf deren Fähigkeiten und Wünsche ein. Geeignet für Anfängerinnen und Anfänger sowie Fortgeschrittene.

Bitte mitbringen: das Material, das verarbeitet werden soll, Zubehör



Kursleitung: Anette Klassen, Herrenmaßschneiderin

Ort: VHS Bergen auf Rügen

Entgelt: 60,00 €/30,00 €

Wochenendkurse:

26HR120901

Termin: Sa/So, 29./30.08.2026, 10 - 16.30 Uhr, 2 x 8

26HR120902

Termin: Sa/So, 19./20.09.2026, 10 - 16.30 Uhr, 2 x 8

26HR120903

Termin: Sa/So, 10./11.10.2026, 10 - 16.30 Uhr, 2 x 8

26HR120904

Termin: Sa/So, 14./15.11.2026, 10 - 16.30 Uhr, 2 x 8

Tageskurse

26HR120905

Termin: Mo, 31.08.2026, 15 - 21 Uhr, 1 x 8

26HR120906

Termin: Mo, 21.09.2026, 15 - 21 Uhr, 1 x 8

26HR120907

Termin: Mo, 12.10.2026, 15 - 21 Uhr, 1 x 8

26HR120908

Termin: Mo, 16.11.2026, 15 - 21 Uhr, 1 x 8

Fotografie und Medienbildung

NEU: Den Blick schärfen – Nachtfotografie für Fortgeschrittene

In diesem Kurs werden die Grundlagen der Belichtung bei wenig Licht erläutert. Die Teilnehmenden arbeiten in der Praxis an verschiedenen Standorten mit Licht und Lichteffekten. Am zweiten Kurstag werden die Bilder ausgewertet und mit Hilfe des kostenlosen Bildbearbeitungsprogramms „Gimp“ bearbeitet und korrigiert. Vorkenntnisse sind erforderlich.

Bitte mitbringen: Spiegelreflex- oder Systemkamera, Smartphone, Laptop, wenn vorhanden, am Samstag mitbringen

26HR121111

Kursleitung: Klaus Weickardt, Dipl.-Kameramann

Termin: Fr, 09.10.2026, 21 - 01 Uhr, Sa, 10.10.2026, 12 - 16.30 Uhr

Ort: VHS Bergen auf Rügen

Entgelt: 33,75 €

NEU: Das Smartphone als Medieninstrument – Bilder, Video- und Tonaufnahmen

Das Smartphone, ob Android oder iPhone, begleitet uns jeden Tag und die technischen Möglichkeiten scheinen unendlich. Doch wie stelle ich das Smartphone für die Fotografie ein? Wie erzeuge ich ein optimales Video oder eine Tonspur? Klaus Weickardt stellt kostenlose Bild- und Tonbearbeitungsprogramme sowie ein Schnittprogramm vor.

Bitte mitbringen: Smartphone (Android oder iPhone)

26HR121112

Kursleitung: Klaus Weickardt, Dipl. Kameramann

Termin: Fr, 20.11.2026, 16 - 21 Uhr, Sa, 21.11.2026, 11 - 15.15 Uhr

Ort: VHS Bergen auf Rügen

Entgelt: 41,25 €

Musikalische Praxis

Gitarre spielen leicht gemacht! – Grundkurs ohne Notenkenntnisse

Erlernen einfacher Grundakkorde, Zupf- und Schlagtechniken, Umgreifübungen, einfache Liedbegleitung sowie das Stimmen der Gitarre. Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, wenn vorhanden: eigene Gitarre

26HR121330

Kursleitung: Torsten Jähnel, Musiklehrer

Termin: Mi, 09.09.2026, 17 - 18.30 Uhr, 10 x 2

Ort: VHS Bergen auf Rügen

Entgelt: 80,00 €



3. Gesundheitsbildung



Yoga – Entspannung – Stressbewältigung

Qigong am Vormittag Zertifizierter Präventionskurs

Qigong ist ein leicht zu erlernendes Übungssystem für alle Altersstufen. Es optimiert die Körperhaltung, koordiniert sanft und effektiv die Motorik, löst Verspannungen und macht die Bewegungen geschmeidig. Schon nach kurzer Zeit erhöhen sich spürbar die individuelle Leistungsfähigkeit, Belastbarkeit und Ausdauer.

Kursleitung: Synke Winter, Physiotherapeutin und Qigong-Lehrerin
26HR130101 **Termin:** Mo, 07.09.2026, 8.45 - 10.15 Uhr, 10 x 2
Ort: VHS Bergen auf Rügen
Entgelt: 85,00 €

Hatha-Yoga am Vormittag Zertifizierter Präventionskurs

Hatha Yoga ist ein hervorragendes Training für Körper, Geist und Seele. Ob Alt oder Jung – Yogaübungen kräftigen und stärken den Körper, halten ihn jung und elastisch und helfen dabei, Abstand vom Alltag und innere Ruhe zu finden.

Kursleitung: Antje Dawedeit, Dipl.-Psychologin und Yoga-Lehrerin
26HR130102 **Termin:** Mo, 07.09.2026, 10.30 - 12 Uhr, 10 x 2
Ort: VHS Bergen auf Rügen
Entgelt: 85,00 €

Hatha-Yoga am Vormittag für Neu- und Wiedereinsteigende Zertifizierter Präventionskurs

Kursleitung: Antje Dawedeit, Dipl.-Psychologin und Yoga-Lehrerin
26HR130103 **Termin:** Mo, 07.09.2026, 12.15 - 13.45 Uhr, 10 x 2
Ort: VHS Bergen auf Rügen
Entgelt: 85,00 €



Hinweis „Zertifizierter Präventionskurs“:
Die gesetzlichen Krankenkassen übernehmen bis zu 80 Prozent der Kosten. Setzen Sie sich dazu mit Ihrer Krankenkasse in Verbindung.

Hatha-Yoga für die Harmonie zwischen Körper, Geist und Seele

Ort: VHS Bergen auf Rügen

Entgelt: 85,00 €

26HR130105

Kursleitung: Catarina Klein, Yoga-Lehrerin

Termin: Mo, 07.09.2026, 17 - 18.30 Uhr, 10 x 2

26HR130106

Termin: Mo, 07.09.2026, 18.45 - 20.15 Uhr, 10 x 2

26HR130107

Kursleitung: Doreen Ristau, Yoga-Lehrerin

Termin: Do, 10.09.2026, 17.30 - 19 Uhr, 10 x 2

Gymnastik – Bewegung – Fitness

Eltern-Kind-Turnen

Dieser Kurs ist für Eltern mit Kindern im Alter von zwei bis sechs Jahre konzipiert. Vermittelt werden Grundformen der Bewegung an einfachen Geräten wie Kasten, Bank und Sprossenwand sowie kleine Tanz-, Sing- und Ballspiele.

Kursleitung: Nadine Biederstädt,

Ergotherapeutin

Ort: Turnhalle Bergen/
Sassnitzer Chaussee 7a

Entgelt: 57,50 €

26HR130210

Termin: Di, 01.09.2026,

15 - 16 Uhr, 10 x 60 Min

26HR130211

Termin: Di, 01.09.2026,

16 - 17 Uhr, 10 x 60 Min

26HR130212

Termin: Di, 01.09.2026, 17 - 18 Uhr, 10 x 60 Min



Fit im Alltag mit Bodyforming – Ladyfitness

Ladyfitness fördert die Gewichtsreduktion, regt das Herz-Kreislauf-System an, stärkt die Muskeln und steigert die allgemeine Leistungsfähigkeit. Der Kurs ist eine hervorragende Möglichkeit, langfristig und nachhaltig etwas gegen die größten Gesundheitsrisiken der heutigen Zeit zu tun.

26HR130206

Kursleitung: Annett Schulz, Physiotherapeutin

Termin: Mo, 07.09.2026, 19 - 20.30 Uhr, 10 x 2

Ort: Turnhalle Bergen/Sassnitzer Chaussee 7a

Entgelt: 75,00 €

Rückhalt – Ganzheitliche Rückenschule, Zertifizierter Präventionskurs

Mit wohltuenden und kräftigenden Bewegungsübungen, vielfältiger Körperwahrnehmung und Entspannung lernen Sie im Kurs verschiedene Möglichkeiten zur Stärkung des Rückens sowie zur Verbesserung der Beweglichkeit und Kraft kennen.

Kursleitung: Torsten Wollny, Physiotherapeut und Rückenschullehrer

Ort: VHS Bergen auf Rügen

Entgelt: 70,00 €

26HR130201

Termin: Di, 08.09.2026, 17 - 18 Uhr, 10 x 60 Min

26HR130202

Termin: Di, 08.09.2026, 18.15 - 19.15 Uhr, 10 x 60 Min

Bewegungstechnik Stepp-Aerobic

Stepp-Aerobic verbindet Ausdauertraining mit einem effektiven Muskeltraining für Rücken, Gesäß und Oberschenkel, durch das beständige Auf- und Absteigen von einer speziell konstruierten höhenverstellbaren Stufe.

Kursleitung: Sabine Kersten, Fitnesstrainerin

Termin: Do, 10.09.2026, 18 - 19 Uhr, 10 x 60 Min

26HR130203

Ort: Turnhalle Bergen/Sassnitzer Chaussee 7a

Entgelt: 55,00 €

Bodystyling

Bodystyling ist eine sanfte Gymnastik mit speziellen Übungsprogrammen für die Tiefenmuskulatur. Durch gezielte Übungen für Po, Hüften und Schenkel werden erstaunlich schnell Erfolge erreicht. Diese Gymnastikform ist für alle Altersgruppen geeignet.

Kursleitung: Sabine Kersten, Fitnesstrainerin

Ort: Turnhalle Bergen/Sassnitzer Chaussee 7a

Entgelt: 55,00 €

26HR130204

Termin: Do, 10.09.2026, 19 - 20 Uhr, 10 x 60 Min

26HR130205

Termin: Do, 10.09.2026, 20 - 21 Uhr, 10 x 60 Min

Gesunde Füße – Gesunde Basis

Nehmen Sie Ihre Füße selbst in die Hände! – Die Übungen in diesem Kurs dienen dem Ziel, sich achtsam und im eigenen Tempo den eigenen Füßen zu widmen. Durch Mobilisation, Massage und gezielte Hilfestellungen wird Entlastung ermöglicht und mehr Freude an der Bewegung im Alltag erfahren.

Kursleitung: Maria Krohn, Physiotherapeutin sowie Körper- und Massagetherapeutin

Termin: Fr, 11.09.2026, 9 - 10 Uhr, 10 x 60 Min

26HR130207

Ort: VHS Bergen auf Rügen

Entgelt: 55,00 €

Funktionelles Ganzkörpertraining (Zirkeltraining)

Ein funktionelles Ganzkörpertraining mit dem eigenen Körpergewicht.

Kursleitung: Maria Senz, Systemische Coachin,
Fitnesstrainerin

Ort: VHS Bergen auf Rügen

Entgelt: 30,00 €

26HR130208

Termin: Mi, 28.10.2026, 17 - 18 Uhr, 5 x 60 Min

26HR130209

Termin: Mi, 28.10.2026, 18.15 - 19.15 Uhr, 5 x 60 Min

4. Sprachen



Französisch Grundkurs A2 Kurs I

Dieser Kurs setzt Vorkenntnisse (150 Unterrichtsstunden oder Vergleichbares) voraus. Der Kursleiter ist Muttersprachler und vermittelt neben der korrekten Aussprache Einblicke in die Kultur und Landeskunde.

26HR140812

Kursleitung: Thomas Kühlmann, Muttersprachler

Termin: Mi, 23.09.2026, 17 - 18.30 Uhr, 15 x 2

Ort: VHS Bergen auf Rügen

Entgelt: 90,00 €

English Conversation

In entspannter Atmosphäre haben Teilnehmende die Möglichkeit, so viel wie möglich zu reden und gelernten Wortschatz nebst Grammatik sofort anzuwenden. Diskutiert werden gemeinsam ausgesuchte Themen mithilfe von Presseartikeln, Podcasts und Videos.

26HR140601

Kursleitung: Sarah Trenker, Muttersprachlerin

Termin: Do, 10.09.2026, 16.15 - 17.45 Uhr, 15 x 2

Ort: VHS Bergen auf Rügen

Entgelt: 105,00 €

Englisch Grundkurs A2 Kurs I

Dieser Kurs ist für Interessierte geeignet, die bereits grundlegende Vorkenntnisse haben. Sie erlernen Wortschatz, den Sie brauchen, um in Alltagssituationen zu kommunizieren. Gleichzeitig werden die wichtigsten Regeln zum Satzbau vermittelt.

