

# Programm 2026



Frühjahrssemester

## Aktiv im Ehrenamt – Vereine stellen sich vor

Wollten Sie schon immer einmal ehrenamtlich tätig sein und damit ganz aktiv Ihre Gemeinde oder Kommune stärken? In unserer Reihe „Aktiv im Ehrenamt – Vereine stellen sich vor“ erläutern Ehrenamtlerinnen und Ehrenamtler ihre Tätigkeit, stellen die Vereinsarbeit vor und zeigen, welchen gesellschaftlichen Beitrag sie damit leisten. Vielleicht sind Sie ja auch bald dabei?

• **Di, 13.01., 18 Uhr, Der WEISSE RING stellt sich vor** mit Petra Voß, Außenstellenleiterin WEISSER RING e. V. Stralsund, frei, VHS Stralsund

• **Di, 03.02., 18 Uhr, 30 Jahre Förderverein für Landschaft und Naturschutz Devin e. V.** (geeignet als Weiterbildung für Natur- & Landschaftsführerinnen und -führer), frei, VHS Stralsund

• **Di, 24.02., 15 Uhr, Hinter den Türen des Stadtmuseums Bergen – Was kann das Ehrenamt leisten?**, 4 €, Stadtmuseum Bergen, Billrothstraße 20a

• **Mo, 09.03., 18.30 Uhr, Ist das Archäologie oder kann das weg? – Ehrenamtliche Bodendenkmalpflege im Spannungsfeld zwischen Raubgräbern und Wissenschaft?!** mit de Ackerlöper Rügen, 7,50 €, MIZ Bergen

• **Di, 10.03., 18 Uhr, Präsentation der Stralsunder Hefte für Geschichte, Kultur und Alltag 26/1 – ein Beispiel für ehrenamtliches Engagement zur Aufarbeitung von Regionaleschichte** mit Steffen Melle, Kooperation Stralsunder Geschichtsverein e. V. und Stadtarchiv Stralsund, frei, VHS Stralsund

• **Mo, 04.05., 18.30 Uhr, Dialog für Gleichberechtigung und Freiheit von Gewalt – Was macht Diálogo del Mundo e. V.?**, frei, MIZ Bergen



• **Mi, 06.05., 15 Uhr, Der Förderverein Zoofreunde Stralsund e. V. stellt sich vor** mit Zoodirektor Dr. Christoph Langner und der Vorsitzenden des Fördervereins Angelika Hinrichs, 5 € vor Ort, Zoo Stralsund

• **Di, 02.06., 18 Uhr, „Wurzeln der Demokratie“ – Ehrenamt im Kleingartenverein als gesellschaftliches Engagement** mit Maud Viehberg und Dr. Finn Viehberg, Mitglied im Kreisverband der Gartenfreunde Stralsund, frei, VHS Stralsund

Weiterbildung für Vereine:

**Fr, 20.03., 15 - 18 Uhr,  
Gemeinnützigkeitsrecht für Vereine**  
in Kooperation mit der Ehrenamtsstiftung M-V,  
frei, VHS Bergen



## MITMACHZENTRALE

Fragen rund ums Ehrenamt?  
Hier gibt es Beratung für kleine Vereine,  
Engagierte und Unternehmungslustige.



Mitmachzentrale Vorpommern-Rügen  
+49 357 59 24 73 63  
mitmachzentrale@jugendring-ruegen.de  
www.kreisjugendring-ruegen.de/e Ehrenamt



## **Vorworte**

### **Herzlich willkommen zum Frühjahrssemester 2026 der Kreisvolkshochschule Vorpommern-Rügen!**

Ein neues Semester bedeutet neue Chancen: Chancen, Neues zu lernen, Horizonte zu erweitern und sich persönlich wie beruflich weiterzuentwickeln. In unserem Programm finden Sie ein vielfältiges Angebot, das neugierig macht, Wissen vertieft und praktische Kompetenzen stärkt.

In unseren Kursen verbinden sich fachliche Tiefe und praxisnahe Anwendungen. Ob Sprach- und Kulturkompetenz, digitale Fähigkeiten, Gesundheit, Umweltbewusstsein oder kreative Formate – unser Programm richtet sich an alle Lebenslagen, Lebensphasen und Lernziele unserer Teilnehmenden. Wir laden Sie ein, eigene Ideen zu verfolgen, Neues auszuprobieren und sich mit anderen auszutauschen. Qualifizierte Kursleitende und ein Beratungsteam stehen Ihnen mit Rat und Tat zur Seite.

Wir ermutigen Sie, Ihre Lernwege aktiv zu gestalten: Stöbern Sie im Programm, melden Sie sich zu Kursen an, die Ihr Interesse wecken, und nutzen Sie die Möglichkeiten des Lernens als Motor für persönliche Entfaltung und gesellschaftliches Sein. Denn Bildung ist mehr als Wissen – sie ist eine Lebenseinstellung, die unser Miteinander stärkt.

Und nun ein persönliches Anliegen:

Liebe Teilnehmende,

25 Jahre Bildungsarbeit an der VHS gehen nun für mich zu Ende. Ich bedanke mich bei allen, die ich auf diesem Weg kennenlernen durfte, die mich begleitet und die der VHS die Treue gehalten haben. Ich wünsche meiner Nachfolgerin genauso viel Freude bei der Arbeit, wie ich immer hatte. Ihnen allen wünsche ich Gesundheit sowie viele spannende und interessante Momente des Lernens.

**Ihre Dr. Sabine Koppe**

Liebe Teilnehmende und Interessierte,

es ist mir eine große Freude, Sie als neue Leiterin unserer Kreisvolkshochschule willkommen zu heißen. Mein besonderer Dank gilt meiner Vorgängerin, die mit großem Engagement und viel Herz die Volkshochschule unseres Landkreises geprägt und weiterentwickelt hat. Gemeinsam mit meinem Team möchte ich an diese erfolgreiche Arbeit anknüpfen und Ihnen ein vielfältiges Bildungsangebot eröffnen. Unsere Volkshochschule soll ein Ort des Austauschs, der Begegnung und des lebenslangen Lernens bleiben.

**Ihre Frauke Schüler**

## Inhaltsverzeichnis

Vorworte	3	<b>Grimmen</b>	<b>76</b>
Kontakt Regionale Geschäftsstellen	6	1 Politik - Gesellschaft - Umwelt	76
Leitbild der Kreisvolkshochschule		2 Kultur - Kunst - Kreatives Gestalten	77
Vorpommern-Rügen	8	3 Gesundheitsbildung	79
Vorträge und Workshops	10	4.4 Deutsch als Zweitsprache/ Integration	83

## Kurse in den Regionalstellen

<b>Stralsund</b>	<b>17</b>	<b>Ribnitz-Damgarten</b>	<b>84</b>
1 Politik - Gesellschaft - Umwelt	17	1 Politik - Gesellschaft - Umwelt	84
2 Kultur - Kunst - Kreatives Gestalten	25	2 Kultur - Kunst - Kreatives Gestalten	84
3 Gesundheitsbildung	35	3 Gesundheitsbildung	86
4 Sprachen	42	4 Sprachen	92
4.4 Deutsch als Zweitsprache/ Integration, Einbürgerungstest	46	4.4 Deutsch als Zweitsprache/ Integration, Einbürgerungstest	93
5 Arbeit und Beruf	49	5 Arbeit und Beruf	94
6 Schulabschlüsse	50	<b>Barth</b>	<b>98</b>
7 Grundbildung	52	1 Politik - Gesellschaft - Umwelt	98
		2 Kultur - Kunst - Kreatives Gestalten	98
<b>Rügen</b>	<b>54</b>	3 Gesundheitsbildung	99
1 Politik - Gesellschaft - Umwelt	54	4 Sprachen	102
2 Kultur - Kunst - Kreatives Gestalten	60	5 Arbeit und Beruf	103
3 Gesundheitsbildung	65		
4 Sprachen	70	Allgemeine Geschäftsbedingungen	106
4.4 Deutsch als Zweitsprache/ Integration, Einbürgerungstest	71	Widerrufsrecht und Entgeltordnung	108
5 Arbeit und Beruf	72	Ferien und Feiertage 2026 in M-V	109

## Impressum

Herausgeber: Landkreis Vorpommern-Rügen  
Redaktion: Kreisvolkshochschule Vorpommern-Rügen  
Fotos: [www.pixabay.com](http://www.pixabay.com), VHS-Mitarbeitende, VHS-Lehrkräfte  
Satz: WVM Project GmbH, Stralsund  
Auflage: 3.000 Exemplare  
© Landkreis Vorpommern-Rügen, 12-2025

## Regionale Geschäftsstellen



### Region Stralsund

#### Hauptsitz der Kreisvolkshochschule Vorpommern-Rügen

18437 Stralsund · Tribseer Damm 76

Tel. 03831 4823-10 · E-Mail: [volkshochschule@lk-vr.de](mailto:volkshochschule@lk-vr.de) · Homepage: [www.vhs-vr.de](http://www.vhs-vr.de)

#### Regionalstelle Grimmen

18507 Grimmen · Tribseeser Chaussee 4 · Tel. 038326 80020

#### Regionalstelle Ribnitz-Damgarten/Barth

18311 Ribnitz-Damgarten · Mühlenstraße 10 · Tel. 03821 8149-17

18356 Barth · Lange Straße 27 · Tel. 038231 89936

#### Regionalstelle Rügen

18528 Bergen auf Rügen · Störtebekerstraße 8a · Tel. 03838 20058-11

**So erreichen Sie uns: [www.vhs-vr.de](http://www.vhs-vr.de)**

**Kreisvolkshochschule  
Vorpommern-Rügen**

**Stralsund, Hauptsitz der Kreisvolks-  
hochschule Vorpommern-Rügen**

18437 Stralsund  
Tribseer Damm 76, 1. OG  
Tel. 03831 4823-10  
E-Mail: [volkshochschule@lk-vr.de](mailto:volkshochschule@lk-vr.de)

**Frauke Schüler**

Leiterin der Kreisvolkshochschule  
Vorpommern-Rügen, Fachbereichsleiterin  
für Arbeit und Beruf, Weiterbildung für  
Erzieherinnen, Erzieher und Tagespflege-  
personen  
Tel. 03831 4823-11  
E-Mail: [frauke.schueler@lk-vr.de](mailto:frauke.schueler@lk-vr.de)

**Dr. Gabriela Heidenreich**

Fachbereichsleiterin für Politik,  
Gesellschaft und Umwelt, Literatur und  
Kulturgeschichte sowie Sprachen  
Tel. 03831 4823-13  
E-Mail: [gabriela.heidenreich@lk-vr.de](mailto:gabriela.heidenreich@lk-vr.de)

**Kornelia Hoertzsich**

Fachbereichsleiterin für Gesundheits-  
bildung, Kunst und Kreatives Gestalten  
Tel. 03831 4823-12  
E-Mail: [kornelia.hoertzsich@lk-vr.de](mailto:kornelia.hoertzsich@lk-vr.de)

**Catrin Darr**

Fachbereichsleiterin für Deutsch als  
Zweitsprache/Integration, Schulabschlüsse  
(Berufsreife, Mittlere Reife), Grundbildung  
Tel. 03831 4823-16  
E-Mail: [catrin.darr@lk-vr.de](mailto:catrin.darr@lk-vr.de)