26HR140611

Kursleitung: Sarah Trenker, Muttersprachlerin

Termin: Do, 10.09.2026, 19.30 - 21 Uhr, 15 x 2

Ort: VHS Bergen auf Rügen

Entgelt: 90,00 €

Stralsund

Rügen

Grimmen

Ribnitz-Damgarten

Barth

Englisch Mittelstufe B1 Kurs I

Unsere Kursleiterin, die Autorin und Übersetzerin Sarah Trenker, ist Britin und lebt seit mehreren Jahren in Deutschland. Der Kurs ist für Teilnehmende mit Kenntnissen auf B1-Niveau (ca. 210 UE) geeignet.

26HR140632 **Kursleitung:** Sarah Trenker, Muttersprachlerin
Termin: Do, 10.09.2026, 18 - 19.30 Uhr, 15 x 2
Ort: VHS Bergen auf Rügen
Entgelt: 105,00 €

General English

Dieser Kurs dient der Verbesserung aller sprachlichen Fertigkeiten. Ganz besondere Aufmerksamkeit wird dem freien Sprechen gewidmet, um Kommunikationsfähigkeiten mit der „Learning-by-Doing“-Methode auszubauen. Grundkenntnisse sind erforderlich.

26HR140633 **Kursleitung:** Olaf Zender, Englischlehrer
Termin: Mo, 14.09.2026, 18 - 19.30 Uhr, 15 x 2
Ort: VHS Bergen auf Rügen
Entgelt: 90,00 €

Välkomna! Schwedisch Grundkurs A1 Kurs I

Der Kurs ist für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen (60 UE).

Lehrbuch: Hejsan! Schwedisch für Anfänger A1 - A2, Kursbuch mit Audios (Klett)
Kursleitung: Antje Hartung, Skandinavistin
26HR142001 **Termin:** Di, 15.09.2026, 17 - 18.30 Uhr, 15 x 2
Ort: VHS Bergen auf Rügen
Entgelt: 90,00 €

Spanisch für Anfängerinnen und Anfänger A1

Für diesen Kurs sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Er vermittelt neben ersten Sprachkenntnissen auch landeskundliche Informationen.

26HR142201 **Kursleitung:** Christine Basan, Lehrerin
Termin: Di, 15.09.2026, 17 - 18.30 Uhr, 15 x 2
Ort: VHS Bergen auf Rügen
Entgelt: 90,00 €



4.4. Deutsch als Zweitsprache/Integration, Einbürgerungstest

An der Regionalstelle Rügen werden **Integrationskurse** und **Einbürgerungstests** durchgeführt. Die Anmeldungen für diese Kurse und Tests können nur **persönlich** (nicht online) erfolgen.

Auskunft und Beratung: Thomas Kühlmann, Tel. 03838 20058-14

Informationen zu Integrationskursen und Einbürgerungstests finden Sie in diesem Programmheft unter Stralsund, S. 40 - 42, sowie auf der Homepage des Bundesamtes für Migration und Flüchtlinge: www.bamf.de (hier auch ausführliche Informationen zu Alphabetisierungskursen, Zweitschriftlernerkursen, Geringlitalisiertenkursen usw.).

Einbürgerungstest am Standort Bergen auf Rügen

Entgelt: 25,00 €

Termin: 30.10.2026

Anmeldeschluss: 30.09.2026

5. Arbeit und Beruf

IT – Medien-Grundlagen – Allgemeine Anwendungen



Tablet/Smartphone Grundlagen

In diesem Kurs lernen Sie, das Tablet oder Smartphone richtig einzurichten und zu bedienen.

26HR150100

Kursleitung: Jörg Sievers, IT-Trainer

Termin: Sa, 19.09.2026, 9.30 - 12 Uhr, 2 x 3

Ort: VHS Bergen auf Rügen

Entgelt: 30,00 €

Das Smartphone-ABC 60 plus

Lernen Sie das Wichtigste rund um Ihr Smartphone! Nach diesem Kurs können Sie mit Ihrem Smartphone telefonieren, das Adressbuch nutzen, Kurznachrichten verschicken und kennen sich mit den Grundeinstellungen aus. Wir nehmen uns Zeit für Ihre Fragen.

26HR150103

26HR150104

Kursleitung: Lothar Kern, IT-Trainer

Ort: VHS Bergen auf Rügen

Entgelt: 30,00 €

Termin: Mo, 05.10.2026, 9.30 - 12 Uhr, 2 x 3

Termin: Mo, 30.11.2026, 9.30 - 12 Uhr, 2 x 3

Tablet/Smartphone Auffrischkurs

Vertiefung der Kenntnisse aus dem Aufbaukurs. Fragen und Anregungen sind ausdrücklich erwünscht.

26HR150102

Kursleitung: Jörg Sievers, IT-Trainer
Termin: Sa, 24.10.2026, 9.30 - 12 Uhr
Ort: VHS Bergen auf Rügen
Entgelt: 15,00 €

Tablet/Smartphone Aufbaukurs

In diesem Kurs werden Sie wichtige Apps für den Alltag installieren und ausprobieren. Außerdem lernen Sie, wie das Tablet/Smartphone für den persönlichen und allgemeinen Notfall gerüstet wird.

26HR150101

Kursleitung: Jörg Sievers, IT-Trainer
Termin: Sa, 07.11.2026, 9.30 - 12 Uhr, 2 x 3
Ort: VHS Bergen auf Rügen
Entgelt: 30,00 €

Workshops zum Thema Künstliche Intelligenz (KI)

Die folgenden Workshops sind für Einsteigerinnen und Einsteiger geeignet, Vorkenntnisse im Bereich KI sind nicht notwendig. Voraussetzung für Ihre Teilnahme an dem Kurs ist, dass Sie sich routiniert im Internet bewegen können. Es stehen Laptops zur Nutzung in der vhs Bergen bereit, optional können Sie Ihr eigenes Gerät mitbringen. Zur Nutzung kann es notwendig sein, ein kostenfreies Kundenkonto beim Anbieter Ihrer Wahl zu eröffnen.

KI im Alltag – Praktische Anwendungen und Prompt-Techniken

Künstliche Intelligenz begegnet uns bereits überall – im Smartphone, bei der Google-Suche oder in Empfehlungen beim Online-Shopping. Doch wie können Sie KI-Programme wie ChatGPT, Gemini und Co. ganz praktisch für Ihren Alltag nutzen? Genau das erfahren Sie in diesem Kurs.

Kursinhalte:

- Was ist KI? Grundlagen, Regeln und wichtige Hinweise für den Umgang
- Überblick über aktuelle KI-Programme: ChatGPT, Gemini & Co.
- Prompt-Techniken: Goldene Regeln für bessere Ergebnisse
- Einblick in KI-Bilderstellung
- Praxisübungen: Alltagsaufgaben mit KI lösen

26HR150120

Kursleitung: Stephanie Petermann, KI-Managerin
Ort: VHS Bergen auf Rügen
Entgelt: 19,50 €

26HR150121

Termin: Mi, 09.09.2026, 16.15 - 18.45 Uhr
Termin: Mi, 04.11.2026, 16.15 - 18.45 Uhr

Texte schreiben mit KI – Menschlich schreiben mit KI-Unterstützung

In diesem Workshop lernen Sie nach einem kompakten Einstieg in die Grundlagen der Künstlichen Intelligenz, wie Sie KI beim Schreiben unterstützt. Das Herzstück: Die KI analysiert Ihren eigenen Schreibstil, und Sie erstellen daraus einen persönlichen KI-Schreibassistenten. So klingen auch Ihre von der KI erstellten Texte unverwechselbar, ob E-Mail, Einladung oder Bewerbungsschreiben.

Kursinhalte:

- KI-Grundlagen kompakt: Grundlagen, Regeln & wichtige Hinweise für den Umgang
- Prompt-Techniken für bessere Texte
- Schreibstil kopieren: Die KI lernt Ihren persönlichen Stil kennen
- Praxisübungen: Verschiedene Texte schreiben und bearbeiten

Kursleitung: Stephanie Petermann

Ort: VHS Bergen auf Rügen

Entgelt: 19,50 €

26HR150122

Termin: Mi, 30.09.2026, 16.15 - 18.45 Uhr

26HR150123

Termin: Mi, 25.11.2026, 16.15 - 18.45 Uhr

Hinweis: „KI im Arbeitsleben“

Die KI-Verordnung besagt seit Februar 2025, dass Arbeitsgeberinnen und Arbeitgeber nachweisen müssen, dass ihre Mitarbeitenden beim beruflichen Einsatz von KI „KI-kompetent“ sind. In Zukunft wird KI in nahezu alle Bereiche unseres Arbeitslebens vordringen.

Firmeninternes Training buchen!

... und wenn Sie nicht den richtigen Kurs gefunden haben oder der Termin nicht passt, organisieren wir für Sie gern firmeninterne PC-Kurse zu einem Thema Ihrer Wahl.

Organisation und Beratung: Kerstin Klemann, Tel. 03838 20058-13

Erlernen des 10-Finger-Tastschreibens: Tasten-Abc für Schulkinder (ab Klasse 4)

Sicheres Tastschreiben ist eine Grundvoraussetzung im Umgang mit dem Computer. Wenn Kinder ab der 4. Klasse den sinnvollen Umgang mit dem Computer über das 10-Finger-Tastschreiben erlernen möchten, bietet dieser Kurs hierfür die beste Möglichkeit. In kurzen, kindgerechten Lektionen können auch die jüngsten Schülerinnen und Schüler sich mit dem Tastschreiben auseinandersetzen. Ganz nebenbei werden das Lesen und Schreiben sowie der Umgang mit der Sprache gefördert und Rechtschreibkenntnisse gefestigt. Gründlich erarbeitet werden auch die Regeln zu Satzzeichen und vieles andere mehr. – Dieser Kurs kann an den Schulen des Landkreises Vorpommern-Rügen durchgeführt werden.

26HR150202

Kursleitung: N. N.

Termin: auf Anfrage nach Absprache

Ort: nach Absprache

Entgelt: 5,00 €/UE

Kaufmännische Grund- und Fachlehrgänge

Regionalübergreifend

XPERT BUSINESS

Online lernen von zu Hause – Berufliche Weiterbildung mit bundesweit anerkannten Abschlüssen

XPERT Business

Xpert Business ist das bundeseinheitliche Kurs- und kaufmännische Weiterbildung an Volkshochschulen.

In überschaubaren Kursbausteinen werden Sie Schritt für Schritt zu anerkannten Fachkraft- und Buchhalter-Abschlüssen geführt. Jeder Baustein kann mit einer Prüfung abgeschlossen werden. So sichern Sie Ihren persönlichen Bildungserfolg kleinschrittig und unwiderruflich. Und das Beste: Einen abgeschlossenen Kursbaustein können Sie sogar in mehrere Abschlüsse einbringen.

In Live-Webinaren lernen Sie online am heimischen PC mit anderen Teilnehmenden bundesweit.

Auf der Xpert Business-Webseite Xpert Business (xpert-business.eu) finden Sie ausführliche Informationen zu allen Kursmodulen und Abschlüssen sowie Modulbeschreibungen, Lernzielkataloge u. v. m.

Gern können Sie sich über die Volkshochschule Vorpommern-Greifswald beraten lassen und anmelden unter www.vhs-vg.de.

1. Politik – Gesellschaft – Umwelt



Ökonomie – Recht – Finanzen

Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung und Betreuungsrecht

Erfahren Sie, wie Angehörige bei Unfall oder Krankheit handeln können – per Vollmacht oder gerichtlicher Betreuung. Die Betreuungsbehörde bietet einen Überblick und unterstützt beim Ausfüllen der erforderlichen Formulare.

26HG110301 **Referentin:** Petra Weimann, Landkreis Vorpommern-Rügen
Termin: Mi, 09.09.2026, 15 - 16.30 Uhr
Ort: VHS Grimmen
Entgelt: frei

Politik und bürgerschaftliches Engagement

NEU: Vorsorgen für den Krisenfall – der Landkreis Vorpommern-Rügen informiert

Die KVHS und der Fachdienst Bevölkerungs- und Brandschutz informieren über Notfallvorsorge. Expertinnen und Experten geben praktische Tipps zur Versorgung bei längerem Stromausfall oder Unwetter und zeigen Checklisten und Warn-Apps.

Kommen Sie vorbei und stärken Sie Ihre persönliche Krisenkompetenz – für sich, Ihre Familie und Ihre Nachbarschaft.