**Martina Großardt**

Anmeldung, Verwaltung und Sekretariat  
Tel. 03831 4823-10  
E-Mail: [martina.grossardt@lk-vr.de](mailto:martina.grossardt@lk-vr.de)

**Katrin Brandt**

Verwaltung und Haushalt  
Tel. 03831 4823-14  
E-Mail: [katrin.brandt@lk-vr.de](mailto:katrin.brandt@lk-vr.de)

**Öffnungszeiten**

**Sekretariat und Kassenzeiten:**

Mo: 8-12 Uhr  
Di: 8-12 Uhr + 13-18 Uhr  
Do: 8-12 Uhr + 13-16 Uhr  
Mi + Fr: keine Öffnungszeiten



### Regionalstelle Rügen

18528 Bergen auf Rügen  
Störtebekerstraße 8a, 3. OG  
Tel.: 03838 20058-11

#### Kerstin Klemann

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

#### Liliana Hein/Thomas Kühlmann (i. V.)

Fachbereichsleitung für Sprachen sowie  
Deutsch als Zweitsprache/Integration  
Tel. 03838 20058-14  
E-Mail: thomas.kuehlmann@lk-vr.de

#### Antje Hartung

Fachbereichsleiterin für Politik, Gesellschaft  
und Umwelt, Kunst und Kultur,  
Schulabschlüsse, Grundbildung  
Tel. 03838 20058-12  
E-Mail: antje.hartung@lk-vr.de

#### Mandy Wild

Anmeldung, Verwaltung und Haushalt  
Tel. 03838 20058-11  
E-Mail: mandy.wild@lk-vr.de

### Regionalstelle Grimmen

18507 Grimmen  
Tribseeser Chaussee 4  
Tel. 038326 80020

#### Sandra Lehmann

Fachbereichsleiterin für alle Bereiche  
Tel. 038326 85227  
E-Mail: sandra.lehmann@lk-vr.de

#### Regina Bäcker

Anmeldung und Verwaltung  
Tel. 038326 80020  
E-Mail: regina.baecker@lk-vr.de

#### Gesine Fritsche-Skrzepski

Verwaltung und Haushalt  
Tel. 038326 469893  
E-Mail: gesine.fritsche-skrzepski@lk-vr.de

### Regionalstelle Ribnitz-Damgarten

18311 Ribnitz-Damgarten  
Mühlenstraße 10  
Tel. 03821 8149-17

#### Rabab Attia

Fachbereichsleiterin für alle Bereiche  
Tel. 03821 8149-18  
E-Mail: rabab.attia@lk-vr.de

#### Corinna Metzner

Anmeldung und Verwaltung  
Tel. 03821 8149-17  
E-Mail: corinna.metzner@lk-vr.de

#### Marie-Christin Wiechert

Verwaltung Integrationskurse  
Tel. 03821 895885  
E-Mail: marie-christin.wiechert@lk-vr.de

### Außenstelle Barth

18356 Barth · Lange Straße 27

#### Simone Knopp

Anmeldung und Verwaltung  
Tel. 038231 89936  
E-Mail: simone.knopp@lk-vr.de

### Öffnungszeiten der Regionalstellen:

Mo: 8-12 Uhr  
Di: 8-12 + 13-18 Uhr  
Do: 8-12 + 13-16 Uhr  
Mi + Fr: keine Öffnungszeiten

## **Dafür steht die Kreisvolkshochschule Vorpommern-Rügen**

*Die ausführliche Version unseres Leitbildes finden Sie unter [www.vhs-vr.de](http://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 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
- 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 ...

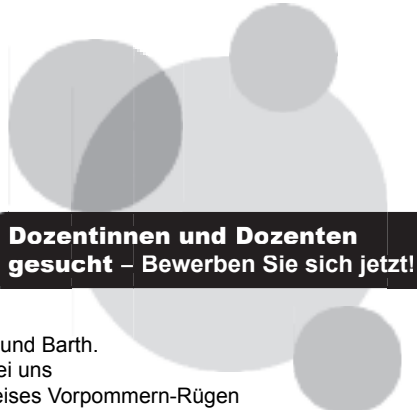
- bewirkt die Teilhabe am gesellschaftlichen Leben, die kritische Auseinandersetzung mit Alltagsprozessen und eine eigenverantwortliche Lebensgestaltung
- erweitert u. a. Fach-, Sozial-, Ich-Kompetenz
- begreift Wissen und Lernen als freudvollen Lebensteil
- ist messbar durch die Abschlussquoten (Schulabschlüsse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



Staatlich anerkannte Einrichtung der Weiterbildung

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. Das KVHS-Team ist stets auf der Suche nach fachlich und pädagogisch gut ausgebildeten Dozentinnen und Dozenten an den Standorten Stralsund, Bergen, Grimmen, Ribnitz-Damgarten und Barth. Freiberuflich oder in Nebentätigkeit können Sie bei uns auf Honorarbasis zur Bildungsvielfalt des Landkreises Vorpommern-Rügen beitragen. Wir bieten Seminare, Workshops, Vorträge und Weiterbildungen in sieben Fachbereichen an:

- Politik, Gesellschaft, Umwelt
- Kunst und kreatives Gestalten
- Gesundheit, Gesundheitsbildung
- Sprachen, Integration
- Arbeit, Beruf
- Schulabschlüsse
- Grundbildung, Alphabetisierung



**Dozentinnen und Dozenten  
gesucht – Bewerben Sie sich jetzt!**

**Schicken Sie eine kurze, aussagekräftige  
Bewerbung an:**

Kreisvolkshochschule Vorpommern-Rügen  
**Frauke Schüler**

Tribseer Damm 76, 18437 Stralsund  
volkshochschule@lk-vr.de

## **Vorträge, Führungen und Workshops für das Frühjahrssemester 2026 im Überblick**

**Bitte melden Sie sich an für:**

Stralsund 03831 4823-10, Rügen 03838 20058-0, Grimmen 038326 80020

### **Januar 2026**

- |                              |   |
|------------------------------|---|
| Di, 06.01., 18 Uhr           | <b>Lichtbildervortrag: Kunstobjekte in der Altstadt von Stralsund</b> mit Renate Keitmann, Kooperation Kunstverein Stralsund e. V., 7,50 € für Gäste, VHS Stralsund   |
| Di, 13.01., 18 Uhr           | <b>Vortrag: Aktiv im Ehrenamt: WEISSER RING</b> mit Petra Voß, frei, VHS Stralsund  |
| Fr, 16.01., 15 - 19 Uhr      | <b>Letzte Hilfe</b> mit Dr. Ulrich Spielmann und Heike Janke, frei, VHS Grimmen   |
| Di, 20.01., 18 Uhr           | <b>Vortrag: Pest und Corona</b> mit Rainer Neumann, Kooperation Stralsunder Geschichtsverein e. V. und Gesellschaft für pommersche Geschichte, Altertumskunde und Kunst e. V., 7,50 € für Gäste, VHS Stralsund          |
| Do, 22.01., 17 Uhr           | <b>Ausstellungseröffnung: Rügen malt 2026 – Malen Sie mit! Thema: Zusammen mehr erreichen</b> , frei, VHS Bergen  |
| Sa, 24.01., 9.30 - 12.30 Uhr | <b>Workshop: Eigentlich bin ich ganz anders</b> mit Dipl.-Pädagogin & Trainerin für Biografiearbeit Andrea Macher, Kooperation mit der Gleichstellungsbeauftragten des Landkreises V-R (angefragt), 12 €, VHS Stralsund |
| Di, 27.01., 18 Uhr           | <b>Webinar: Klima und Wir: Klimaschutzwissen für alle! „Klima und Konsum: Bewusst entscheiden, nachhaltig handeln“</b> mit Marret Bähr, vhs goes green, frei, VHS Stralsund   |
| Do, 29.01., 18 Uhr           | <b>Vortrag: Pflegeeltern werden – Kleine Menschen suchen große Herzen!</b> , Informationsveranstaltung in Kooperation mit dem Pflegekinderdienst des Landkreises V-R, frei, VHS Bergen                                  |
| Fr, 30.01., 18.30            | <b>Vortrag: Das Mysterium der Lietzow-Kultur auf Rügen – Der Übergang vom Rentierjäger zum Bauern</b> mit Dr. Katrin Staude, 7,50 €, VHS Bergen   |
| Sa, 31.01., 11 - 13.15 Uhr   | <b>Wanderung: Moore, Maler und Moränen – Wanderung zwischen Kasnevitz und Wreechen</b> mit Heide Stock, 11,25 €, Treff: Kasnevitz, Dorfvereinshaus  |

## Februar 2026

- Di, 03.02., 19 Uhr **Aktiv im Ehrenamt: 30 Jahre Förderverein für Landschaft und Naturschutz Devin e. V.** (geeignet als Weiterbildung für Natur- und Landschaftsführerinnen und -führer) mit Jürgen Kossendey, frei, VHS Stralsund
- Do, 19.02., 18 Uhr **Vortrag: Obstbäume – Pflege und Schnitt** mit Bernd Bolder, 10 €, online über vhs.cloud
- Di, 24.02., 15 - 16.30 Uhr **Führung: Hinter den Türen des Stadtmuseums Bergen – Was kann das Ehrenamt leisten?**, 4 €, Stadtmuseum Bergen, Billrothstraße 20a
- Di, 24.02., 18 Uhr **Vortrag: Armut und soziale Randgruppen im spätmittelalterlichen und frühneuzeitlichen Stralsund** mit Gunnar Möller, Kooperation Stralsunder Geschichtsverein e. V. und Gesellschaft für pommersche Geschichte, Altertumskunde und Kunst e. V., 7,50 € für Gäste, VHS Stralsund
- Mi, 25.02., 18.30 Uhr **Vortrag: Ein besonderes Gut – Gutshäuser der Insel Rügen in Zudar und Umgebung (Teil 5)** mit Dr. Sieglinde Schwidtmann, 7,50 €, VHS Bergen
- Fr, 27.02., 16 Uhr **Lesung zum Internationalen Frauentag: Die Teilnehmenden der Schreibwerkstatt Rügen lesen zum Thema „Starke Frauen“**, frei, VHS Bergen
- Sa, 28.02., 9 - 13 Uhr **Praxis: Obstbäume – Pflege und Schnitt** mit Bernd Bolder, 22,50 €, Treff: Parkplatz Jasmund Therme/Neddesitz

## März 2026

- Mo, 02.03., 18.30 Uhr **Vortrag: Digitale Selbstverteidigung – Unsere Datenspuren im Internet** mit dem Port39 e. V., frei, VHS Bergen
- Di, 03.03., 17 - 20.15 Uhr **Umgang mit Traumata für Betroffene und Interessierte** mit der zertifizierten Bildungsmentorin Svenja Kunert, 15 €, VHS Stralsund
- Mo, 09.03., 18.30 Uhr **Vortrag: Aktiv im Ehrenamt: Ist das Archäologie oder kann das weg? – Ehrenamtliche Bodendenkmalpflege im Spannungsfeld zwischen Raubgräbern und Wissenschaft?! mit de Ackerlöper Rügen**, 7,50 €, MIZ Bergen

- Di, 10.03., 18 Uhr **Präsentation Stralsunder Hefte für Geschichte, Kultur und Alltag 1/2026 mit Vortrag: Geschichten zur Fährstraße in Stralsund** mit Steffen Melle, Kooperation Stralsunder Geschichtsverein e. V. und Stadtarchiv Stralsund, frei, VHS Stralsund
- Di, 17.03., 18 Uhr **Lichtbildervortrag: Aus dem Wasser auf das Eis – die Tierwelt der Antarktis** mit Dr. Maria Clauss, 7,50 €, VHS Stralsund
- Mi, 18.03., 15 - 17.15 Uhr **Führung durch das Wasserwerk Lüssow** mit dem Ingenieur der Wasserwirtschaft Thomas Zimmermann, frei, Treff: Wasserwerk 3a, Lüssow
- Mi, 18.03., 15 - 16.30 Uhr **Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung und Betreuungsrecht** mit der Betreuungsbehörde des Landkreises V-R, frei, VHS Grimmen
- Mi, 18.03., 18 Uhr **Webinar: Klima und Wir: Klimaschutzwissen für alle! „Klima und Kultur: Für mehr Klimaschutz und was wir dafür tun können!“** mit Franziska Mohaupt, frei, VHS Bergen
- Do, 19.03., 18 - 19.30 Uhr **Vortrag: Pflegeeltern werden – Kleine Menschen suchen große Herzen!, Informationsveranstaltung in Kooperation** mit dem Pflegekinderdienst des Landkreises V-R, frei, VHS Grimmen
- Fr, 20.03., 15 - 18 Uhr **Workshop: Gemeinnützigkeitsrecht für Vereine in Kooperation** mit der Ehrenamtsstiftung M-V, frei, VHS Bergen
- Di, 24.03., 15 Uhr **Ein Nachmittag auf Platt** mit Helmut Graumann, 7,50 €, VHS Stralsund
- Di, 24.03., 18 Uhr **Lesung: „Das fällt beim schnellen Gehen nicht auf“** mit Ursula Schwanz, frei, VHS Stralsund

## **April 2026**

- Do, 09.04., 18.30 Uhr **Vortrag: Zehn Mysterien aus Rügens früher Geschichte** mit Denny Neumann/Nordpfeil Rügen, 7,50 €, VHS Bergen
- Sa, 11.04., 9 - 12 Uhr **Führung: Brutzeit der Wasservögel eines Flachsees** mit Achim Strutzenberg vom NABU Nordvorpommern, frei, Treff: Richenberg, Parkplatz oberhalb des F.-L.-Jahn-Sportplatzes

- Di, 14.04., 18 Uhr **Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung und Betreuungsrecht** mit der Betreuungsbehörde des Landkreises V-R, frei, VHS Stralsund
- Do, 16.04., 18 Uhr **Vortrag: Demenz verstehen – Erinnerungen bewahren** mit Demenzbegleiterin Petra Dunkel, frei, VHS Bergen
- Sa, 18.04., 14 - 17 Uhr **Führung auf der Halbinsel Devin** mit Martina Korth, 15 €, Treff: Parkplatz Naturschutzgebiet Devin
- Di, 21.04., 18 Uhr **Vortrag: Stralsund im „Neonfieber“** mit Sara Gschlecht, Kooperation Stralsunder Geschichtsverein e. V. und Gesellschaft für pommersche Geschichte, Altertumskunde und Kunst e. V., 7,50 € für Gäste, VHS Stralsund
- Fr, 24.04., 16 - 18 Uhr **Aktiv im Ehrenamt – Exkursion: Frühlingserwachen auf der Halbinsel Devin**, Vereinsvorstand Förderverein für Landschaft und Naturschutz Devin e. V, frei, Treff: Eingang Naturschutzgebiet/Infotafel
- Sa, 25.04., 9.30 - 11.45 Uhr **Wanderung durch das Naturschutzgebiet Niederhof – Vom Weißen Schloss zu den Schwarzen Räufern** mit Natur- und Landschaftsführer Matthias Teetz, 11,25 €, Treff: Parkplatz, Niederhof 12
- Di, 28.04., 18 Uhr **Vortrag: Stralsund geheim – Stasi-Stadtgeschichte(n)** mit Dr. Volker Höffer, Kooperation Stasi-Unterlagen-Archiv Rostock im Bundesarchiv, frei, VHS Stralsund

## Mai 2026

- Mo, 04.05., 11 Uhr **Führung: Stadtpaziergang durch die Altstadt von Sassnitz – Barrierefreie Stadtführung für alle** mit Kerstin Dwo-radka, 7,50 €, Treff: vor dem Rathaus Sassnitz, Hauptstr. 33
- Mo, 04.05., 18.30 Uhr **Aktiv im Ehrenamt: Dialog für Gleichberechtigung und Freiheit von Gewalt – Was macht Diálogo del Mundo e. V.?**, frei, MIZ Bergen
- Di, 05.05., 18 - 19.30 Uhr **Vortrag: Pflegeeltern werden – Kleine Menschen suchen große Herzen!**, Informationsveranstaltung in Kooperation mit dem Pflegekinderdienst des Landkreises V-R, frei, VHS Stralsund

- Mi, 06.05., 15 - 16.30 Uhr **Aktiv im Ehrenamt: Der Förderverein Zoofreunde Stralsund e. V.** mit Zoodirektor Dr. Christoph Langner und der Vorsitzenden des Fördervereins Angelika Hinrichs, 5 € vor Ort, Treff: Zoo Stralsund, Barther Straße 57a
- Sa, 09.05., 11 - 14 Uhr **Geführte Wald-Strand-Wanderung in Lietzow und Semper** mit Natur- und Landschaftsführerin Martina Korth, 15 €, Treff: Lietzow, Parkplatz Bahnübergang
- Di, 12.05., 18 Uhr **Vortrag: Eine fotografische Reise durch das alte Stralsund** mit Dr. Andreas Neumerkel, 7,50 €, VHS Stralsund
- Di, 19.05., 18 Uhr **Demenz verstehen – Erinnerungen bewahren** mit Demenzbegleiterin Petra Dunkel, frei, VHS Stralsund
- Di, 26.05., 18 Uhr **Vortrag: Ökologisches Sanieren** mit dem Fachmann für energetisches Bauen Dirk Niehaus, frei, VHS Stralsund
- Sa, 30.05., 10 - 13.45 Uhr **Wanderung zu den Gutshäusern der Insel Rügen** mit Dr. Sieglinde Schwidtmann, 18,75 €, Treff: Parkplatz Rügenpark Gingst

## **Juni 2026**

- Di, 02.06., 18 Uhr **Aktiv im Ehrenamt: „Wurzeln der Demokratie“ – Ehrenamt im Kleingartenverein als gesellschaftliches Engagement** mit Maud Viehberg und Dr. Finn Viehberg, frei, VHS Stralsund
- Do, 04.06., 16 - 18 Uhr **Farbenpracht zur Ginsterblüte – Exkursion auf der Halbinsel Devin** mit dem Vereinsvorstand des Fördervereins für Landschaft und Naturschutz Devin e. V., 11,25 €, Treff: Eingang Naturschutzgebiet/Infotafel
- Do, 04.06., 18 - 20 Uhr **Führung: Brutzeit der Wasservögel eines Flachsees** mit Achim Strutzenberg vom NABU Nordvorpommern, frei, Treff: Franzburg, An der Promenade 13 (Parkplatz beim Eiscafé am See)
- Di, 09.06., 18 Uhr **Joanne K. Rowling zum 60. Geburtstag: Harry Potter, Hogwarts, Voldemort oder: Von der Rückkehr der Diktatur**, Lesung und Gespräch mit Marko Exner, 7,50 €, VHS Stralsund
- Fr, 11.06., 18.30 Uhr **Vortrag: Gemaltes Rügen aus drei Jahrhunderten** mit Olaf Schröder, 7,50 €, VHS Bergen

Di, 16.06., 18 Uhr

**Vortrag: Gesellschaftliche Herausforderungen im Umgang mit digitalem Extremismus** mit Hannah Denecke, Kooperation mit der Konrad-Adenauer-Stiftung, frei, VHS Stralsund

Mi, 17.06., 18 Uhr

**Vortrag: Gesellschaftliche Herausforderungen im Umgang mit digitalem Extremismus** mit Hannah Denecke, In Kooperation mit der Konrad-Adenauer-Stiftung, frei, VHS Bergen

Di, 23.06., 18 Uhr

**Gewölbemalereien im Remter des Katharinenklosters** mit Leonhard John, Kooperation Stralsunder Geschichtsverein e. V. und Gesellschaft für pommersche Geschichte, Altertumskunde und Kunst e. V., 7,50 € für Gäste, VHS Stralsund

## Juli 2026

Mi, 01.07., 18 - 20.30 Uhr

**Machtkämpfe der Kinder – wie gehe ich damit um?** mit Dipl.-Päd. Thomas Rupf, 24 €, VHS Stralsund

Sa, 04.07., 11 - 12.30 Uhr

**Führung: „Rosenlust“ – Kulturgeschichtliche Führung durch Putbus** mit Natur- und Landschaftsführerin Martina Korth, 7,50 € + Unkostenbeitrag für Verkostung, Treff: Schwarzer Netto, Am Mühlenberg 2





## Webinar-Reihe „Klima und Wir“: Klimaschutzwissen für alle!

In der kostenlosen Webinar-Reihe vermitteln Expert\*innen in Sachen Klimaschutz praxisnahes Wissen zu Klimawandel, Nachhaltigkeit und umweltbewusstem Handeln. Sie zeigen auf, wie der Klimawandel unseren Alltag prägt – von Gesundheit bis Konsum, von Mobilität bis Digitalisierung – und geben verständliche Einblicke und alltagstaugliche Tipps.

Die Veranstaltungsreihe ist Teil des Projektes „vhs goes green 2“ und wird gefördert vom Bundesministerium für Wirtschaft und Klima, im Rahmen der Nationalen Klimaschutzinitiative.

Weitere Informationen:

<https://www.vhs-bw.de/projekte/vhs-goes-green-2/>

Sie können auch den nebenstehenden QR-Code scannen.



### 27.01.2026, 18:00 - 19:30 Uhr: Klima und Konsum – Marret Bähr

<https://app.sli.do/event/174bMTYmNTRSVnFVqwHx1z/live/questions>

### 24.02.2026, 18:00 - 19:30 Uhr: Klima und Eigenanbau – René Franz

<https://app.sli.do/event/iQiQrqnSMAdGrWrfx1sNND/live/polls>

### 18.03.2026, 18:00 - 19:30 Uhr: Klima und Kultur – Franziska Mohaupt

<https://app.sli.do/event/eCg3ZVbRfdkjpF7u8oD9Y/live/polls>

### 22.04.2026, 18:00 - 19:30 Uhr: Klima und Beteiligung – Dr. Jonathan Seim

<https://app.sli.do/event/d5UaAH1UVpETsFJ3M6M5ia>

### 07.05.2026, 18:00 - 19:30 Uhr: Klima und Psychologie – Anna-Sophie von Agris

<https://app.sli.do/event/rasUW3ws6TPCFJ34CFKYbd/live/polls>

### 03.06.2026, 18:00 Uhr - 19:30 Uhr: Klima und Finanzen – Michael Herte

<https://app.sli.do/event/7e7StH8z2PGivMgqVCNNgj>

Stichtag: 2026



Bundesministerium  
für Wirtschaft, Klimaschutz  
und nachhaltige Entwicklung

zusätzlich ein Projekt des  
Bundesministeriums für Wirtschaft, Klimaschutz  
und nachhaltige Entwicklung



NATIONALE  
KLIMASCHUTZ  
INITIATIVE



## 1. Politik – Gesellschaft – Umwelt

### Politik und bürgerschaftliches Engagement



#### Aktiv im Ehrenamt: „Wurzeln der Demokratie“ – Ehrenamt im Kleingartenverein als gesellschaftliches Engagement

Demokratie beginnt im Kleinen – und oft im Garten. Kleingartenvereine sind weit mehr als nur grüne Oasen: Sie sind lebendige Orte des ehrenamtlichen Engagements, der Teilhabe und der demokratischen Praxis. Hier lernen Menschen jedes Alters, wie Gemeinschaft funktioniert, wie man Verantwortung übernimmt und wie Vielfalt zu Stärke wird.