26HG110401 **Referent:** Fachdienst Bevölkerungs- und Brandschutz des Landkreises Vorpommern-Rügen
Termin: Mo, 03.12.2026, 17 - 19.30 Uhr
Ort: VHS Grimmen
Entgelt: frei

Pädagogik und Persönlichkeitsentwicklung

Pflegeeltern werden – Kleine Menschen suchen große Herzen!

Können Kinder nicht in ihrer Herkunftsfamilie aufwachsen, bietet eine Pflegefamilie eine verlässliche Perspektive. Der Landkreis Vorpommern-Rügen sucht engagierte Paare, Familien oder Einzelpersonen, die sich vorstellen können, ein Pflegekind aufzunehmen. Informieren Sie sich unverbindlich.

26HG110501 **Referent:** Alexander Schmidt, Pflegekinderdienst des Landkreises Vorpommern-Rügen
Termin: Do, 01.10.2026, 18 - 19.30 Uhr
Ort: VHS Grimmen
Entgelt: frei

Philosophie – Religion – Ethik

Letzte Hilfe

Der Kurs richtet sich an Angehörige und alle, die Menschen auf ihrem letzten Weg begleiten wollen. Er bietet Orientierung, Grundwissen und praktische Tipps für umsorgendes, einfühlsames Begleiten schwerkranker Personen. Der Kurs wird gefördert durch die BKK Energie.

Kursleitung: Ulrich Spielmann, Heike Janke, zertifizierte ehrenamtliche Kursleitende

26HG11801

Termin: Fr, 11.09.2026, 15 - 19 Uhr

Ort: VHS Grimmen

Entgelt: frei

Heimatkunde

Rastende Zugvögel auf einem Flachsee – mit Spektivbeobachtungen

Bei der NABU-Führung am Richtenberger See lässt sich biologische Vielfalt erleben. Das Naturschutzgebiet zwischen Franzburg und Richtenberg ist Vogelparadies und Ausflugsziel. Sie erhalten eine Anleitung, wie Sie mit der App Wasservögel zählen und bestimmen können.



Führung: Achim Strutzenberg, NABU Nordvorpommern
Entgelt: frei

26HG110901

Termin: Fr, 25.09.2026, 17 - 19 Uhr

Ort: Franzburg, An der Promenade 13, (Parkplatz beim Eiscafé am See)

26HG110902

Termin: Sa, 10.10.2026, 10 - 12 Uhr

Ort: Richtenberg, Parkplatz oberhalb des F.-L.-Jahn-Sportplatzes

2. Kunst – Kultur – Kreatives Gestalten



Malen – Zeichnen

Malen und Zeichnen

Der Kurs richtet sich an alle, die die Grundlagen des Zeichnens und der Acrylmalerei mit verschiedenen Techniken und Materialien erlernen oder vertiefen möchten. Anfängerinnen und Anfänger sowie erfahrene „Malerinnen und Maler“ sind herzlich willkommen.

26HG120731 **Kursleitung:** Dana Kotterba, freie Künstlerin
Termin: Mo, 07.09.2026, 16 - 18.15 Uhr, 13 x 3
Ort: VHS Grimmen
Entgelt: 126,00 €

Tagesmalkurs nach Bob Ross

Schritt für Schritt entstehen Landschaftsbilder mit Pinsel- und Spachteltechniken in Nass-in-Nass-Malweise. Alle Materialien werden gestellt. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Kursleitung: Claudia Fiedler, freie Künstlerin
Ort: VHS Grimmen
Entgelt: 28,00 € + 50,00 € Materialkosten in bar an die Kursleitung

26HG120761 **Motiv: Emerald Waters**
Termin: Sa, 10.10.2026, 10 - 16.45 Uhr



26HG120762 **Motiv: Winterzauber**
Termin: Sa, 21.11.2026, 10 - 16.45 Uhr



3. Gesundheitsbildung



Essen und Trinken – Ernährung

NEU: Vegan-Vegetarisch – Einfach. Lecker. Eingemacht.

In zwei saisonalen Kursen zeigen wir, wie Genuss im Glas entsteht: achtsam, nachhaltig und alltagstauglich. Schritt für Schritt lernen Sie bewährte Techniken, clevere Rezepte und hübsche Verpackungsideen kennen – ideal zum Verschenken oder für den eigenen Vorrat.

Bitte mitbringen: 18 Euro Lebensmittelpauschale (direkt bei der Kursleitung zu entrichten), wenn möglich: eigene Schürze, ein Geschirrtuch, Behältnisse für eventuelle Kostproben

Kursleitung: Claudia Lüdtko

Ort: VHS Grimmen

Entgelt: 30,00 €

Erntedank – Einkochen leicht gemacht

26HG130301 **Termin:** Fr, 09.10.2026, 10 - 15 Uhr

26HG130302 **Termin:** Sa, 10.10.2026, 10 - 15 Uhr



Geschenkezauber – Köstlichkeiten zur Adventszeit

26HG130303 **Termin:** Fr, 06.11.2026, 10 - 15 Uhr

26HG130304 **Termin:** Fr, 13.11.2026, 10 - 15 Uhr

Entspannung – Stressbewältigung

Hatha-Yoga mit Schwerpunkt Faszien

Yoga trainiert Körper und Geist ganzheitlich. Gezielte Körperhaltungen stärken und dehnen Wirbelsäule und Gelenke. Atemübungen und Meditation fördern tiefe Entspannung. So entstehen Gelassenheit und Balance, die Stress langfristig mindern.

Kursleitung: Christine Bondör, Reha-Trainerin

Ort: Grimmen Sportgebäude GSV

Entgelt: 78,00 €

26HG131904 **Termin:** Mo, 28.09.2026, 15 - 16.15 Uhr, 10 x 75 Min

26HG131903 **Termin:** Mo, 28.09.2026, 17.45 - 19 Uhr, 10 x 75 Min

Was wäre das Leben ohne Entspannung

Finden Sie in diesem Kurs heraus, welche Entspannungstechniken zu Ihnen passen und Ihnen guttun. Probieren Sie Meditation, autogenes Training, progressive Muskelentspannung nach Jacobson und Phantasiereisen.

Kursleitung: Liane Philipp, Heilpraktikerin

26HG131101 **Termin:** Mi, 11.11.2026, 18 - 19.30 Uhr, 5 x 90 Min

Ort: VHS Grimmen

Entgelt: 47,50 €

Bewegung – Fitness

NEU: Golf, Footgolf, Flinggolf – Schnupperkurse

Die drei Sportarten bieten ideale Möglichkeiten, sich an der frischen Luft zu bewegen, Koordination und Konzentration zu fördern und dabei etwas für die Gesundheit zu tun. Im Golf werden erste Schwünge, Putten und die grundlegenden Regeln vermittelt. Flinggolf macht Golf auf moderne und unkomplizierte Weise erlebbar. Footgolf verbindet Elemente aus Fußball und Golf.

Kursleitung: Petjo Kuzarow, Golflehrer

Ort: Golfpark Strelasund

Entgelt: 10,00 €



Golf – Schnupperkurs

26HG130201	Termin: Mo, 24.08.2026, 10 - 11 Uhr
26HG130202	Termin: Mo, 24.08.2026, 16 - 17 Uhr
26HG130203	Termin: Mo, 28.09.2026, 10 - 11 Uhr
26HG130204	Termin: Mo, 28.09.2026, 16 - 17 Uhr
26HG130205	Termin: Mo, 12.10.2026, 10 - 11 Uhr
26HG130206	Termin: Mo, 12.10.2026, 16 - 17 Uhr
26HG130207	Termin: Sa, 14.11.2026, 10 - 11 Uhr
26HG130208	Termin: Sa, 12.12.2026, 10 - 11 Uhr

Footgolf – Schnupperkurs

26HG130209	Termin: Mo, 24.08.2026, 11 - 12 Uhr
26HG130210	Termin: Mo, 24.08.2026, 17 - 18 Uhr
26HG130211	Termin: Mo, 28.09.2026, 11 - 12 Uhr
26HG130212	Termin: Mo, 28.09.2026, 17 - 18 Uhr
26HG130213	Termin: Mo, 12.10.2026, 11 - 12 Uhr
26HG130214	Termin: Mo, 12.10.2026, 17 - 18 Uhr
26HG130215	Termin: Sa, 14.11.2026, 11 - 12 Uhr
26HG130216	Termin: Sa, 12.12.2026, 11 - 12 Uhr

Flinggolf – Schnupperkurs

26HG130217	Termin: Mo, 24.08.2026, 12 - 13 Uhr
26HG130218	Termin: Mo, 24.08.2026, 18 - 19 Uhr
26HG130219	Termin: Mo, 28.09.2026, 12 - 13 Uhr
26HG130220	Termin: Mo, 28.09.2026, 18 - 19 Uhr
26HG130221	Termin: Mo, 12.10.2026, 12 - 13 Uhr
26HG130222	Termin: Mo, 12.10.2026, 18 - 19 Uhr
26HG130223	Termin: Sa, 14.11.2026, 12 - 13 Uhr
26HG130224	Termin: Sa, 12.12.2026, 12 - 13 Uhr



Wassergymnastik

Mit Bewegungs- und Entspannungsübungen im Wasser verbessern Sie Beweglichkeit, Ausdauer, Koordination und Körperwahrnehmung. Auftrieb entlastet Wirbelsäule und Gelenke. Widerstand kräftigt schonend die Muskulatur.

Ort: Bad Sülze, Median Klinik

Entgelt: 93,00 €

26HG132705

26HG132706

Kursleitung: Judith Kossow, Physiotherapeutin

Termin: Mi, 26.08.2026, 15.15 - 16.15 Uhr, 8 x 60 Min

Termin: Mi, 26.08.2026, 16.45 - 17.45 Uhr, 8 x 60 Min

26HG132701

26HG132702

26HG132703

26HG132704

Kursleitung: Susanne Backs, Wassergymnastik-Trainerin

Termin: Mo, 21.09.2026, 16.15 - 17.15 Uhr, 8 x 60 Min

Termin: Mo, 21.09.2026, 17.30 - 18.30 Uhr, 8 x 60 Min

Termin: Di, 22.09.2026, 17.15 - 18.15 Uhr, 8 x 60 Min

Termin: Di, 22.09.2026, 18.15 - 19.15 Uhr, 8 x 60 Min

Animal Flow – Bewegungsfreude trifft auf Kraft und Flexibilität

Animal Flow ist ein dynamisches Training mit Elementen aus Turnen, Yoga und Breakdance. Aus Positionen entstehen fließende „Flows“. Im Fokus steht der Spaß an Bewegung, während Koordination, Kraft, Ausdauer, Mobilität und Körperwahrnehmung verbessert werden.

Kursleitung: Frank Weitzer, Trainer

26HG132001

Termin: Di, 01.09.2026, 18.30 - 20 Uhr, 13 x 90 Min

Ort: VHS Grimmen

Entgelt: 130,00 €

Seilspringen

Es werden grundlegende Sprungtechniken des Seilspringens vermittelt und zu einfachen Abfolgen sowie Flows kombiniert. Das effektive Ganzkörpertraining verbessert Koordination, Balance, Ausdauer und Sprungkraft und macht Spaß beim Entdecken neuer Kombinationen.

Kursleitung: Frank Weitzer, Trainer

26HG132002

Termin: Mi, 02.09.2026, 18.30 - 20 Uhr, 10 x 90 Min

Ort: Grimmen, Sportgebäude GSV, Werner-Seelenbinder-Str. 1

Entgelt: 100,00 €

Fit für den Alltag – Ganzkörperkräftigung

Mit abwechslungsreichen Übungen stärken Sie Kraft, Beweglichkeit, Ausdauer und Fitness. Sie lernen, Grenzen wahrzunehmen und zu erweitern. Kräftigungs- und Dehnübungen lösen Verspannungen, fördern Körperwahrnehmung und beugen Rückenbeschwerden sowie Muskelschwäche vor.

Zertifizierter Präventionskurs

Kursleitung: Andreas Gröhl, Sportlehrer i. R.