In diesem Vortrag zeigen wir, wie Kleingärten gesellschaftlichen Zusammenhalt stärken, Bildung fördern und Nachhaltigkeit leben – und warum das Ehrenamt im Verein eine Schule der Demokratie ist. Mit Beispielen aus der Praxis, persönlichen Geschichten und konkreten Tipps, wie jeder Mensch mitmachen kann.

Für alle, die wissen wollen, ...

... wie Kleingärten Integration und Generationenaustausch fördern.

... warum ehrenamtliches Engagement im Verein demokratische Kompetenzen stärkt.

... wie jeder Mensch – ob mit oder ohne grünen Daumen – Teil dieser Bewegung werden kann.

**Referenten:** Maud Viehberg, Historikerin, und Dr. Finn Viehberg, Bio-Geowissenschaftler, Mitglied im Kreisverband der Gartenfreunde Stralsund

**26FS110902** **Termin:** Di, 02.06.2026, 18 Uhr

**Ort:** VHS Stralsund

**Entgelt:** frei

#### Gesellschaftliche Herausforderungen im Umgang mit digitalem Extremismus

##### Eine Veranstaltung in Kooperation mit der Konrad-Adenauer-Stiftung



Hannah Denecke arbeitet schwerpunktmäßig zu den Auswirkungen von digitalem Extremismus und Desinformation. Sie ist seit Oktober 2020 als wissenschaftliche Mitarbeiterin am BIGS tätig und zurzeit vor allem für das Projekt AIRCIS (Artificial Intelligence in Rescue Chains) zuständig.

**Referentin:** Hannah Denecke, Brandenburgisches Institut für Gesellschaft und Sicherheit (BIGS) Potsdam

**Eröffnung:** Jonas Schmid, Politisches Bildungsforum M-V, Konrad-Adenauer-Stiftung

**26FS110200** **Termin:** Di, 16.06.2026, 18 Uhr

**Ort:** VHS Stralsund

**Entgelt:** frei

## Bildung für nachhaltige Entwicklung (BNE)/Umweltbildung – Heimatkunde

### Klima und Wir: Klimaschutzwissen für alle!



#### Klima und Konsum: Bewusst entscheiden, nachhaltig handeln

Im Webinar zeigt Marret Bähr, wie alltägliche Konsumentscheidungen Klima und Umwelt beeinflussen und wie wir bewusst, nachhaltig und verantwortungsvoll einkaufen können. Die Referentin gibt praxisnahe Tipps für einen klimafreundlichen Alltag und motiviert zum Umdenken. Eine Einladung zum Mitdenken und Handeln.

Gemeinsam wollen wir das Webinar vor Ort in der Volkshochschule anschauen und danach ins Gespräch und in den Austausch kommen.

**Referentin:** Marret Bähr, vhs goes green

**Organisation:** Antje Hartung und Dr. Gabriela Heidenreich,  
Pädagogische Mitarbeiterinnen KVHS V-R

**26FS110401 Termin:** Di, 27.01.2026, 18 Uhr

**Ort:** VHS Stralsund

**Entgelt:** frei

An dieser Veranstaltung können Sie auch online über vhs.cloud teilnehmen.

**26FO10421 Webinar**



### Aktiv im Ehrenamt: 30 Jahre Förderverein für Landschaft und Naturschutz Devin e. V. (geeignet als Weiterbildung für Natur- & Landschaftsführerinnen und -führer)

Die Mitglieder des 1996 gegründeten gemeinnützigen Vereins setzen sich ehrenamtlich für das Naturschutzgebiet ein. Zu den Zielen des Vereins gehören u. a. die ökologische Bestandsaufnahme, die Organisation und Durchführung von Pflegemaßnahmen, naturkundliche Führungen und weitere Öffentlichkeitsarbeit.

In der Veranstaltung wird auf Besonderheiten im Naturschutzgebiet aufmerksam gemacht und zum Besuch einer entgeltfreien Führung (→ **26FS110402**) durch Vereinsmitglieder eingeladen. – Besuchen Sie gern die Homepage des Vereins: <https://halbinsel-devin.de>.

**Ansprechpartner:** Jürgen Kossendey, Förderverein für Landschaft und Naturschutz Devin e. V.

**26FS110901 Termin:** Di, 03.02.2026, 19 Uhr

**Ort:** VHS Stralsund

**Entgelt:** frei

### Aus dem Wasser auf das Eis – die Tierwelt der Antarktis. Lichtbildervortrag

**Referentin:** Dr. Maria Clauss, Biologin

**26FS110404 Termin:** Di, 17.03.2026, 18 Uhr

**Ort:** VHS Stralsund

**Entgelt:** 7,50 €

### **Führung durch das Wasserwerk Lüssow anlässlich des Weltwassertages am 22. März**

Eine Milliarde Menschen weltweit haben keinen Zugang zu sicherem Trinkwasser. – Woher kommt eigentlich unser Trinkwasser? Nach einer kurzen Einführung in das Thema „Sauberes Wasser“ werden Sie durch das Wasserwerk geführt. Bitte melden Sie sich unbedingt vorher an (begrenzte Teilnehmendenzahl)!

**Führung:** Thomas Zimmermann, Ingenieur der Wasserwirtschaft

**26FS110001** **Termin:** Mi, 18.03.2026, 15 - 17.15 Uhr

**Treff:** 18442 Lüssow, Wasserwerk 3a

**Entgelt:** frei

### **Aktiv im Ehrenamt: Exkursion: Frühlingserwachen auf der Halbinsel Devin**

**Führung:** Vereinsvorstand Förderverein für Landschaft und Naturschutz Devin e. V.

**26FS110402** **Termin:** Fr, 24.04.2026, 16 - 18 Uhr

**Treff:** Eingang Naturschutzgebiet/Infotafel

**Entgelt:** frei

### **Wunder der Natur: Wanderung durch das Naturschutzgebiet Niederhof – Vom Weißen Schloss zu den Schwarzen Räubern**

Erleben Sie während einer ca. 2-stündigen geführten Wanderung durch das Naturschutzgebiet Niederhof die Schönheiten des Stralsunder Umlandes. Erfahren Sie Interessantes über die Geschichte Niederhofs mit seinem Weißen Schloss und entdecken Sie dessen noch erhaltene Fundamentreste. Gönnen Sie sich eine Auszeit an der Mündung des Deviner Sees und besuchen Sie die hiesige Kormorankolonie. Diese Wanderung ist nur für Personen mit sicherem Stand und sicherem Schritt geeignet – um festes Schuhwerk wird gebeten.

**Führung:** Matthias Teetz, Gäste-, Natur- und Landschaftsführer

**26FS110903** **Termin:** Sa, 25.04.2026, 9.30 - 11.45 Uhr

**Treff:** Parkplatz, Niederhof 12

**Entgelt:** 11,25 €

### **Aktiv im Ehrenamt: Förderverein Zoofreunde Stralsund e. V.**

Zielstellung ist die Verbesserung der Bedingungen für Mensch und Tier im Zoo – für Besucherinnen und Besucher ebenso wie für Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter dieser Einrichtung und natürlich auch für die Tiere, die hier leben, und für die dendrologische Gestaltung, die in Gesamtheit mit den historischen Bauwerken und traditionellen landwirtschaftlichen Geräten dem Zoo sein ganz eigenes Gesicht geben. Wenn Ihr Interesse geweckt ist, sind Sie herzlich zur Vereinsvorstellung vor Ort eingeladen.

**Vereinsvorstellung und Führung:** Zoodirektor Dr. Christoph Langner und Angelika Hinrichs, Vorsitzende des Fördervereins

**26FS110904** **Termin:** Mi, 06.05.2026, 15 - 16.30 Uhr

**Ort:** Zoo Stralsund, Barther Straße 57a

**Entgelt:** 5 € vor Ort zu entrichten (Eintritt Gruppenpreis Zoo)

### Ökologisches Sanieren

Sie wollen Ihr Zuhause sanieren, umbauen oder verbessern und möchten damit nicht nur etwas Gutes für das Klima tun, sondern auch gut mit Ihren Finanzen umgehen? Dann sind Sie hier richtig. Sie werden nicht nur viele Informationen erhalten, sondern auch genügend Raum für Ihre Fragen haben. – Ein Vortrag im Rahmen des Projektes vhs goes green.

**Referent:** Dirk Niehaus, Fachmann für energetisches Bauen, BAURAUM e. V.

**26FS110405 Termin:** Di, 26.05.2026, 18 Uhr

**Ort:** VHS Stralsund

**Entgelt:** frei

### Farbenpracht zur Ginsterblüte – Exkursion auf der Halbinsel Devin

**Führung:** Vereinsvorstand Förderverein für Landschaft und Naturschutz Devin e. V.

**26FS110403 Termin:** Do, 04.06.2026, 16 - 18 Uhr

**Treff:** Eingang Naturschutzgebiet/Infotafel

**Entgelt:** 11,25 €

### Geschichte/Zeitgeschichte – Heimatkunde

#### Pest und Corona

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

**Inhalt:** Die letzte Pestwelle Anfang des 18. Jahrhunderts, Schutzmaßnahmen und Bezug zur Corona-Pandemie

**Referent:** Rainer Neumann, Superintendent i. R., Greifswald

**26FS110101 Termin:** Di, 20.01.2026, 18 Uhr

**Ort:** VHS Stralsund

**Entgelt:** 7,50 € für Gäste

#### Armut und soziale Randgruppen im spätmittelalterlichen und frühneuzeitlichen Stralsund

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

**Referent:** Gunnar Möller, Dipl.-Prähistoriker

**26FS110102 Termin:** Di, 24.02.2026, 18 Uhr

**Ort:** VHS Stralsund

**Entgelt:** 7,50 € für Gäste

## Präsentation Stralsunder Hefte für Geschichte, Kultur und Alltag 1/2026

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

**Vortrag:** „Geschichten zur Fährstraße in Stralsund“

**Referent:** Steffen Melle, Stralsund

**Moderation:** Christoph Freiherr von Houwald, Stralsunder Geschichtsverein e. V.

**26FS110100** **Termin:** Di, 10.03.2026, 18 Uhr

**Ort:** VHS Stralsund

**Entgelt:** frei

## Stralsund im „Neonfieber“. Geschichte und Werktechnik baubezogener Gestaltungen mit Hochspannungsleuchtröhren in der DDR

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

**Referentin:** Sara Gschlecht, Dipl.-Restauratorin

**26FS110104** **Termin:** Di, 21.04.2026, 18 Uhr

**Ort:** VHS Stralsund

**Entgelt:** 7,50 € für Gäste

## Stralsund geheim – Stasi-Stadtgeschichte(n)

Eine Veranstaltung in Kooperation mit dem Stasi-Unterlagen-Archiv Rostock im Bundesarchiv

**Referent:** Dr. Volker Höffer, Leiter des Stasiunterlagenarchivs Rostock im Bundesarchiv

**26FS110103** **Termin:** Di, 28.04.2026, 18 Uhr

**Ort:** VHS Stralsund

**Entgelt:** frei

## Eine fotografische Reise durch das alte Stralsund (Vortrag)

**Referent:** Dr. Andreas Neumerkel, Historiker, Parow

**26FS110106** **Termin:** 12.05.2016, 18 Uhr

**Ort:** VHS Stralsund

**Entgelt:** 7,50 €

## Gewölbmalereien im Remter des Katharinenklosters

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

**Referent:** Leonhard John, Dipl.-Restaurator für Wandmalerei und Architekturoberfläche

**26FS110105** **Termin:** Di, 23.06.2026, 18 Uhr

**Ort:** VHS Stralsund

**Entgelt:** 7,50 € für Gäste

## Ökonomie/Recht/Finanzen

### Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung und Betreuungsrecht

Wenn jemand durch Unfall oder Krankheit wichtige Angelegenheiten seines Lebens nicht mehr selbst regeln kann, können nur in zwei Fällen Angehörige entscheiden oder Erklärungen abgeben: entweder als Vollmachtnehmerinnen/-nehmer oder als gerichtlich bestellte/r Betreuerin/Betreuer. – Sie bekommen einen Überblick und Hilfe beim Ausfüllen von Formularen.

**Referentin:** Betreuungsbehörde des Landkreises V-R

**26FS110301 Termin:** Di, 14.04.2026, 18 Uhr

**Ort:** VHS Stralsund

**Entgelt:** frei

## Pädagogik/Erziehung/Familie und Persönlichkeitsentwicklung/Psychologie

### Aktiv im Ehrenamt: WEISSER RING

Die Opferhilfe des WEISSEN RINGS wird getragen von der Idee, uneigennützig Menschen zu helfen, die von Straftaten betroffen sind. Wir bieten aktiv Hilfe an und begleiten das Kriminalitätsoffer, so lange es uns braucht. Wenn Ihr Interesse geweckt ist, mehr über den WEISSEN RING zu erfahren, sind Sie herzlich zum Vortrag eingeladen.

**Referentin:** Petra Voß, Außenstellenleiterin WEISSER RING e. V.  
Stralsund

**26FS110900 Termin:** Di, 13.01.2026, 18 Uhr

**Ort:** VHS Stralsund

**Entgelt:** frei

### Eigentlich bin ich ganz anders (Workshop)

**Eine Veranstaltung in Kooperation mit der Gleichstellungsbeauftragten des Landkreises V-R (angefragt)**

„Eigentlich bin ich ganz anders, ich komme nur so selten dazu!“ (nach Ödon von Horváth)  
Wir sind im Beruf, in der Familie, in der Partnerschaft, im Verein, Freundeskreis oder Ehrenamt unterwegs. Sind wir dort immer dieselben oder nehmen wir unterschiedliche Rollen ein? Sind wir der zupackend-hilfsbereite Nachbar oder die die Eltern versorgende Tochter? Wie zeigen wir uns und wer/was wollen wir sein?

Dieses Treffen lädt Menschen ein, in angeleiteter Runde zu überdenken, ob/wann sie mal „ganz anders“ sein wollen, und sich darüber auszutauschen.

**Workshop-Leitung:** Andrea Macher, Dipl.-Pädagogin und  
Trainerin für Biografiearbeit

**26FS110610 Termin:** Sa, 24.01.2026, 9.30 - 12.30 Uhr

**Ort:** VHS Stralsund

**Entgelt:** 12 €

### Meine Familie & ICH (Biografiearbeit)

In diesem Workshop wollen wir uns mit der Familie beschäftigen, in welche wir hineingeboren wurden: Welchen Platz hat sie mir geboten und was hat sie mir mitgegeben an Botschaften, Regeln und Ressourcen?

Im Verlauf einer biografischen Reise schlagen wir den Bogen hin zu dem, wie wir heute „Familie“ leben. Mit kreativen Methoden lassen wir uns überraschen, wie wir mit diesem nicht ganz einfachen Thema spielerisch umgehen können. Dabei lassen wir uns auch von den Erinnerungen der anderen inspirieren. Biografisches Arbeiten unterstützt das Selbst-Bewusstsein, stärkt unsere Identität und lässt uns unser Lebens-Ganzes besser verstehen.

**Workshop-Leitung:** Andrea Macher, Dipl.-Pädagogin und  
Trainerin für Biografiearbeit

**26FS110611 Termin:** Mo, 02.03.2026, 9 - 12.15 Uhr, 3 x 4

**Ort:** VHS Stralsund

**Entgelt:** 42,00 €

### Bücher begleiten mein Leben (Biografiearbeit)

Sie lesen gern? Dann sind Sie hier richtig. Wir erkunden, wie wir zum Lesen gefunden haben. Wer waren die Heldinnen und Helden unserer Kinder- und Jugendbücher? Was sollten, wollten, durften wir lesen? Dabei werden wir entdecken, wie uns Bücher auf dem Lebensweg begleitet haben und wie sie mit unseren Lebensstationen verwoben sind. Biografisches Arbeiten unterstützt das Selbst-Bewusstsein, stärkt unsere Identität und lässt uns unser Lebens-Ganzes besser verstehen.

**Workshop-Leitung:** Andrea Macher, Dipl.-Pädagogin und  
Trainerin für Biografiearbeit

**26FS110612 Termin:** Mo, 13.04.2026, 9 - 12.15 Uhr, 3 x 4

**Ort:** VHS Stralsund

**Entgelt:** 42,00 €





### **Pflegeeltern werden – Kleine Menschen suchen große Herzen!**

#### **Informationsveranstaltung in Kooperation mit dem Pflegekinderdienst des Landkreises V-R**

Manchmal ist das Aufwachsen in der eigenen Familie für Kinder nicht möglich, sodass für eine bestimmte Zeit oder auf Dauer andere Perspektiven geschaffen werden müssen. Eine Möglichkeit ist das Aufwachsen in einer Pflegefamilie. Der Landkreis Vorpommern-Rügen sucht kontinuierlich engagierte Paare, Familien oder Einzelpersonen, die diesen Kindern ein liebevolles Zuhause geben. Sollten Sie Interesse an der Tätigkeit als Pflegeperson haben, fühlen Sie sich herzlich zu dieser unverbindlichen Informationsveranstaltung eingeladen. Wir freuen uns auf den Austausch mit Ihnen!

**Veranstaltungsleitung:** Pflegekinderdienst des Landkreises V-R

**26FS110501 Termin:** Di, 05.05.2026, 18 Uhr

**Ort:** VHS Stralsund

**Entgelt:** frei

### **Demenz verstehen – Erinnerungen bewahren**

Einblick in die Welt von Menschen mit Demenz: Ursachen, Anzeichen und Möglichkeiten der Unterstützung im Alltag sowie Vortrag über das Verstehen, Begleiten und das Miteinander

**Referentin:** Petra Dunkel, Demenzbegleitung und Beratung

**26FS110613 Termin:** Di, 19.05.2026, 18 Uhr

**Ort:** VHS Stralsund

**Entgelt:** frei



## 2. Kunst – Kultur – Kreatives Gestalten



„Kunst ist wie Kaffee kochen, etwas für jeden Tag.“ – Das ist das Motto unseres neuen Kursleiters für den Bereich Malen und Zeichnen, Conny Gabora.

### Kalligraphie – die Kunst des Schreibens

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

**Kursleitung:** Jana Maria Albrecht, Diplomgrafikerin

**Ort:** VHS Stralsund

**Entgelt:** 68,00 €

**26FS120001** **Termin:** Mi, 21.01.2026, 15.30 - 17 Uhr, 10 x 2

**26FS120002** **Termin:** Mi, 21.01.2026, 17 - 18.30 Uhr, 10 x 2

### Literatur

#### Ein Nachmittag auf Platt

Plattdeutsch ist eine Sprache, die von der UNESCO anerkannt ist. Aber nur etwa die Hälfte der in Mecklenburg-Vorpommern lebenden Menschen versteht noch Plattdeutsch, und kaum zwanzig Prozent können noch Platt sprechen.

Helmut Graumann rezitiert eine Auswahl von Gedichten der berühmtesten plattdeutschen Dichter: Fritz Reuter (1810-1874) und Rudolf Tarnow (1867-1933). Ihre Gedichte zeichnen sich aus durch einen köstlichen Humor und augenzwinkernde Kritik. Außerdem hören Sie einen Ausschnitt aus dem von Dr. Karl Tiburtius (1874-1910) geschriebenen Lustspiel „Kandidat Bangbüx“, das in Stralsund spielt, wo Tiburtius seine Jugendzeit verbrachte. Viel Freude bei einem vergnüglichen Nachmittag auf Platt!

**Referent:** Helmut Graumann, Rügen

**26FS120111** **Termin:** Di, 24.03.2026, 15 - 16.30 Uhr

**Ort:** VHS Stralsund

**Entgelt:** 7,50 €

#### Lesung: „Das fällt beim schnellen Gehen nicht auf“

In ihren Aufzeichnungen blickt Hilda Lucht, geborene Ritschel, auf ihr an Umbrüchen reiches Leben von ihrer Geburt bis zum Eintritt ins Rentenalter 1978 zurück. Geboren 1918 in Peterswald/k.u.k-Monarchie und aufgewachsen als tschechische Staatsbürgerin kam die Deutsche 1938 „heim ins Reich“ und wurde dann nach Ende des Zweiten Weltkrieges als Sudetendeutsche von der tschechischen Regierung ausgewiesen. Aufnahme fand sie in Gütтин/Rügen – und in Bergen/Rügen schließlich eine neue Heimat.



Ursula Schwanz hat diese Aufzeichnungen nun bearbeitet und zur Bewahrung der Erinnerung an ihre Mutter herausgegeben. Obwohl die Geschichte(n) und Umbrüche bekannt sind, erfahren wir sie hier noch einmal ganz neu und hautnah durch die authentische Sicht einer pragmatischen und lebensbejahenden Frau. Dem gebildeten Buch hat Ursula Schwanz, von den Aufzeichnungen inspiriert, ihr eigenes lebendiges Erzählfragment vorangestellt. Freuen Sie sich auf Lesung und Gespräch mit Herausgeberin und Autorin Ursula Schwanz.