Ort: Grimmen, Sportgebäude GSV, Werner-Seelenbinder-Str. 1

Entgelt: 84,00 €

26HG132408 **Termin:** Do, 03.09.2026, 16 - 17 Uhr, 12 x 60 Min

26HG132409 **Termin:** Do, 03.09.2026, 17.15 - 18.15 Uhr, 12 x 60 Min

26HG132410 **Termin:** Do, 03.09.2026, 18.30 - 19.30 Uhr, 12 x 60 Min

Zertifizierter Präventionskurs

Kursleitung: Wenke Gustmann, Physiotherapeutin

Ort: Richtenberg, Feuerwehr

Entgelt: 90,00 €

26HG132203 **Termin:** Mi, 09.09.2026, 18 - 19 Uhr, 10 x 60 Min

26HG132204 **Termin:** Mi, 09.09.2026, 19.10 - 20.10 Uhr, 10 x 60 Min

Zertifizierter Präventionskurs

Ort: VHS Grimmen

Entgelt: 65,00 €

26HG132201 **Termin:** Mo, 14.09.2026, 16 - 17 Uhr, 10 x 60 Min

(Hockergymnastik)

26HG132202 **Termin:** Mo, 14.09.2026, 17.10 - 18.10 Uhr, 10 x 60 Min

Hinweis „Zertifizierter Präventionskurs“:

Die gesetzlichen Krankenkassen übernehmen bis zu 80 Prozent der Kosten. Setzen Sie sich dazu mit Ihrer Krankenkasse in Verbindung.

Bewegung im Alter mit Musik

Der Kurs richtet sich an aktive Seniorinnen und Senioren und berücksichtigt altersbedingte Besonderheiten. Im Mittelpunkt steht Tanzen nach einfachen Choreografien. Die Schrittfolgen fördern Gedächtnis, Konzentration und Gleichgewicht und stärken die Stabilität.

Kursleitung: Heike Kunisch, Trainerin

Ort: VHS Grimmen

Entgelt: 85,00 €

26HG132401 **Termin:** Mo, 07.09.2026, 9 - 10.30 Uhr, 10 x 90 Min

Entgelt: 60,00 €

26HG132402 **Termin:** Mo, 07.09.2026, 10.45 - 11.45 Uhr, 10 x 60 Min

Yoginastik – ganzkörperliches Funktionstraining

Einfache und regelmäßig ausgeführte Übungen mit Matte, Stuhl, Ball, Band oder Hanteln fördern Herz, Muskulatur und Beweglichkeit. Sie erleichtern den Alltag und stärken Motivation sowie Gemeinschaftsgefühl.

Kursleitung: Gundula Wett, Trainerin

Ort: Wendorf, Gemeinderaum/Feuerwehr

Entgelt: 80,00 €

26HG132417 **Termin:** Do, 24.09.2026, 15.30 - 16.30 Uhr, 10 x 60 Min

Ort: VHS Grimmen

Entgelt: 60,00 €

26HG132406 **Termin:** Di, 29.09.2026, 17.30 - 18.30 Uhr, 10 x 60 Min

26HG132411 **Termin:** Mi, 30.09.2026, 15.30 - 16.30 Uhr, 10 x 60 Min

26HG132407 **Termin:** Mi, 30.09.2026, 16.45 - 17.45 Uhr, 10 x 60 Min

Mehr Beweglichkeit im Alltag

Ziel des Kurses ist es, den Haltungs- und Bewegungsapparat zu stärken sowie Verletzungen und Verschleiß vorzubeugen.

Kursleitung: Christine Bondör, Reha-Trainerin

26HG132422 **Termin:** Mo, 28.09.2026, 16.30 - 17.30 Uhr, 10 x 60 Min

Ort: Grimmen, Sportgebäude GSV, Werner-Seelenbinder-Str. 1
Entgelt: 69,00 €

Hockergymnastik

Besonders im Alter ist regelmäßige Bewegung wichtig, um fit und mobil zu bleiben. Der Kurs bietet ein ganzheitliches, sanftes Training zur Erhaltung von körperlicher und geistiger Beweglichkeit sowie zur Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems.

Kursleitung: Dorle Gritzan, Trainerin

Ort: VHS Grimmen

Entgelt: 63,00 €

26HG132205 **Termin:** Di, 06.10.2026, 09.30 - 10.15 Uhr, 10 x 45 Min

26HG132206 **Termin:** Di, 06.10.2026, 10.30 - 11.15 Uhr, 10 x 45 Min

NEU: Ort: SOS Familienzentrum Grimmen

Entgelt: 73,00 €

26HG132207 **Termin:** Do, 08.10.2026, 11.15 - 12.15 Uhr, 10 x 60 Min

Bewegung macht Spaß

Sportlich aktiv zu sein geht auch ohne Fitnessstudio oder teure Geräte. In diesem Kurs lernen Sie vielseitige Freizeit-Sportarten kennen, die für alle Altersgruppen geeignet und überall umsetzbar sind. Mit abwechslungsreichen Übungen werden Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit effektiv gefördert.

26HG132415

Kursleitung: Liane Filipp, Heilpraktikerin
Termin: Mi, 07.10.2026, 17 - 18 Uhr, 5 x 60 Min
Ort: Grimmen Sportgebäude GSV
Entgelt: 36,00 €

4. Sprachen



4.4. Deutsch als Zweitsprache/Integration

An der Regionalstelle Grimmen werden **Integrationskurse** durchgeführt. Die Anmeldungen für diese Kurse können **nur persönlich** (nicht online) erfolgen.

Auskunft und Beratung: Rabab Attia, Tel. 03821 8194-18

Informationen zu Integrationskursen finden Sie in diesem Programmheft unter Stralsund, S. 40 - 42, sowie auf der Homepage des Bundesamtes für Migration und Flüchtlinge: www.bamf.de (hier auch ausführliche Informationen zu Alphabetisierungskursen, Zweitschriftlernerkursen, Geringlitalisiertenkursen usw.).

Kursleitende für Sprachkurse gesucht!

Sie sprechen Englisch, Schwedisch, Dänisch, Spanisch oder Französisch und möchten Ihr Wissen weitergeben?

Die Regionalstelle Grimmen sucht engagierte Kursleitende auf Honorarbasis für den Fachbereich Sprachen.

- Lehrkraft, Muttersprachlerin oder Muttersprachler mit pädagogischen Kenntnissen
- nebenberufliche oder freiberufliche Tätigkeit möglich
- flexible Kursgestaltung

Senden Sie Ihre Kurzbewerbung an:

Kreisvolkshochschule Vorpommern-Rügen
Frauke Schüler
Tribseer Damm 76, 18437 Stralsund
volkshochschule@lk-vr.de



Bewerben
Sie sich
jetzt!

Stralsund

Rügen

Grimmen

Ribnitz-Damgarten

Barth

5. Arbeit und Beruf



IT – Medien-Grundlagen – Allgemeine Anwendungen

NEU: Digital durchstarten: Sicherer Umgang mit digitalen Angeboten

Ein kompakter Vormittagskurs für alle, die Schritt für Schritt den sicheren Umgang mit dem Tablet erlangen möchten. Los geht es mit dem eigenen Tablet; anschließend nehmen wir WhatsApp, Social Media, Online-Banking und die E-Akte gemeinsam unter die Lupe.

Hinweis: Tablet erforderlich (Leihgerät verfügbar)

26HG150114

Kursleitung: Nadine Berlenbach, Medienpädagogin

Termin: Mi, 30.09.2026, 9.30 - 11 Uhr, 5 x 2

Ort: VHS Grimmen

Entgelt: 50,00 €

NEU: Canva für die Weihnachtszeit

Entdecken Sie Canva kreativ! In drei Kurseinheiten lernen Sie aktiv, wie Sie stimmungsvolle digitale Weihnachtsdesigns gestalten, die vielfältig verwendet werden können.

26HG150115

Kursleitung: Nadine Berlenbach, Medienpädagogin

Termin: Mi, 25.11.2026, 16 - 17.30 Uhr, 3 x 2

Ort: VHS Grimmen

Entgelt: 24,00 €

Das Projekt „Digitaler Engel“ des Bundesministerium für Bildung, Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMBFSFJ) informiert in drei kostenfreien Veranstaltungen über wichtige digitale Themen für ältere Menschen. Die Vorträge vermitteln verständlich und praxisnah, wie digitale Angebote sicher und selbstbestimmt genutzt werden können.

26HR111101 13.10.2026, 15 - 17 Uhr, VHS Bergen auf Rügen, Elektronische Patientenakte (ePA) und E-Rezept

26HS111101 14.10.2026, 15 - 17 Uhr, VHS Stralsund, Desinformation, Falschnachrichten und Filterblasen

26HG111101 15.10.2026, 15 - 17 Uhr, VHS Grimmen, Online-Banking

www.digitaler-engel.org



1. Politik – Gesellschaft – Umwelt



Politik und bürgerschaftliches Engagement

NEU: Vorsorgen für den Krisenfall – der Landkreis Vorpommern-Rügen informiert

Die KVHS und der Fachdienst Bevölkerungs- und Brandschutz informieren über Notfallvorsorge. Expertinnen und Experten geben praktische Tipps zur Versorgung bei längerem Stromausfall oder Unwetter und zeigen Checklisten und Warn-Apps.

Kommen Sie vorbei und stärken Sie Ihre persönliche Krisenkompetenz – für sich, Ihre Familie und Ihre Nachbarschaft.

26HG310402

Referent: Fachdienst Bevölkerungs- und Brandschutz des Landkreises Vorpommern-Rügen

Termin: Mi, 28.10.2026, 17 - 19.30 Uhr

Ort: VHS Ribnitz-Damgarten

Entgelt: frei

Pädagogik und Persönlichkeitsentwicklung

Pflegeeltern werden – Kleine Menschen suchen große Herzen!

Können Kinder nicht in ihrer Herkunftsfamilie aufwachsen, bietet eine Pflegefamilie eine verlässliche Perspektive. Der Landkreis Vorpommern-Rügen sucht engagierte Paare, Familien oder Einzelpersonen, die sich vorstellen können, ein Pflegekind aufzunehmen. Informieren Sie sich unverbindlich.

26HG310501

Referent: Alexander Schmidt, Pflegekinderdienst des Landkreises Vorpommern-Rügen

Termin: Do, 08.10.2026, 18 - 19.30 Uhr

Ort: VHS Ribnitz-Damgarten

Entgelt: frei

Philosophie – Religion – Ethik

Letzte Hilfe

Der Kurs richtet sich an Angehörige und alle, die Menschen auf ihrem letzten Weg begleiten wollen. Er bietet Orientierung, Grundwissen und praktische Tipps für umsorgendes, einfühlsames Begleiten schwerkranker Personen.

26HG31801

Kursleitung: Doris Dembek, zertifizierte ehrenamtliche Kursleiterin

Ort: VHS Ribnitz-Damgarten

Entgelt: frei

Termin: Mo, 14.09.2026, 16 - 20 Uhr

26HG31802

Termin: Mo, 05.10.2026, 16 - 20 Uhr

Stralsund

Rügen

Grimmen

Ribnitz-Damgarten

Barth

2. Kunst – Kultur – Kreatives Gestalten



Literarische Praxis

NEU: Kreatives Schreiben

Worte zu Geschichten machen: Autorin Anja Buchmann vermittelt das Handwerk belletristischen Schreibens – von der Idee über die Entwicklung von Charakteren, Handlung und Stil bis hin zu Überarbeitungstechniken. Durch Schreibübungen und konstruktive Kritik finden Sie Ihre Erzählstimme.

Kursleitung: Anja Buchmann, Autorin

Ort: VHS Ribnitz-Damgarten

Entgelt: 54,00 €

26HG320201

Termin: Fr, 04.09.2026, 17 - 19.15 Uhr, 4 x 3

26HG320202

Termin: Mo, 09.11.2026, 17.30 - 19.45 Uhr, 4 x 3

NEU: Ultrakurzgeschichten schreiben

Der Kurs vermittelt Techniken belletristischen Schreibens mit Fokus auf Kurzgeschichten. Sie erlernen die Entwicklung von Figuren, Handlung und Stil sowie Überarbeitungstechniken. Ziel ist es, an einem Tag eine eigene kurze Geschichte zu verfassen.

Kursleitung: Anja Buchmann, Autorin

Ort: VHS Ribnitz-Damgarten

Entgelt: 27,00 €

26HG320203

Termin: Sa, 28.11.2026, 9.30 - 14.30 Uhr, 1 x 6

26HG320204

Termin: Sa, 05.12.2026, 9.30 - 14.30 Uhr, 1 x 6

Malen – Zeichnen – Drucktechnik

Aquarellieren mit Freude

Dieser Aquarell-Malkurs ist für talentierte Anfängerinnen und Anfänger sowie für Geübte geeignet.