**Autorenlesung:** Ursula Schwanz, Stralsund

**Moderation:** Dr. Gabriela Heidenreich, Fachbereichsleiterin  
für Literatur und Kulturgeschichte

**26FS120203** **Termin:** Di, 24.03.2026, 18 Uhr

**Ort:** VHS Stralsund

**Entgelt:** frei

### Joanne K. Rowling zum 60. Geburtstag: Harry Potter, Hogwarts, Voldemort oder: Von der Rückkehr der Diktatur – Lesung und Gespräch mit Marko Exner

Die Romane über den Zauberlehrling Harry Potter – Bücher mit politischen Inhalten? Wie sieht die Welt der Hexen und Zauberer rund um die Hogwarts-Schule für Hexerei und Zauberei unter diesen Aspekten aus? Manche Menschen mögen überrascht sein, in welchem Maß die Buchreihe solche Aspekte aufgreift und thematisiert, und so gesehen sind die Abenteuer des Zauberlehrlings und seiner Freunde mehr als nur harmlose Geschichten über das coming of age, das Heranwachsen bzw. Erwachsenwerden. Einige dieser Punkte greift der Vortrag, der (nicht nur) Potter-Fans unterschiedlichen Alters ansprechen will, heraus und bietet im Anschluss Gelegenheit zum Austausch mit dem Referenten.

**Referent:** Marko Exner, Literaturdozent

**26FS120101** **Termin:** Di, 09.06.2026, 18 Uhr

**Ort:** VHS Stralsund

**Entgelt:** 7,50 €

## Literarische Praxis

### Schreibwerkstatt am Morgen

In der Schreibwerkstatt geht es darum, Ihnen das „Handwerkszeug“ des Schreibens zu vermitteln und mit kleinen Schreibübungen Ihre Kreativität zu fördern. Kürzere Texte können im Kurs vorgestellt und im Austausch mit anderen Schreibenden besprochen werden.

**Kursleitung:** Dr. Gabriela Heidenreich, Dipl.-Germanistin und Autorin

**26FS120201** **Termin:** Mo, 12.01.2026, 9 - 11.15 Uhr, 5 x 3

**Ort:** VHS Stralsund

**Entgelt:** 52,50 €

## Von der Figur zur Geschichte: Schreibtechniken für lebendige Charaktere und spannende Szenen

Sie haben Lust, Ihre eigenen Figuren zu entwickeln und ihnen in spannenden, witzigen oder überraschenden Szenen Leben einzuhauchen? In diesem zweiteiligen Workshop lernen Sie Techniken kennen, um Charaktere zu gestalten. Egal, ob Sie schon eine Figur im Kopf haben oder noch ganz am Anfang stehen, am Ende dieses Kurses werden Sie Ihre fertige Kurzgeschichte in den Händen halten.

Wir beschäftigen uns mit kreativen Methoden zur Figurenfindung und -entwicklung; Sichtweisen, Persönlichkeit und Eigenheiten von Figuren; Handlungsideen, Konflikten und dem Erzählen von Geschichten; Perspektivwechseln und Schreibimpulsen.

Anhand praktischer Schreibübungen entwickeln Sie Ihre Figur Schritt für Schritt und setzen sie in kleine Szenen um. Der Workshop ist praxisnah, interaktiv und macht Spaß. Er ist ideal für Hobbyschreibende, die ihre Figurenwelt lebendig gestalten möchten.

**Kursleitung:** Martina Bunk-Georgieva, freiberufliche Autorin

**26FS120202** **Termin:** Di, 07.04./Do, 09.04.2026, 17 - 20.15 Uhr, 2 x 4

**Ort:** VHS Stralsund

**Entgelt:** 36,00 €

## 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.

**Kursleitung:** Martina Bunk-Georgieva, freiberufliche Autorin

**26HS120202** **Termin:** Mo - Fr, 24.08.-28.08.2026, 9 - 12.15 Uhr 5 x 4

**Ort:** VHS Stralsund

**Entgelt:** 90,00 €

## Kunst-/Kulturgeschichte

### Lichtbildervortrag: Kunstobjekte in der Altstadt von Stralsund

**Veranstaltung in Kooperation mit dem Kunstverein Stralsund e. V.**

Ein virtueller Spaziergang zu den zahlreichen öffentlich zugänglichen Kunstwerken, die in der ganzen Stadt verteilt zu finden sind, und auch zu deren Geschichte und Geschichten.

**Referentin:** Renate Keitmann, Stralsund

**26FS120601** **Termin:** Di, 06.01.2026, 18 Uhr

**Ort:** VHS Stralsund

**Entgelt:** 7,50 € für Gäste



## Malen und Zeichnen

### Malkurs mit Andreas Langner

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

**Bitte mitbringen:** Zeichenblock A4, mind. 220g/qm, Tintenroller 0,5 mm, Bleistift und Radiergummi (Wir beginnen mit Federzeichnen.)

**Kursleitung:** Andreas Langner

**26FS120753** **Termin:** Mo, 23.02.2026,  
17 - 19.15 Uhr, 8 x 3

**Ort:** VHS Stralsund

**Entgelt:** 81,60 €



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

Anfängerinnen und Anfänger sowie Fortgeschrittene stoßen oft an Grenzen, sich überhaupt an ein Bild heranzutrauen und den eigenen Ansprüchen zu genügen. In diesem Kurs sollen das richtige Sehen geschult, ein harmonisches Farbempfinden trainiert und Ihr Selbstvertrauen gestärkt werden. Die Grundbegriffe der Farbenlehre und des Zeichnens werden dabei erörtert und je nach Technik (Bleistift, Kohle, Pastellkreide, Aquarell) angewandt.

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

**Kursleitung:** Erika Jungmann, freischaffende Künstlerin

**26FS120734** **Termin:** Fr, 27.02.2026, 14 - 16.15 Uhr, 8 x 3

**Ort:** VHS Stralsund

**Entgelt:** 81,60 €

### NEU: Aquarellmalkurs mit Conny Gabora

Conny Gabora ist freischaffender Künstler. Sein Motto lautet: „Kunst ist wie Kaffee kochen, etwas für jeden Tag.“

Er unterrichtet „freies Aquarell“. Das bedeutet, dass es keine Regeln gibt, dass Sie sich ausprobieren und den Zufall zulassen sollen. Während Sie malen, geht er auf die Farbenlehre, das Farbmischen und auf den Farbklang des Bildes ein. Er zeigt Ihnen dabei Möglichkeiten, wie Sie Ihr Bild verbessern können. Außerdem malt er mit Ihnen gemeinsam, erklärt die vier Haupttechniken der Aquarellmalerei und zeigt anhand seines Demos, welche Technik wie funktioniert.



**Bitte mitbringen:** Zeichenpapier, Block oder Skizzenheft, Aquarellpapier mind. A4 200g 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, freischaffender Künstler

**26FS120733** **Termin:** Do, 05.03.2026, 17 - 19.15 Uhr, 8 x 3

**Ort:** VHS Stralsund

**Entgelt:** 81,60 €

### Tagesmalkurse mit Claudia Fiedler

Sie erlernen in einem Tagesmalkurs u. a. die Nass-in-Nass-Technik. Unter fachkundiger Anleitung und mit Hilfe dieser einzigartigen Technik gelingt es selbst ungeübten Anfängerinnen und Anfängern in relativ kurzer Zeit, ein Bild mit einer beeindruckenden Landschaft zu gestalten. Anhand eines vorgegebenen Motivs lernen Sie Schritt für Schritt, wie diese Technik funktioniert. Gemalt wird mit speziell für diese Technik entwickelten Ölfarben und Pinseln, direkt und ohne Vorzeichnen auf die Leinwand. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

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

**Kursleitung:** Claudia Fiedler, freischaffende Künstlerin

**Ort:** VHS Stralsund

**Entgelt:** 28,00 €

**Motiv:** Gelbhaubenkakadu (Gary Jenkins)

**26FS120761** **Termin:** Sa, 07.03.2026, 10 - 16.45 Uhr

**Motiv:** Strandabgang (frei)

**26FS120762** **Termin:** Sa, 06.06.2026, 10 - 16.45 Uhr

### Aquarellmalkurs mit Kerstin Krüger

Lernen Sie, mit Farben Motive aus der Natur, Landschaften, Stilleben und vieles mehr in Szene zu setzen. Nutzen Sie die Möglichkeit, mit Aquarellfarben zu experimentieren und verschiedene Techniken auszuprobieren. Sie werden erstaunt sein, was Sie unter fachkundiger Anleitung Ihrer erfahrenen Kursleiterin gestalten können. Für talentierte Anfängerinnen und Anfänger sowie für Geübte geeignet.

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

**Kursleitung:** Kerstin Krüger, freischaffende Künstlerin

**Ort:** VHS Stralsund

**Entgelt:** 81,60 €

**26FS120731** **Termin:** Di, 17.03.2026, 14.15 - 16.30 Uhr, 8 x 3

**26FS120732** **Termin:** Di, 17.03.2026, 17 - 19.15 Uhr, 8 x 3

## Pastellzeichnen

In diesem Kurs möchte Ihnen Kursleiterin Karen-Doreen Barthelmes mit vielen Tipps und Tricks zeigen, wie vielfältig das Arbeiten mit Pastellkreide sein kann. Sie werden an einzelnen Details üben und verschiedene Techniken ausprobieren. Dabei bleibt genug Zeit und Raum für Ihre eigene Kreativität. Sie können Ihre Ideen verfolgen und persönliche Werke entstehen lassen.

**Bitte mitbringen:** Zeichenpapier, Pastellkreiden

**Kursleitung:** Karen-Doreen Barthelmes

**26FS120755 Termin:** Mo, 13.04.2026, 17.15 - 19.30 Uhr, 8 x 3

**Ort:** VHS Stralsund

**Entgelt:** 81,60 €

## Zeichnen und Malen: Mit Stift und Pinsel in den Sommer

In diesem Kurs werden Sie sich speziell mit sinnlicher Wahrnehmung und bildnerischer Umsetzung beim Arbeiten im Freien vertraut machen. Dabei lernen Sie verschiedene praktische Mal- und Zeichenübungen zu räumlicher Darstellung sowie Bildaufbau, Form und Farbe kennen. Das Erlernte setzen Sie insbesondere anhand von Detailstudien an Natur- und Architekturmotiven um.

Anfängerinnen und Anfänger sowie Quereinsteigerinnen und Quereinsteiger sind immer willkommen.

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

**Kursleitung:** Erika Jungmann

**26FS120735 Termin:** Fr, 08.05.2026, 14 - 16.15 Uhr, 4 x 3

**Ort:** VHS Stralsund

**Entgelt:** 40,80 €

## NEU: Porträtzeichnen mit Marina Prüfer

Porträts zu zeichnen ist immer eine besondere Herausforderung, der Sie sich in diesem zweitägigen Workshop mit Marina Prüfer stellen können. Die Kursleiterin wird Sie mit ihrer eigenen Herangehensweise in das Thema einführen, Ihnen aber auch viel Freiraum lassen. So können Sie beispielsweise selbst entscheiden, ob Sie nur mit Bleistift oder auch mit Aquarellstiften oder -farben arbeiten möchten. Das Format A3 wird dabei die einzige gemeinsame Richtlinie sein. Der Workshop ist für Anfängerinnen und Anfänger sowie für Fortgeschrittene geeignet.