Bitte mitbringen: Aquarellblock (DIN A5 bis A4), Aquarellfarben, Bleistift oder Aquarellstift, Radiergummi, Pinsel, Unterlage

Kursleitung: Kerstin Krüger,
freischaffende Künstlerin

26HG320730

Termin: Mo, 07.09.2026,
15 - 17.15 Uhr, 8 x 3

Ort: VHS Ribnitz-Damgarten

Entgelt: 84,00 €



Acryl- & Aquarellmalkurs

Talentierte Anfängerinnen und Anfänger sowie Geübte können in diesem Kurs verschiedene Techniken ausprobieren und verfeinern.

Bitte mitbringen: Aquarellblock (DIN A5 bis A4), Aquarellfarben, Acrylfarben, Bleistift oder Aquarellstift, Radiergummi, Pinsel, Unterlage

26HG320731 **Kursleitung:** Kerstin Krüger, freischaffende Künstlerin
Termin: Mi, 09.09.2026, 16.15 - 18.30 Uhr, 8 x 3
Ort: VHS Ribnitz-Damgarten
Entgelt: 84,00 €

Kreatives Malen mit Acryl

Acryl ist direkt und kraftvoll. Sie arbeiten mit Pinsel und Spachtel, schichten Farben und setzen auf Ausdruck statt Perfektion. Sie dürfen mutig übermalen, Entscheidungen sichtbar lassen und Ihren eigenen Flow finden.

26HG320601 **Kursleitung:** Urte Schramm, Künstlerin
Termin: Do, 10.09.2026, 17 - 19.30 Uhr, 10 x 3
Ort: VHS Ribnitz-Damgarten
Entgelt: 105,00 €

Aquarell-Werkstatt

Was muss man wissen und können, um ein Bild entstehen zu lassen? In diesem Kurs werden Ihnen alle notwendigen theoretischen und praktischen Kenntnisse von der ersten Skizze bis zum salonfähigen Bild vermittelt.

Bitte mitbringen: Malgrund (Keilrahmen oder Acrylblock, DIN A5 bis A4), Aquarellfarben, Bleistift oder Aquarellstift, Radiergummi, Pinsel, Unterlage

26HG320732 **Kursleitung:** Anna Zasluskaya, freischaffende Künstlerin
Termin: Sa, 12.09.2026, 10 - 13.30 Uhr, 4 x 4
Ort: VHS Ribnitz-Damgarten
Entgelt: 96,00 €

Plastisches Gestalten

Keramikkurs

In diesem Kurs werden Ihnen verschiedene Techniken der Aufbaukeramik vermittelt. Sie töpfern Ihre eigenen Stücke oder Figuren und arbeiten dabei individuell. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Nach Kursende wird ein Entgelt für Material- und Brennkosten je nach Verbrauch erhoben.

26HG320811 **Kursleitung:** Birgit Lißner, Kunstlehrerin
Termin: Mi, 02.09.2026, 19 - 21.15 Uhr, 12 x 3
Ort: VHS Ribnitz-Damgarten
Entgelt: 108,00 € (inkl. 19 % MwSt.)

Keramikkurs – Tiere, Schalen und Geschenkideen

Verwirklichen Sie eigene Ideen – von Deko bis Geschirr. Mit Profi-Tipps gestalten Sie Ihre Entwürfe für individuelle Projekte und Geschenke aus Ton. Nach Kursende wird ein Entgelt für Material- und Brennkosten je nach Verbrauch erhoben.

26HG320812 **Kursleitung:** Urte Schramm, Künstlerin
Termin: Fr, 18.09.2026, 13.30 - 15.45 Uhr, 6 x 3
Ort: VHS Ribnitz-Damgarten
Entgelt: 72,00 € (inkl. 19 % MwSt.)

Textiles Gestalten

Woll-Kreativität: Stricken, Häkeln & mehr

Entdecken Sie Techniken wie Stricken, Häkeln, Knooken, Weben, Filzen oder Spinnen. Arbeiten Sie kreativ mit reinen Naturfasern sowie modernen Mischgarnen. Der Kurs ist ideal zur Erweiterung Ihrer Fähigkeiten.

Bitte mitbringen: Schnellhefter, kariertes Papier, Stifte

Materialkosten: 5,00 € (vor Ort)

26HG320901 **Kursleitung:** Verena-Christiane Wirth, Kunsthandwerkerin
Ort: VHS Ribnitz-Damgarten
Termin: Di, 25.08.2026, 17 - 18.30 Uhr, 9 x 2
Entgelt: 67,50 €

26HG320902 **Termin:** Di, 17.11.2026, 17 - 18.30 Uhr, 4 x 2
Entgelt: 30,00 €

3. Gesundheitsbildung

Entspannung – Stressbewältigung



Faszien-Yoga

Sie lernen, wie Sie verspannte Muskeln und verfilzte Faszien, die durch Fehlbelastungen oder eingeschränkte Bewegung im Alltag entstanden sind, lockern können. Das Faszien-Yoga fördert Ihre Achtsamkeit, baut negativen Stress ab und macht gute Laune.

26HG330141 **Kursleitung:** Antje Vagt, Faszien-Trainerin Fitness
Ort: VHS Ribnitz-Damgarten
Entgelt: 60,00 €
26HG330142 **Termin:** Di, 01.09.2026, 19 - 20 Uhr, 10 x 60 Min
Termin: Do, 03.09.2026, 15.15 - 16.15 Uhr, 10 x 60 Min

Hatha-Yoga

Sie lernen die Grundprinzipien sowie Körperübungen/-haltungen (Asanas) des Hatha-Yoga kennen und erfahren, wie Sie durch sanft angeleitete Entspannungs-, Dehnungs- und Konzentrationsübungen zu mehr Gelassenheit finden und neue Kraft schöpfen können.

Kursleitung: Elisabeth Wagner, Yoga-Lehrerin

Ort: VHS Ribnitz-Damgarten

Entgelt: 90,00 €

26HG330111

Termin: Mi, 02.09.2026, 14 - 15.30 Uhr, 10 x 2

26HG330112

Termin: Mi, 02.09.2026, 16 - 17.30 Uhr, 10 x 2

26HG330113

Termin: Mi, 02.09.2026, 17.45 - 19.15 Uhr, 10 x 2

26HG330114

Termin: Mi, 02.09.2026, 19.30 - 21 Uhr, 10 x 2

Kursleitung: Kathrin Rebstock, Yoga-Lehrerin

Ort: VHS Ribnitz-Damgarten

Entgelt: 108,00 €

26HG330118

Termin: Mo, 07.09.2026, 15.30 - 17 Uhr, 12 x 2

26HG330119

Termin: Mo, 07.09.2026, 17.15 - 18.45 Uhr, 12 x 2

Pranayama-Yoga (Atmen & Yoga) – für Menschen mit Yoga-Erfahrung

Erleben Sie die ganzheitliche Wirkung von Hatha-Yoga und Pranayama. Durch gezielte Atemführung finden Sie zu tiefer Ruhe, Klarheit und idealer Vorbereitung auf die Meditation. Yoga-Erfahrung ist erforderlich.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, Wasser

Kursleitung: Maike Wussow, Yoga-Lehrerin

26HG330115

Termin: Fr, 04.09.2026, 17.30 - 19 Uhr, 10 x 2

Ort: VHS Ribnitz-Damgarten

Entgelt: 90,00 €

Yoga-Workout

In diesem Yoga-Kurs werden die Muskeln gekräftigt und gedehnt. Ihre körperliche Leistung und Fitness sowie Ihre geistige Gesundheit werden gefördert. Lernen Sie Schritt für Schritt, Körper und Geist in Einklang zu bringen.

Kursleitung: Carl-Heinz Clausohm, Yoga-Lehrer

Ort: VHS Ribnitz-Damgarten

Entgelt: 60,00 €

26HG330150

Termin: Fr, 11.09.2026,

11.30 - 12.30 Uhr, 10 x 60 Min

26HG330151

Termin: Mo, 14.09.2026,

11.30 - 12.30 Uhr, 10 x 60 Min



Qigong – Die 8 Brokate – Ba Duan Yin

Sanfte Bewegung sorgt für mehr Wohlbefinden. Stärken Sie Muskeln und Gelenke mit schonenden Übungen in fröhlicher Atmosphäre. Der Kurs ist ideal zur Entspannung und Stimmungsaufhellung – auch bei körperlichen Einschränkungen.

26HG330163 **Kursleitung:** Holger Aßmann, Qigong-Lehrer
Termin: Mi, 09.09.2026, 11.30 - 13 Uhr, 10 x 2
Ort: VHS Ribnitz-Damgarten
Entgelt: 100,00 €

Qigong – Yi Jin Jing – Muskel- und Sehnenstärkung

Yi Jin Jing unterstützt auf natürliche Weise die Stärkung Ihrer Muskeln und Sehnen. Durch die Stärkung wird Ihr Wohlbefinden gesteigert. Entdecken Sie die harmonisierende Wirkung dieser sanften Übungen.

26HG330165 **Kursleitung:** Holger Aßmann, Qigong Lehrer
Termin: Do, 10.09.2026, 9.50 - 11.20 Uhr, 10 x 2
Ort: VHS Ribnitz-Damgarten
Entgelt: 100,00 €

Qigong Faszien II – für ein gesundes Bindegewebe

Faszien sind das unsichtbare Netzwerk in Ihrem Körper. Mit unseren Übungen halten Sie sie geschmeidig und fördern so Ihre Gesundheit. Mehr Beweglichkeit, weniger Schmerzen und ein gestärktes Immunsystem sind das Ergebnis.

26HG330167 **Kursleitung:** Holger Aßmann, Qigong-Lehrer
Termin: Do, 10.09.2026, 11.30 - 13 Uhr, 10 x 2
Ort: VHS Ribnitz-Damgarten
Entgelt: 100,00 €

Bewegung – Fitness

Fit im Alltag – Gymnastikkurs

In diesem Kurs werden Ihnen freudbetonte, vielseitige Übungen vermittelt. Ziel ist es, diese auch zu Hause ausführen zu können und einen gewissen Grad an Beweglichkeit – und somit Lebensqualität – zu erlangen und beizubehalten.

Kursleitung: Ilse Wischer, Sportlehrerin
Ort: VHS Ribnitz-Damgarten
Entgelt: 72,00 €
26HG330221 **Termin:** Di, 01.09.2026, 7.50 - 8.50 Uhr, 12 x 60 Min
26HG330222 **Termin:** Di, 01.09.2026, 9 - 10 Uhr, 12 x 60 Min
26HG330223 **Termin:** Fr, 04.09.2026, 9 - 10 Uhr, 12 x 60 Min
26HG330224 **Termin:** Fr, 04.09.2026, 10.15 - 11.15 Uhr, 12 x 60 Min

Fit für den Alltag – Ganzkörperkräftigung

Mit wohltuenden und herausfordernden Übungen werden körperliche Leistungsfähigkeit, Fitness, Kraft, Beweglichkeit und Ausdauer verbessert. Sie lernen Ihre eigenen Leistungsgrenzen kennen und können diese erweitern.

Kursleitung: Karin Pudack, Sportlehrerin

Ort: VHS Ribnitz-Damgarten

Entgelt: 66,00 €

26HG330225

Termin: Mo, 07.09.2026, 10 - 11 Uhr, 11 x 60 Min

26HG330227

Termin: Di, 08.09.2026, 10.15 - 11.15 Uhr, 11 x 60 Min

Feldenkrais für Seniorinnen und Senioren

Entdecken Sie sanfte Wege zu mehr Beweglichkeit. Durch achtsame Wahrnehmung statt Leistung erkennen Sie gewohnte Muster und finden neue Leichtigkeit für Ihren Alltag. Die Übungen sind bewusst wenig anstrengend und fördern die tiefe Entspannung.

Kursleitung: Susanne Wolff, Feldenkrais-Lehrerin

Ort: VHS Ribnitz-Damgarten

Entgelt: 60,00 €

26HG330201

Termin: Mi, 09.09.2026, 8.45 - 9.45 Uhr, 10 x 60 Min

26HG330202

Termin: Mi, 09.09.2026, 10.15 - 11.15 Uhr, 10 x 60 Min

Wirbelsäulengymnastik

In diesem Kurs erlernen Sie Übungen, die den Rücken stärken und somit bestehende Beschwerden lindern oder chronischen Rückenschmerzen vorbeugen können. Nebenbei wird Ihnen vermittelt, wie Sie Fehlhaltungen vermeiden können.

Kursleitung: Gabriele Rütz, Sportlehrerin

Ort: VHS Ribnitz-Damgarten

Entgelt: 66,00 €

26HG330241

Termin: Do, 10.09.2026, 16.45 - 17.45 Uhr, 11 x 60 Min

26HG330242

Termin: Do, 10.09.2026, 18 - 19 Uhr, 11 x 1,33

Aqua-Fit

Kräftigen Sie Ihre Muskulatur und stärken Sie Herz und Kreislauf durch den natürlichen Widerstand des Wassers. Der Auftrieb schont Gelenke und Wirbelsäule. Die Übungen sorgen für mehr Ausdauer, Balance und Wohlbefinden.

Kursleitung: Dr. Krzysztof Handkiewicz, Physiotherapeut

Ort: Ribnitz-Damgarten, Bodden-Therme

Entgelt: 75,00 €

26HG330231

Termin: Di, 08.09.2026, 8 - 8.45 Uhr, 8 x 1

26HG330232

Termin: Di, 08.09.2026, 9 - 9.45 Uhr, 8 x 1

Wassergymnastik

Nutzen Sie den Wasserauftrieb zur Entlastung von Gelenken und Wirbelsäule. Der sanfte Widerstand kräftigt die gesamte Muskulatur, stärkt das Herz-Kreislauf-System und verbessert Balance sowie Fitness.

Kursleitung: Christa Mair, DOSB-Trainerin

Ort: Ribnitz-Damgarten, Bodden-Therme

Entgelt: 75,00 €

26HG330233

Termin: Di, 08.09.2026, 10 - 10.45 Uhr, 8 x 1

26HG330234

Termin: Di, 08.09.2026, 11 - 11.45 Uhr, 8 x 1

26HG330235

Termin: Di, 08.09.2026, 12 - 12.45 Uhr, 8 x 1

Essen und Trinken – Ernährung

Kochen und Backen mit Leidenschaft – Orientalische Küche

Tauchen Sie ein in die Welt der Gewürze! Unsere Kursleiterin teilt ihre Leidenschaft für den arabischen Raum und kocht mit Ihnen ein exklusives Menü. Der Fokus liegt dabei auf regionalen Bio-Lebensmitteln und authentischen Rezepten.

Kursleitung: Rabab Attia, Hobbyköchin

Ort: Ribnitz-Damgarten, Bernsteinschule

Entgelt: 35,00 €

26HG330300

Termin: Sa, 12.09.2026, 9.30 - 16 Uhr, 1 x 8

26HG330306

Termin: Sa, 28.11.2026, 9.30 - 16 Uhr, 1 x 8

NEU: Vegan-Vegetarisch – Einfach. Lecker. Eingemacht.

In zwei saisonalen Kursen zeigen wir, wie Genuss im Glas entsteht: achtsam, nachhaltig und alltagstauglich. Schritt für Schritt lernen Sie bewährte Techniken, clevere Rezepte und hübsche Verpackungsideen kennen – ideal zum Verschenken oder für den eigenen Vorrat.

Bitte mitbringen: 18 Euro Lebensmittelpauschale (direkt bei der Kursleitung zu entrichten), wenn möglich: eigene Schürze, ein Geschirrtuch, Behältnisse für eventuelle Kostproben

Kursleitung: Claudia Lüdtko, Gesundheitsberaterin

Ort: Ribnitz-Damgarten, Bernsteinschule

Entgelt: 35,00 €

Erntedank – Einkochen leicht gemacht

26HG330302

Termin: Sa, 17.10.2026, 9.30 - 16 Uhr, 1 x 8

26HG330303

Termin: Sa, 24.10.2026, 9.30 - 16 Uhr, 1 x 8

Geschenkezauber – Köstlichkeiten zur Adventszeit

26HG330304

Termin: Sa, 07.11.2026, 9.30 - 16 Uhr, 1 x 8

26HG330305

Termin: Sa, 14.11.2026, 9.30 - 16 Uhr, 1 x 8

Tanzpraxis

Line Dance

Bei diesem Gruppentanz erlernen Sie Bewegungsabläufe passend zu Country- und Westernmusik unter Einbeziehung interkultureller Elemente.

Bitte mitbringen: dicke Socken

26HG330511

Kursleitung: Rosemarie Steben, DOSB-Trainerin

Termin: Do, 10.09.2026, 19.15 - 20.45 Uhr, 12 x 2

Ort: VHS Ribnitz-Damgarten

Entgelt: 90,00 € (inkl. 19 % MwSt.)

4. Sprachen



Englisch A2.1 Praxis-Aufbaukurs (ab ca. 320 UE Vorkenntnisse)

Vertiefen Sie Ihre Kenntnisse für Alltag und Urlaub. Im Fokus steht die mündliche Kommunikation. Tauschen Sie sich aktiv über eigene Erfahrungen aus und festigen Sie dabei wichtiges Basiswissen.

26HG340621

Lehrwerk: Network Now A2.1 Starter (Klett)

Kursleitung: Jacqueline Bende, Sprachlehrerin Englisch

Termin: Di, 25.08.2026, 17.15 - 18.45 Uhr, 15 x 2

Ort: VHS Ribnitz-Damgarten

Entgelt: 120,00 €

Englisch B1.2 Englisch für Alltag & Urlaub (ca. 480 UE Vorkenntnisse)

Festigen und vertiefen Sie Ihre Kenntnisse für die Praxis. Der Schwerpunkt liegt auf der mündlichen Kommunikation. Tauschen Sie sich aktiv über persönliche Erlebnisse und Interessen aus.

26HG340622

Lehrwerk: Network Now B1.2 (Klett)

Kursleitung: Jacqueline Bende, Sprachlehrerin Englisch

Termin: Di, 25.08.2026, 19 - 20.30 Uhr, 15 x 2

Ort: VHS Ribnitz-Damgarten

Entgelt: 120,00 €

Englische Sprache im Alter lernen (Kurs für Anfängerinnen und Anfänger)

Ob für Reisen oder den Alltag – lernen Sie Englisch in entspanntem Tempo. Dieser Kurs ist speziell auf Späteinsteigerinnen und -einsteiger (50+) abgestimmt, die ohne Druck neu anfangen möchten.

26HG340623

Lehrbuch: Sterling Silver Buch 1 (Cornelsen)

Kursleitung: Ingy Hassan, Sprachlehrerin Englisch

Termin: Mi, 16.09.2026, 10 - 11.30 Uhr, 11 x 2

Ort: VHS Ribnitz-Damgarten

Entgelt: 88,00 €

4.4. Deutsch als Zweitsprache/Integration, Einbürgerungstest

An der Regionalstelle Ribnitz-Damgarten werden **Integrationskurse** und **Einbürgerungstests** durchgeführt. Die Anmeldungen für diese Kurse und Tests können nur **persönlich** (nicht online) erfolgen.

Auskunft und Beratung: Rabab Attia, Tel. 03821 8194-18

Informationen zu Integrationskursen und Einbürgerungstests finden Sie in diesem Programmheft unter Stralsund, S. 40 - 42, sowie auf der Homepage des Bundesamtes für Migration und Flüchtlinge: www.bamf.de (hier auch ausführliche Informationen zu Alphabetisierungskursen, Zweitschriftlernerkursen, Geringlitalisiertenkursen usw.).

Einbürgerungstest am Standort Ribnitz-Damgarten

Entgelt: 25,00 €

Termin: 09.10.2026.

Anmeldeschluss: 11.09.2026

5. Arbeit und Beruf

IT – Medien-Grundlagen – Allgemeine Anwendungen



Smartphone Grundlagen

In diesem Kurs erfahren Sie Schritt für Schritt, wie Sie Ihr Smartphone korrekt bedienen und sicher verwenden.

Bitte mitbringen: eigenes Smartphone

Kursleitung: Ulf Alex, IHK-Ausbilder/Prüfer für Prozessoptimierungen EDV

26HG350121

Termin: Di, 01.09.2026, 17.30 - 19.45 Uhr, 10 x 3

Ort: VHS Ribnitz-Damgarten

Entgelt: 112,50 €

Fit am PC – Fortgeschrittene

Sie möchten Ihren PC/Laptop richtig bedienen können, gespeicherte Dokumente und Bilder wiederfinden und strukturiert ablegen? Dann sind Sie hier richtig! Fragen und Anregungen sind ausdrücklich erwünscht!

Kursleitung: Ulf Alex, IHK-Ausbilder/Prüfer für Prozessoptimierungen EDV

26HG350111

Termin: Mo, 07.09.2026, 17.30 - 19.45 Uhr, 10 x 3

Ort: VHS Ribnitz-Damgarten

Entgelt: 112,50 €

Smartphone Spezial – Weihnachten

In diesem Kurs üben Sie den sicheren Umgang mit Ihrem Smartphone und entdecken die vielfältigen Funktionen der Kamera.

Bitte mitbringen: eigenes Smartphone

26HG350122

Kursleitung: Ulf Alex, IHK-Ausbilder/Prüfer für Prozessoptimierungen EDV

Termin: Di, 17.11.2026, 17.30 - 19.45 Uhr, 2 x 3

Ort: VHS Ribnitz-Damgarten

Entgelt: 22,50 €



Fit am PC – KI

Lernen Sie die Möglichkeiten moderner KI-Werkzeuge kennen. Erfahren Sie, wie Sie Fragen gezielt formulieren, um hilfreiche Ergebnisse zu erhalten und worauf Sie bei der Nutzung von KI achten sollten.

Wir zeigen Ihnen, wie KI Bilder und Videos aus Texten oder eigenen Fotos erstellt, welche Programme dafür geeignet sind, welche Kosten entstehen können und welche Alternativen es gibt. Die Termine sind einzeln buchbar.

Kursleitung: Ulf Alex, IHK-Ausbilder/Prüfer für Prozessoptimierungen EDV

Ort: VHS Ribnitz-Damgarten

Entgelt: 11,25 €

Welche KI wofür?

26HG350112 **Termin:** Mo, 23.11.2026, 17.30 - 19.45 Uhr

KI und Recherche

26HG350113 **Termin:** Mo, 30.11.2026, 17.30 - 19.45 Uhr

KI und Bildbearbeitung

26HG350114 **Termin:** Mo, 07.12.2026, 17.30 - 19.45 Uhr

KI und Videoerstellung

26HG350115 **Termin:** Mo, 14.12.2026, 17.30 - 19.45 Uhr

Hinweis: „KI im Arbeitsleben“

Die KI-Verordnung besagt seit Februar 2025, dass Arbeitgeberinnen und Arbeitgeber nachweisen müssen, dass ihre Mitarbeitenden beim beruflichen Einsatz von KI „KI-kompetent“ sind. In Zukunft wird KI in nahezu alle Bereiche unseres Arbeitslebens vordringen.

Stralsund

Rügen

Grimmen

Ribnitz-Damgarten

Barth

1. Politik – Gesellschaft – Umwelt



Politik und bürgerschaftliches Engagement

NEU: Vorsorgen für den Krisenfall – der Landkreis Vorpommern-Rügen informiert

Die KVHS und der Fachdienst Bevölkerungs- und Brandschutz informieren über Notfallvorsorge. Expertinnen und Experten geben praktische Tipps zur Versorgung bei längerem Stromausfall oder Unwetter und zeigen Checklisten und Warn-Apps.

Kommen Sie vorbei und stärken Sie Ihre persönliche Krisenkompetenz – für sich, Ihre Familie und Ihre Nachbarschaft.

Referent: Fachdienst Bevölkerungs- und Brandschutz des Landkreises Vorpommern-Rügen
26HG210401 **Termin:** Mo, 05.10.2026, 17 - 19.30 Uhr
Ort: Barth, Lange Str. 27
Entgelt: frei

Pädagogik und Persönlichkeitsentwicklung

Pflegeeltern werden – Kleine Menschen suchen große Herzen!

Können Kinder nicht in ihrer Herkunftsfamilie aufwachsen, bietet eine Pflegefamilie eine verlässliche Perspektive. Der Landkreis Vorpommern-Rügen sucht engagierte Paare, Familien oder Einzelpersonen, die sich vorstellen können, ein Pflegekind aufzunehmen. Informieren Sie sich unverbindlich.

Referent: Alexander Schmidt, Pflegekinderdienst des Landkreises Vorpommern-Rügen
26HG210501 **Termin:** Do, 12.11.2026, 18 - 19.30 Uhr
Ort: VHS Barth
Entgelt: frei

2. Kunst – Kultur – Kreatives Gestalten



Malen und Zeichnen

Malen und Zeichnen

Der Kurs eignet sich für Interessierte mit und ohne Vorkenntnisse. Es werden Grundlagen des Malens und Zeichnens vermittelt und viele Möglichkeiten geboten, Fähigkeiten zu erweitern sowie kreative Freiheit im bildnerischen Gestalten auszuleben.