**Kursleitung:** Marina Prüfer, freie Künstlerin

**26FS120763 Termin:** Fr, 05.06.2026, 14 - 19 Uhr und

Sa, 06.06.2026, 10 - 15 Uhr, 2 x 6

**Ort:** VHS Stralsund

**Entgelt:** 45,00 €

## Plastisches Gestalten

### Keramikkurse 1 und 2

In diesem Kurs können Sie als Anfängerinnen und Anfänger schnelle Erfolge erzielen. Fortgeschrittene können sich hier weiter mit dem Material Ton ausprobieren und experimentieren. Sie werden Fertigkeiten in der Aufbau- und Plattentechnik, im Glasurverfahren und in der kreativen Formgestaltung entwickeln. Sie werden spüren, wie ausgleichend, beruhigend und anregend das Arbeiten mit Ton sein kann.

**Hinweis:** zuzüglich Materialkosten

**Kursleitung:** Andrea Unger

**Ort:** VHS Stralsund

**Entgelt:** 108,00 € (inkl. 19 % MwSt.)  
**26FS120814** **Termin:** Mo, 12.01.2026, 9 - 11.15 Uhr, 9 x 3  
**26FS120813** **Termin:** Mi, 14.01.2026, 17 - 19.15 Uhr, 9 x 3

**Entgelt:** 120,00 € (inkl. 19 % MwSt.)  
**26FS120816** **Termin:** Mo, 13.04.2026, 9 - 11.15 Uhr, 10 x 3  
**26FS120815** **Termin:** Mi, 15.04.2026, 17 - 19.15 Uhr, 10 x 3

### Keramikkurse 3 und 4

**Kursleitung:** Ramona Blüschke

**Ort:** VHS Stralsund

**Entgelt:** 95,60 € (inkl. 19 % MwSt.)  
**26FS120812** **Termin:** Di, 13.01.2026, 11 - 13.15 Uhr, 9 x 3  
**26FS120811** **Termin:** Di, 13.01.2026, 13.30 - 15.45 Uhr, 9 x 3

**Entgelt:** 106,20 € (inkl. 19 % MwSt.)  
**26FS120818** **Termin:** Di, 14.04.2026, 11 - 13.15 Uhr, 10 x 3  
**26FS120817** **Termin:** Di, 14.04.2026, 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 Töpferns ausprobieren. Anregend beim Modellieren von Dekorationen oder Geschenken ist auch immer wieder der intensive Ideenaustausch der Kursteilnehmenden.

**Kursleitung:** Kerstin Degl

**Ort:** Keramikwerkstatt Burmeister Schule, Jaromarstr. 10

**Entgelt:** 108,00 € (inkl. 19 % MwSt.)

**26FS120820**

**Thema:** Frühling

**Termin:** Do, 26.02.2026, 16.30 - 19.20 Uhr, 7 x 3,75

**26FS120821**

**Thema:** Sommer

**Termin:** Do, 07.05.2026, 16.30 - 19.20 Uhr, 7 x 3,75

**Entgelt:** 54,00 € (inkl. 19 % MwSt.)

**Thema:** Töpfern zur Gartenzeit

**26FS120822**

**Termin:** Mi, 06.05.2026, 16.45 - 19 Uhr, 5 x 3

### Textiles Gestalten

#### Nähkurs am Nachmittag/am Abend

In diesem Kurs erlernen Sie den Umgang mit der eigenen elektrischen Nähmaschine. Sie erhalten praktische Tipps zu Stoffen und Schnittmustern, erlernen das Zuschneiden, das Einsetzen von Reißverschlüssen in Hosen und Röcken. Die Teilnehmenden bestimmen selbst, was sie nähen möchten. Unter fachkundiger Anleitung nähen Anfängerinnen und Anfänger leichte, Fortgeschrittene schwierigere Bekleidungs- oder Dekorationsteile.

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

**Kursleitung:** Britta Klimmek

**Ort:** VHS Stralsund

**Entgelt:** 102,00 €

**26FS120932**

**Termin:** Mi, 07.01.2026, 16.15 - 18.30 Uhr, 10 x 3

**26FS120933**

**Termin:** Mi, 07.01.2026, 18.45 - 21 Uhr, 10 x 3

**26FS120934**

**Termin:** Mi, 15.04.2026, 16.15 - 18.30 Uhr, 10 x 3

**26FS120935**

**Termin:** Mi, 15.04.2026, 18.45 - 21 Uhr, 10 x 3





## Kreativ-Nähkurs

Tauchen Sie ein in die bunte Welt des Nähens und entdecken Sie Ihre kreative Seite! In diesem Kurs lernen Sie grundlegende bis fortgeschrittene Nähtechniken kennen, mit denen Sie einzigartige Projekte umsetzen können. Durch Upcycling alter Kleidung und Wiederverwendung von Stoffresten, Borten, Spitzen usw. entstehen ausgefallene Accessoires oder ganz individuelle Kleidungsstücke.

**Bitte mitbringen:** eigene Nähmaschine, Stoff und Nähzubehör, Schreibzeug

**Kursleitung:** Edith Kulas

**26FS120974** **Termin:** Di, 20.01.2026, 14 - 16.15 Uhr, 10 x 3

**Ort:** VHS Stralsund

**Entgelt:** 102,00 €

## „Traditionelles Handwerk modern interpretiert und ausgeführt“, ...

... so heißt unsere neue Kursreihe, in der Sie mal wieder etwas mit Ihren Händen gestalten, abseits der digitalen Welt kreativ werden und das langsame Entstehen kleiner Kunstwerke erleben können. Sie werden einzigartige Alltags- oder Dekorationsgegenstände sowie hübsche und individuell gestaltete Kleinigkeiten zum Verschenken herstellen. Dabei können auch alte Materialien verwendet werden, um so mit ausgedienten Lieblingsstücken Neues zu schaffen.

## Traditionelles Handwerk modern interpretiert und ausgeführt – Japanische Stickerei (Sashiko)

In diesem Kurs geht es um Sticken von Hand in der Sashiko-Technik. Sashiko ist eine textile Verziertechnik, bei der mit dem sogenannten Vorstich Motive erzeugt werden. Beim traditionellen Sashiko, das seinen Ursprung in Japan hat, wird vornehmlich mit weißem oder blauem Baumwollfaden gearbeitet, entweder dunkelblauer Grundstoff und weißes Stickgarn oder umgekehrt. Durch den einfachen Stich ist die Technik schnell zu erlernen. Dabei entstehen skizzenhafte Ornamente, die in ihrer Schlichtheit ganz besondere Effekte erzielen. – Material wird gestellt.



**Bitte mitbringen:** Schere, Nähadeln

**Kursleitung:** Barbara Joachimi

**26FS120936** **Termin:** Do, 15.01.2026, 17 - 19.15 Uhr, 4 x 3

**Ort:** VHS Stralsund

**Entgelt:** 53,00 €

### Traditionelles Handwerk modern interpretiert und ausgeführt – Filzen

In diesem Tageskurs geht es um Trocken- oder Nadelfilzen. Filzen ist eine jahrtausendealte Technik, bei der Wolle durch Feuchtigkeit, Wärme und Reibung zu einem festen Stoff verarbeitet wird. Bei der moderneren Technik, dem Trockenfilzen/Nadelfilzen werden spezielle Filznadeln verwendet, um die Wolle zu verfestigen, ohne Wasser und Seife. Es handelt sich um eine Handarbeitstechnik, die ohne großen Aufwand oder Vorkenntnisse durchgeführt werden kann. Mit etwas Zeit und Geduld werden Sie sich am Ende des Tages über wunderschöne eigene Frühlings- und Osterdeko freuen können. – Material wird gestellt.

**Kursleitung:** Barbara Joachimi

**26FS120937 Termin:** Sa, 07.03.2026, 9.30 - 16 Uhr

**Ort:** VHS Stralsund

**Entgelt:** 35,20 €

### Traditionelles Handwerk modern interpretiert und ausgeführt – Nähen von Hand (Inchies)

In diesem Kurs geht es um das Nähen und Sticken von Hand. Besonders kleine Stoff- oder Filzstücke (ca. 5 x 5 cm) werden bestickt, mit kleinen Knöpfen und Verzierungen, Borten und Schleifchen oder Ringen versehen. So entstehen zauberhafte Anhänger, Aufnäher, Lesezeichen und vieles mehr. Dabei kommt es nicht auf Präzision an. Lassen Sie Ihrer Fantasie freien Lauf. – Material wird gestellt.

**Bitte mitbringen:** Schere, Nadeln, Näh- und ggf. Stickgarn. Gern können auch eigene Spitze, Borte, Perlen, kleine Knöpfe und ähnlicher Zierrat verwendet werden.

**Kursleitung:** Barbara Joachimi

**26FS120938 Termin:** Do, 16.04.2026, 17 - 19.15 Uhr, 4 x 3

**Ort:** VHS Stralsund

**Entgelt:** 47,10 €



## Musikgeschichte

### Reise durch die Musikgeschichte

Das Thema und weitere Termine werden zu Kursbeginn besprochen.

**Kursleitung:** Katja Pfeifer, Musikdramaturgin am Theater Vorpommern

**26FS121201 Termin:** Di, 24.02.2026, 17 - 18.30 Uhr, 5 x 2

**Ort:** VHS Stralsund

**Entgelt:** 35,00 €



### 3. Gesundheitsbildung



#### Entspannung – Stressbewältigung

##### Vini-Yoga

In der Tradition des Yoga sind Körper-, Atem- und Meditationsübungen eng verbunden und helfen, Gesundheit und Wohlbefinden zu stärken. Dass alle Menschen verschiedene Voraussetzungen mitbringen, wird in diesem Kurs stark berücksichtigt. Sie erlernen unter fachkundiger Anleitung Übungen, die an jede teilnehmende Person angepasst werden. So kann für alle Teilnehmenden eine positive Wirkung entstehen. Die Stunden sind schrittweise aufgebaut, mit Aufwärmen, Zielübung und einer Entspannung. Geübt wird stets in Verbindung mit dem Atem.

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

**Kursleitung:** Claudia Reese, Yoga-Lehrerin

**Ort:** VHS Stralsund

**Entgelt:** 41,60 € (8 x) bzw. 52,00 € (10 x)

**26FS130105** **Termin:** Do, 08.01.2026, 16.30 - 17.30 Uhr, 8 x 60 Min

**26FS130106** **Termin:** Do, 08.01.2026, 17.45 - 18.45 Uhr, 8 x 60 Min

**26FS130107** **Termin:** Do, 16.04.2026, 16.30 - 17.30 Uhr, 10 x 60 Min

**26FS130108** **Termin:** Do, 16.04.2026, 17.45 - 18.45 Uhr, 10 x 60 Min

##### Tai Ji Quan

Tai Ji Quan ist eine traditionelle chinesischen Methode der physischen und mentalen Schulung. Es entstammt den Kampfkünsten und basiert auf der Yin-Yang-Lehre der Traditionellen Chinesischen Medizin. Die jahrtausendealte Bewegungskunst ist gekennzeichnet durch langsame, fließende, weiche und runde, ineinander übergehende Bewegungen in festgelegter Reihenfolge. Tai Ji Quan löst Verspannungen, kräftigt den Bewegungsapparat, schult Konzentration sowie Koordination und unterstützt eine ruhige, tiefe Atmung.