26HG220722

Kursleitung: Andreas Knopp

Termin: Mi, 16.09.2026, 16 - 18.15 Uhr, 10 x 3

Ort: Barth, Förderschule

Entgelt: 135,00 €

Kreatives Malen

Der Kurs vermittelt Grundlagen des Zeichnens und Malens. Er unterstützt beim Finden der eigenen Ausdrucksweise und bei individuellen Gestaltungsmöglichkeiten. Es können verschiedene Mal- und Zeichentechniken erlernt oder eine Technik intensiv vertieft werden.

26HG220721

Kursleitung: Christine Kolditz, Malerin/Grafikerin

Termin: Do, 24.09.2026, 16.45 - 18.15 Uhr, 5 x 2

Ort: Barth, Förderschule

Entgelt: 52,00 €

Plastisches Gestalten

Töpfern für Erwachsene

Der Kurs ist für Interessierte mit und ohne Vorkenntnisse geeignet. Es werden Techniken des freien Aufbaus vermittelt bzw. gefestigt, die als Voraussetzung für das kreative Umsetzen eigener Ideen bei der Gestaltung von Schmuck, Gebrauchsgegenständen und Plastiken dienen.



26HG220811

Kursleitung: Antje Ringer

Termin: Di, 22.09.2026, 18.30 - 20.45 Uhr, 10 x 3

Ort: Barth, Förderschule

Entgelt: 115,00 € (inkl. 19 % MwSt.)

Textiles Gestalten

Nähen und Schneidern

Der Kurs vermittelt den fachgerechten Umgang mit der Nähmaschine und Grundkenntnisse für verschiedene Materialien. Sie erhalten Tipps für individuelle Unikate (auch nach Schnittmuster) und Ausbesserungen. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Kursleitung: Editha Kleinert, Näherin, Schneiderin

Ort: Barth, Förderschule

Entgelt: 95,00 €

26HG220911

Termin: Mo, 14.09.2026, 19 - 21.15 Uhr, 10 x 3

26HG220912

Termin: Di, 15.09.2026, 16.30 - 18.45 Uhr, 10 x 3

3. Gesundheitsbildung

Essen und Trinken – Ernährung



NEU: Vegan-Vegetarisch – Einfach. Lecker. Eingemacht.

In zwei saisonalen Kursen zeigen wir, wie Genuss im Glas entsteht: achtsam, nachhaltig und alltagstauglich. Schritt für Schritt lernen Sie bewährte Techniken, clevere Rezepte und hübsche Verpackungsideen kennen – ideal zum Verschenken oder für den eigenen Vorrat.

Bitte mitbringen: 18 Euro Lebensmittelpauschale (direkt bei der Kursleitung zu entrichten), wenn möglich: eigene Schürze, ein Geschirrtuch, Behältnisse für eventuelle Kostproben

Kursleitung: Claudia Lüdtko

Ort: VHS Barth, Lange Str. 27

Entgelt: 30,00 €

Erntedank – Einkochen leicht gemacht

26HG230301 **Termin:** Do, 15.10.2026, 10 - 15 Uhr

26HG230302 **Termin:** Do, 29.10.2026, 10 - 15 Uhr

Geschenkezauber – Köstlichkeiten zur Adventszeit

26HG230304 **Termin:** Do, 12.11.2026, 10 - 15 Uhr

26HG230303 **Termin:** Do, 19.11.2026, 10 - 15 Uhr



Yoga – Entspannung – Stressbewältigung

Yoga für Seniorinnen und Senioren

Die gesundheitsfördernden Wirkungen des Yoga auch bei Seniorinnen und Senioren sind seit Langem bekannt. Schon regelmäßiges Üben einmal pro Woche erhöht spürbar Flexibilität und Kraft.

26HG231901 **Kursleitung:** Gudrun Mülling, Yoga-Lehrerin
Termin: Mo, 24.08.2026, 10 - 11.30 Uhr, 10 x 2
Ort: Barth, Großträgerstr. 3
Entgelt: 90,00 €

Yoga für Männer

Yoga ist ein ganzheitliches Training. Es gibt Kraft für Körper und Geist und hilft, Gesundheit und Wohlbefinden zu stärken.

26HG231902 **Kursleitung:** Christian Mülling, Yoga-Lehrer
Entgelt: 120,00 €
Termin: Mo, 24.08.2026, 16.30 - 18 Uhr, 10 x 2
Ort: Barth; Großträgerstr. 3
26HG231906 **Termin:** Di, 25.08.2026, 18.30 - 20 Uhr, 10 x 2
Ort: Barth, Lange Str. 27

Yoga

Yoga fördert den gesunden Lebenswandel wie kaum eine andere Bewegungsform, kann in jedem Alter erlernt und praktiziert werden und steigert auf allen Ebenen Energie, Vitalität und Lebensfreude.

Ort: Barth, Großträgerstr. 3
Entgelt: 90,00 €

26HG231903 **Kursleitung:** Christian Mülling, Yoga-Lehrer
Termin: Mo, 24.08.2026, 19 - 20.30 Uhr, 10 x 2
26HG231904 **Termin:** Di, 25.08.2026, 16.45 - 18.15 Uhr, 10 x 2
26HG231905 **Termin:** Di, 25.08.2026, 18.30 - 20 Uhr, 10 x 2

26HG231908 **Kursleitung:** Gudrun Mülling, Yoga-Lehrerin
Termin: Mi, 26.08.2026, 18 - 19.30 Uhr, 10 x 2
26HG231909 **Termin:** Mi, 26.08.2026, 19.45 - 21.15 Uhr, 10 x 2
26HG231911 **Termin:** Do, 27.08.2026, 16.30 - 18 Uhr, 10 x 2
26HG231912 **Termin:** Do, 27.08.2026, 18.15 - 19.45 Uhr, 10 x 2

Stralsund

Rügen

Grimmen

Ribnitz-Damgarten

Barth

Yoga für aktive Seniorinnen und Senioren

Die gesundheitsfördernden Wirkungen des Yoga auch bei Seniorinnen und Senioren sind seit Langem bekannt. Zum Praktizieren brauchen Sie weder sportlich noch trainiert zu sein.

26HG231907

Kursleitung: Christian Mülling, Yoga-Lehrer
Termin: Mi, 26.08.2026, 10 - 11.30 Uhr, 10 x 2
Ort: Barth, Großträgerstr. 3
Entgelt: 90,00 €

Yoga für den Rücken

In diesem Kurs werden spezielle Yoga-Haltungen für den Rücken praktiziert, die helfen, Verspannung zu lösen, die Muskulatur zu stärken und Beschwerden vorzubeugen.

26HG231910

Kursleitung: Gudrun Mülling, Yoga-Lehrerin
Termin: Do, 27.08.2026, 10 - 11.30 Uhr, 10 x 2
Ort: Barth, Großträgerstr. 3
Entgelt: 90,00 €

Gymnastik – Bewegung – Fitness

Ich bewege mich – Rückenfit

Gelenkschonende Gymnastik stärkt den Rücken, löst Verspannungen und verbessert die Haltung. Im Kurs erhalten Sie alltagstaugliche Tipps zur Entlastung der Wirbelsäule.

26HG232201

Kursleitung: Christian Mülling, Yoga-Lehrer
Ort: Barth, Großträgerstr. 3
Entgelt: 70,00 €

26HG232202

Termin: Mo, 24.08.2026, 18 - 19 Uhr, 10 x 60 Min
Termin: Di, 25.08.2026, 10 - 11 Uhr, 10 x 60 Min

Pilates

Pilates ist ein Ganzkörpertraining, das Atemtechnik, Kraft, Koordination und Stretching vereint. Es kräftigt, dehnt und entspannt tiefe Muskeln und verbessert Haltung sowie Konzentration.

26HG232101

Kursleitung: Judith Honke, Physiotherapeutin
Termin: Fr, 28.08.2026, 11 - 11.45 Uhr, 10 x 45 Min
Ort: Barth, Großträgerstr. 3
Entgelt: 60,00 €

Hocker-Pilates

Das sanfte, effektive Ganzkörpertraining formt und mobilisiert den Körper, verbessert Haltung, Körperwahrnehmung und Bewegungsqualität. Die Intensität lässt sich individuell anpassen.

Kursleitung: Judith Honke, Physiotherapeutin

Ort: Barth, Großträgerstr. 3

Entgelt: 60,00 €

26HG232105

Termin: Fr, 28.08.2026, 12 - 13 Uhr, 10 x 60 Min

26HG232106

Termin: Fr, 28.08.2026, 13 - 14 Uhr, 10 x 60 Min

4. Sprachen



Englisch A2.2

Dieser Kurs vermittelt die Grundlagen der englischen Sprache. Vorkenntnisse sind erforderlich.

Lehrbuch: EASY Englisch A2.2 (Cornelsen)

Kursleitung: Nicole Müller-Schweigert, Lehrerin

Ort: VHS Barth

Entgelt: 85,00 €

26HG240601

Termin: Di, 22.09.2026, 18.30 - 20 Uhr, 10 x 2

26HG240602

Termin: Mi, 23.09.2026, 09.30 - 11 Uhr, 10 x 2

Englisch für Anfängerinnen und Anfänger

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Lehrbuch: EASY Englisch A1.1 (Cornelsen)

Kursleitung: Nicole Müller-Schweigert, Lehrerin

Termin: Mi, 23.09.2026, 11.15 - 12.45 Uhr, 10 x 2

Ort: VHS Barth

Entgelt: 85,00 €

26HG240603

Englisch B1

Dieser Kurs richtet sich an Personen mit guten Englischkenntnissen. Es geht um praxisnahe Themen für Urlaub und Alltag. Im Vordergrund steht die mündliche Kommunikation.

Kursleitung: Nicole Müller-Schweigert, Lehrerin

Termin: Mi, 23.09.2026, 18.30 - 20 Uhr, 10 x 2

Ort: Barth, Förderschule

Entgelt: 85,00 €

26HG240641

5. Arbeit und Beruf



IT – Medien-Grundlagen – Allgemeine Anwendungen

Smartphone Grundlagen

In diesem Kurs erfahren Sie Schritt für Schritt, wie Sie Ihr Smartphone korrekt bedienen und sicher verwenden.

26HG250112

Kursleitung: Ulf Alex, IHK-Ausbilder/Prüfer für Prozessoptimierungen EDV

Termin: Mi, 02.09.2026, 17.30 - 19.45 Uhr, 10 x 3

Ort: VHS Barth

Entgelt: 142,50 €

Ebay – clever kaufen und verkaufen

Sie erfahren, wie es bei Ebay mit dem Suchen, Bieten, Ersteigern und Versteigern funktioniert; außerdem Wissenswertes über Zugang, Anmeldung, Kosten, Rechtsfragen und Bewertungssysteme.

26HG251011

Kursleitung: Andreas Ferl, FH Ingenieur MCSE/Private Cloud

Termin: Mi, 30.09.2026, 14 - 17 Uhr

Ort: VHS Barth

Entgelt: 20,00 €

Computergrundkurs für Seniorinnen und Senioren

Dieser Kurs richtet sich an Einsteigerinnen und Einsteiger ohne oder mit wenig Computererfahrung. Sie lernen leicht und übersichtlich die Grundlagen, schreiben und speichern Texte und unternehmen Ihren ersten Ausflug ins Internet.

26HG251101

Kursleitung: Andreas Ferl, FH Ingenieur MCSE/Private Cloud

Termin: Mi, 14.10.2026, 14 - 16.15 Uhr, 5 x 3

Ort: VHS Barth

Entgelt: 75,00 €



PC-Einstieg in Office Programme – die Welt des Computers kennen- und nutzen lernen

Wenn Sie Ihren Computer beruflich wie privat effektiv und gewinnbringend einsetzen möchten, erlernen Sie hier den Umgang mit Windows, Word und Excel (Softwareinstallation, Textgestaltung, Tabellenkalkulation sowie Bildbearbeitung).

26HG251103

Kursleitung: Ines Happe, Dipl.-Wirtschaftswissenschaftlerin/
Ausbilderin

Termin: Do, 15.10.2026, 18 - 20.15 Uhr, 4 x 3

Ort: VHS Barth

Entgelt: 60,00 €

Smartphone Spezial

In diesem Kurs üben Sie den sicheren Umgang mit Ihrem Smartphone und entdecken die vielfältigen Funktionen der Kamera.

26HG250113

Kursleitung: Ulf Alex, IHK-Ausbilder/Prüfer für
Prozessoptimierungen EDV

Termin: Mi, 18.11.2026, 17.30 - 19.45 Uhr, 2 x 3

Ort: VHS Barth

Entgelt: 22,50 €

5. Kommunale Gesundheitskonferenz des Fachdienstes Gesundheit des Landkreises Vorpommern-Rügen



„Gesund älter werden in Vorpommern-Rügen“

Datum: 12.11.2026

Uhrzeit: 9.30 - ca. 15.15 Uhr

Ort: Berufsförderungswerk Stralsund,
Große Parower Straße 133,
18435 Stralsund



Weitere Informationen und Anmeldung:
www.lk-vr.de/Kreisverwaltung/Gesundheitsförderung-Prävention



Stralsund

Rügen

Grimmen

Ribnitz-Damgarten

Barth

Allgemeine Geschäftsbedingungen

1. Allgemeines

- (1) Diese AGB gelten für alle Veranstaltungen der Kreisvolkshochschule Vorpommern-Rügen (nachfolgend KVHS genannt).
- (2) Studienreisen und Exkursionen, die einen Dritten als Veranstalter und Vertragspartner ausweisen, sind keine Veranstaltungen der KVHS. Insoweit tritt die KVHS nur als Vermittler auf.
- (3) Rechtsgeschäftliche Erklärungen (z. B. Anmeldungen und Kündigungen) bedürfen, soweit sich aus diesen AGB nichts anderes ergibt, der Schriftform oder einer kommunikationstechnisch gleichwertigen Form (Telefax, E-Mail). Erklärungen der KVHS genügen der Schriftform, wenn eine nicht unterschriebene Formularbestätigung verwendet wird.

2. Vertragsschluss

- (1) Die Ankündigung von Veranstaltungen der KVHS ist unverbindlich.
- (2) Anmeldungen sind persönlich, schriftlich (auch per Fax oder E-Mail), telefonisch bzw. online möglich.
- (3) Mit der Anmeldung zur Veranstaltung entsteht zwischen der KVHS als Veranstalterin und dem/der Teilnehmer/in als Vertragspartner/in ein Vertrag, der zur Zahlung des Teilnahmeentgeltes verpflichtet.
- (4) Die angemeldeten Teilnehmer/innen erhalten vor Kursbeginn in der Regel eine schriftliche Anmeldebestätigung.
- (5) Die KVHS kann die Teilnahme von persönlichen und/oder sachlichen Voraussetzungen abhängig machen.

3. Entgelt

- (1) Für die Höhe des Teilnahmeentgeltes ist der in der Anmeldebestätigung genannte Betrag verbindlich.
- (2) Für die Zahlung des Teilnahmeentgeltes gelten die in § 6 der Entgeltordnung genannten Zahlungsbedingungen.
- (3) Entgeltermäßigungen sind in § 5 der Entgeltordnung geregelt.
- (4) Für die Erstattung von Teilnahmeentgelten gilt § 7 der Entgeltordnung.

4. Organisatorische Änderungen

- (1) Es besteht kein Anspruch darauf, dass eine Veranstaltung durch eine bestimmte Dozentin bzw. einen bestimmten Dozenten durchgeführt wird. Das gilt auch dann, wenn die Veranstaltung mit dem Namen eines Dozenten bzw. einer Dozentin angekündigt wurde.
- (2) Die KVHS kann aus sachlichem Grund Ort und Zeitpunkt der Veranstaltung ändern.
- (3) Muss eine Veranstaltungseinheit ausfallen (beispielsweise wegen Erkrankung eines Dozenten bzw. einer Dozentin), wird sie nachgeholt. Ist dies nicht möglich, wird das Teilnahmeentgelt entsprechend § 7 der Entgeltordnung erstattet.

5. Rücktritt und Kündigung durch die KVHS

- (1) Die Durchführung von Kursen Seminaren, Workshops und sonstigen Veranstaltungen setzt in der Regel eine Mindestteilnehmendenzahl von 10 voraus. Bei Unterschreitung der Mindestteilnehmendenzahl kann die KVHS vom Vertrag zurück treten und den Kurs jederzeit absagen oder abbrechen. Bereits gezahlte Entgelte werden gemäß § 7 der Entgeltordnung erstattet.

(2) Mit Genehmigung der Leiterin können Veranstaltungen und Kurse auch mit einer geringeren Anzahl von Teilnehmenden durchgeführt werden, wenn dies aus pädagogischen oder organisatorischen Gründen notwendig bzw. sinnvoll ist.

(3) Die KVHS kann in den Fällen des § 314 BGB kündigen. Ein wichtiger Grund liegt insbesondere in folgenden Fällen vor: - gemeinschaftswidriges bzw. störendes Verhalten in Veranstaltungen trotz vorangehender Abmahnung und Androhung der Kündigung durch den/die Kursleiter/in, - Ehrverletzungen aller Art gegenüber dem/der Kursleiter/in, gegenüber Teilnehmer/innen oder Beschäftigten der KVHS, - Diskriminierung von Personen wegen persönlicher Eigenschaften (Alter, Geschlecht, Hautfarbe, Volks- oder Religionszugehörigkeit etc.), - Missbrauch der Veranstaltungen für parteipolitische oder weltanschauliche Zwecke oder für Agitationen aller Arten - beachtliche Verstöße gegen die Hausordnung. Statt einer Kündigung kann die KVHS den/die Teilnehmer/in auch von einer Veranstaltungseinheit ausschließen. Der Vergütungsanspruch der KVHS wird durch eine solche Kündigung oder durch einen Ausschluss nicht berührt.

6. Kündigung und Widerruf durch den/die Vertragspartner/in

(1) Ein Rücktritt von der Teilnahme ist kostenfrei bis 3 Tage vor Veranstaltungsbeginn, bei Wochenendkursen bis 8 Tage vor Beginn möglich.

(2) Bei späterer Abmeldung muss das Teilnahmeentgelt grundsätzlich in voller Höhe bezahlt werden. Ausnahmen sind nur bei nachgewiesener Krankheit und anderen schwerwiegenden Gründen möglich. Über die Anerkennung der Gründe entscheidet die Leiterin. Im Falle der Anerkennung werden bereits gezahlte Entgelte entsprechend § 7 der Entgeltordnung erstattet. (3) Ein etwaiges gesetzliches Widerrufsrecht (z. B. bei Fernabsatzgeschäften) bleibt unberührt.

7. Schadenersatzansprüche

(1) Schadenersatzansprüche des Vertragspartners/der Vertragspartnerin bzw. des Teilnehmers/der Teilnehmerin gegen die KVHS sind ausgeschlossen, außer bei Vorsatz und grober Fahrlässigkeit.

(2) Der Ausschluss gemäß Abs. (1) gilt ferner dann nicht, wenn die KVHS Pflichten schuldhaft verletzt, die das Wesen des Vertrages ausmachen (Kardinalpflichten), ferner nicht bei einer schuldhaften Verletzung von Leben, Körper oder Gesundheit des Teilnehmers/der Teilnehmerin.

8. Schlussbestimmungen

(1) Das Recht, gegen Ansprüche der KVHS aufzurechnen, wird ausgeschlossen, es sei denn, dass der Gegenanspruch gerichtlich festgestellt oder von der KVHS anerkannt worden ist.

(2) Ansprüche gegen die KVHS sind nicht abtretbar.

(3) Angaben zu Alter und Geschlecht dienen ausschließlich statistischen Zwecken. Der KVHS ist die Erhebung, Speicherung und Verarbeitung personenbezogener Daten zu Zwecken der Vertragsdurchführung gestattet. Der/die Teilnehmer/in kann dem jederzeit widersprechen.

Widerrufsrecht

Sie können Ihre Vertragserklärung innerhalb von 14 Tagen ohne Angabe von Gründen in Textform (z.B. Brief, Fax, E-Mail) widerrufen. Die Frist beginnt nach Erhalt dieser Belehrung in Textform, jedoch nicht vor Vertragsschluss und auch nicht vor Erfüllung unserer Informationspflichten gemäß Artikel 246 § 2 in Verbindung mit § 1 Absatz 1 und 2 EGBGB sowie unserer Pflichten gemäß § 312g Absatz 1 Satz 1 BGB in Verbindung mit Artikel 246 § 3 EGBGB. Zur Wahrung der Widerrufsfrist genügt die rechtzeitige Absendung des Widerrufs.

Der Widerruf ist zu richten an:

Landkreis Vorpommern-Rügen
Kreisvolkshochschule Vorpommern-Rügen
Geschäftsstelle Stralsund
Tribseer Damm 76
18437 Stralsund

Fax: 03831 4823-23
volkshochschule@lk-vr.de

Widerrufsfolgen

Im Falle eines wirksamen Widerrufs sind die beiderseits empfangenen Leistungen zurückzugewähren und ggf. gezogene Nutzungen (z.B. Zinsen) herauszugeben. Können Sie uns die empfangene Leistung sowie Nutzungen (z.B. Gebrauchsvorteile) nicht oder teilweise nicht oder nur in verschlechtertem Zustand zurückgewähren beziehungsweise herausgeben, müssen Sie uns insoweit Wertersatz leisten. Dies kann dazu führen, dass Sie die vertraglichen Zahlungsverpflichtungen für den Zeitraum bis zum Widerruf gleichwohl erfüllen müssen. Verpflichtungen zur Erstattung von Zahlungen müssen innerhalb von 30 Tagen erfüllt werden. Die Frist beginnt für Sie mit der Absendung Ihrer Widerrufserklärung, für uns mit deren Empfang.

Besondere Hinweise

Ihr Widerrufsrecht erlischt vorzeitig, wenn der Vertrag von beiden Seiten auf Ihren ausdrücklichen Wunsch vollständig erfüllt ist, bevor Sie Ihr Widerrufsrecht ausgeübt haben.

Entgeltordnung

Die Entgeltordnung der Kreisvolkshochschule Vorpommern-Rügen können Sie auf unserer Homepage www.vhs-vr.de einsehen.





LANDKREIS VORPOMMERN-RÜGEN
MUSIKSCHULE
wir nordeln.

Regionalstelle Ribnitz-Damgarten - Musikantenweg 1 - Tel. 03821 888030

Besondere musikalische Angebote:

- Jazz/Rock Ensemble, Barther Streichensemble, Ribnitzer Stadtmusikanten
- Stringtime, Akkordeon Ensemble, Liebhaberorchester, Samba Band
- *Weihnachtskonzert: 04.12.2026, 18 Uhr, Stadtkulturhaus Ribnitz-Damgarten*

Regionalstelle Bergen auf Rügen - Bahnhofstraße 34a - Tel. 03838 22118

Besondere musikalische Angebote:

- Blasorchester, BigBand, Streicherensemble, Kinderchor
- Kooperationen mit Grundschulen und der Regionalen Schule „Am Rugard“
- *Adventskonzert: 1. Advent (29.11.2026), Haus des Gastes, Binz*
- *Weihnachtskonzerte: 11. + 12.12.2026, Theater Putbus*

Regionalstelle Grimmen - Stralsunder Straße 2 - Tel. 038326 80018

Besondere musikalische Angebote:

- Jugendblasorchester Grimmen, Band JBO Formation
- Kooperationen mit Grundschulen und Regionalen Schulen/Klassenmusizieren
- *Weihnachtskonzert: 11.12.2026, 18 Uhr, „Treffpunkt Europas“ Grimmen*
- *Weihnachtskonzert: 12.12.2026, 14 Uhr, Stadtkirche Bad Sülze*
- *Weihnachtskonzert: 3. Advent (13.12.2026) in der Marienkirche Grimmen*



Landkreis Vorpommern-Rügen
Kreisvolkshochschule Vorpommern-Rügen
Tribseer Damm 76
18437 Stralsund

volkshochschule@lk-vr.de
www.vhs-vr.de



Auf unserer Facebookseite informieren wir Sie regelmäßig über Neuigkeiten, freie Kursplätze und aktuelle Angebote. Wir freuen uns, wenn Sie uns folgen:



Regionale Geschäftsstellen

Regionalstelle Grimmen

Tribseer Chaussee 4, 18507 Grimmen, 038326 80020

Regionalstelle Ribnitz-Damgarten/Barth

Mühlenstraße 10, 18311 Ribnitz-Damgarten, 03821 8149-17

Lange Straße 27, 18356 Barth, 038231 89936

Regionalstelle Rügen

Störtebekerstraße 8a, 18528 Bergen auf Rügen, 03838 20058-11