**Kursleitung:** Christel Sperlich, Trainerin und Trainerausbilderin für Qigong und Tai Ji

**Ort:** VHS Stralsund

**Entgelt:** 89,60 €

**26FS130102** **Termin:** Mi, 14.01.2026, 16.30 - 18 Uhr, 8 x 90 min

**26FS130103** **Termin:** Mi, 15.04.2026, 16.30 - 18 Uhr, 8 x 90 min



### Qigong – Tanz der Tiere

#### Mit Bärenkraft und Tigermut – Stärkung der Resilienz

Die asiatische Kampf- und Bewegungskunst „Tanz der Tiere“ nutzten die Mönche bereits vor über tausend Jahren zur Verteidigung und zum Aufbau innerer Stärke. Wir werden in diesem zweitägigen Workshop Qigong-Bilder von Bär, Kranich, Tiger und Schlange erlernen und üben.

Der Bär symbolisiert z. B. Bodenständigkeit, verkörpert Wärme, innere Ruhe und Kraft. Aufgerichtet und anmutig zeigt der Kranich seine Schönheit und nimmt sich Raum. Für Durchsetzungskraft und Präsenz steht die Wildheit des Tigers.

Die Schlange ist geschmeidig, weich und sinnlich. Sie hat die Fähigkeit, sich zu häuten, sich zu erneuern und zu wachsen.

**Kursleitung:** Christel Sperlich, Trainerin und Trainerausbilderin für Qigong und Tai Ji

**26FS130101** **Termin:** Fr, 06.03.2026, 14 - 18.45 Uhr, und  
Sa, 07.03.2026, 9.30 - 16 Uhr

**Ort:** VHS Stralsund

**Entgelt:** 67,20 €

### Bewegung – Fitness

#### 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, fatburning garantiert.

**Kursleitung:** Yvonne Köhler, Fitnesstrainerin

**Ort:** VHS Stralsund

**Entgelt:** 41,60 €

**26FS130203** **Termin:** Mo, 05.01.2026, 19.45 - 20.45 Uhr, 8 x 60 Min

**26FS130204** **Termin:** Mo, 20.04.2026, 19.45 - 20.45 Uhr, 8 x 60 Min



## Fit und gesund – ein Ganzkörpertraining

Mit diesem Kurs können Sie neue Energie tanken und Muskeln aufbauen. Die einfachen Übungen kräftigen den ganzen Körper, bringen den Kreislauf in Schwung und stärken die Kondition. Nebenbei sorgen sanfte Entspannungstechniken für mehr Balance und ein neues Körpergefühl im Alltag. Dieser Kurs bringt Sie nicht nur ins Schwitzen, sondern verbessert auch Ihre Körperwahrnehmung. Er ist gut für alle, die ihre Gesundheit stärken und fit werden möchten, aber auch ideal für Einsteigerinnen und Einsteiger.

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

**Ort:** VHS Stralsund

**Entgelt:** 52,00 €

**Kursleitung:** Christiane Schulze, Sporttherapeutin und Trainerin für Reha-Sport

**26FS130221** **Termin:** Do, 08.01.2026, 14 - 15 Uhr, 10 x 60 Min

**26FS130222** **Termin:** Do, 08.01.2026, 15.15 - 16.15 Uhr, 10 x 60 Min

**26FS130223** **Termin:** Do, 09.04.2026, 14 - 15 Uhr, 10 x 60 Min

**26FS130224** **Termin:** Do, 09.04.2026, 15.15 - 16.15 Uhr, 10 x 60 Min



**Kursleitung:** Sabine Erbert, Musik- und Tanztherapeutin

**26FS130225** **Termin:** Mo, 12.01.2026, 14.30 - 15.30 Uhr, 10 x 60 Min

**26FS130226** **Termin:** Mo, 13.04.2026, 14.30 - 15.30 Uhr, 10 x 60 Min

**Kursleitung:** Olena Bunieieva, Yoga-Lehrerin und Fitnesstrainerin

**26FS130227** **Termin:** Mo, 12.01.2026, 15.45 - 16.45 Uhr, 10 x 60 Min

**26FS130228** **Termin:** Mo, 13.04.2026, 15.45 - 16.45 Uhr, 10 x 60 Min

### NEU: Fit und beweglich im Alltag

Dieser Kurs bietet Ihnen ein abwechslungsreiches Ganzkörpertraining mit dynamischen Übungen, die Ihre Ausdauer und Kraft stärken sowie Ihre Beweglichkeit verbessern können. Außerdem gehören verschiedene Entspannungseinheiten zum Programm. Der Kurs ist für alle, die Spaß an der Bewegung haben, bestens geeignet und sorgt dafür, dass Sie sich rundum wohlfühlen. Kommen Sie vorbei und erleben Sie, wie Bewegung und Entspannung Hand in Hand gehen!

**Kursleitung:** Jane Erdmann, Pilates-Trainerin

**Ort:** VHS Stralsund

**Entgelt:** 52,00 €

**26FS130229** **Termin:** Do, 08.01.2026, 9.30 - 10.30 Uhr, 10 x 60 Min

**26FS130230** **Termin:** Do, 16.04.2026, 9.30 - 10.30 Uhr, 10 x 60 Min

### NEU: Pilates

Pilates ist ein schonendes, aber effektives Ganzkörpertraining. Dabei liegt der Fokus auf einer kontrollierten Atmung, Konzentration und präzisen Bewegungen. Damit können Haltung, Gleichgewicht und Beweglichkeit verbessert und eine positive Körperwahrnehmung erreicht werden. Lassen Sie sich darauf ein und erleben Sie die ganzheitliche, wohltuende Wirkung von Pilates. – Der Kurs ist besonders gut für Anfängerinnen und Anfänger geeignet.



**Kursleitung:** Jane Erdmann, Pilates-Trainerin

**Ort:** VHS Stralsund

**Entgelt:** 52,00 €

**26FS130240** **Termin:** Do, 08.01.2026, 10.45 - 11.45 Uhr, 10 x 60 Min

**26FS130241** **Termin:** Do, 16.04.2026, 10.45 - 11.45 Uhr, 10 x 60 Min

### NEU: Orientalischer Tanz

Entdecken Sie die faszinierende Welt des orientalischen Tanzes. In diesem Kurs erlernen Sie zu moderner Musik die Grundbewegungen des orientalischen Tanzes. Sie können dabei Ihr Körperbewusstsein stärken sowie Flexibilität, Koordination und Kondition verbessern. Dieser Kurs ist für Anfängerinnen und Anfänger geeignet.

**Kursleitung:** Jane Erdmann, Trainerin für Orientalischen Tanz

**Ort:** VHS Stralsund

**Entgelt:** 57,00 € (inkl. 19 % MwSt.)

**26FS130231** **Termin:** Mo, 12.01.2026, 18.15 - 19.15 Uhr, 10 x 60 Min

**26FS130232** **Termin:** Mo, 13.04.2026, 18.15 - 19.15 Uhr, 10 x 60 Min

Bewegung  
 Prävention  
 Ernährung  
 Lebensstil  
 Gesundheit  
 Förderung  
 Klimawandel  
 Resilienz  
 Integration

**Bewerben  
Sie sich  
jetzt!**





## 4. Sprachen



*„Jede neue Sprache ist wie ein offenes Fenster,  
das einen neuen Ausblick auf die Welt eröffnet  
und die Lebensauffassung weitet.“  
(Frank Harris)*

Sie möchten einen VHS-Sprachkurs besuchen, wissen aber nicht, welche Niveaustufe die richtige für Sie ist? Die folgenden Informationen helfen Ihnen dabei, Ihre Vorkenntnisse einzuschätzen.

### Aufbau der Sprachkurse

Unsere Sprachkurse sind nach dem Europäischen Referenzrahmen für Sprachen ausgerichtet. Sie finden Kurse in verschiedenen Niveaustufen, die durch sogenannte „can-do-statements“ (also das, was man schon kann) gut zu beurteilen und einzuschätzen sind. Wenn Sie sich und Ihre Sprachkenntnisse in dieser Übersicht noch nicht wiederfinden, dann haben Sie immer die Möglichkeit, sich von der Fachbereichsleiterin beraten zu lassen.

A	Elementare Sprachverwendung	A1 (Breakthrough) A2 (Waystage)
B	Selbstständige Sprachverwendung	B1 (Threshold) B2 (Vantage)
C	Kompetente Sprachverwendung	C1 (Effective Operational Proficiency) C2 (Mastery)

Vor die Phase der elementaren Sprachbeherrschung sind unsere sogenannten Vorkurse geschaltet. Sie dienen dazu, sich Grundlagen der Sprache zu erarbeiten bzw. sie wiederaufzufrischen. Mit diesen Grundvoraussetzungen begibt man sich dann auf das Niveau A.

### Erläuterungen zu Zielen und Inhalten des Fremdsprachenprogramms:

#### Vorkurs für Anfängerinnen und Anfänger: 60 UE

Diese Kurse sind ausschließlich für „echte“ Anfängerinnen und Anfänger gedacht, die überhaupt keine Vorkenntnisse besitzen und noch nie systematisch die jeweilige Fremdsprache gelernt haben. Mit den speziell konzipierten Lehrwerken bieten wir Ihnen einen raschen Einstieg in die jeweilige Zielsprache, wenn Sie sich z.B. auf einen Urlaub in Ihrem Zielland oder einen Besuch ausländischer Gäste usw. vorbereiten möchten. Die Vorkurse sind als Vorbereitung auf die Grundstufe gedacht. Danach können Sie in einem Grundkurs die Zielsprache systematisch weiter erlernen.



## Stufen A1 und A2: insgesamt ca. 120 UE

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen. Gefördert werden vor allem das Sprechen, Hörverstehen und Lesen. Durch praktische Übungen werden Sie mit den Grundstrukturen der Fremdsprache vertraut und erhalten verwertbare, elementare Kenntnisse.

**Ziel:** Am Ende dieser Stufe sind Sie in der Lage,

- sich in routinemäßigen Alltagssituationen zu verständigen, in denen es um vertraute Themen und Tätigkeiten geht
- aus schriftlichen oder gesprochenen Texten für Sie wichtige Informationen zu entnehmen
- kurze schriftliche Mitteilungen zu verfassen und aufzunehmen

## Stufe B1: insgesamt ca. 120-180 UE

Teilnehmende, die die Grundstufe erfolgreich besucht haben oder entsprechende Vorkenntnisse besitzen, können in diesen Kursen die erworbenen Fertigkeiten ausbauen und festigen.

**Ziel:** Am Ende dieser Stufe sind Sie in der Lage,

- in allen wichtigen Situationen des Alltags sprachlich zu bestehen
- Hauptinhalte komplexer Texte zu konkreten und abstrakten Themen zu verstehen
- sich zu einem breiten Themenspektrum klar und detailliert auszudrücken und in einer Diskussion Ihre Meinung zu formulieren
- immer mehr Details lesend und hörend zu verstehen und zunehmend schneller zu antworten
- persönliche und halbformelle Briefe und einfache Stellungnahmen zu verfassen

Sie sind mit allen wichtigen Grundstrukturen der Grammatik der Zielsprache vertraut und verfügen über einen Wortschatz von ca. 2000 Wörtern.

## Stufe B2: insgesamt ca. 200-240 UE

**Ziel:** Am Ende dieser Stufe sind Sie in der Lage,

- eine klare, vorbereitete Präsentation vorzutragen und Vor- und Nachteile einer bestimmten Thematik zu erörtern
- klare, detaillierte Texte aus Ihrem Interessengebiet zu verfassen
- Beschreibungen von Erfahrungen und/oder fiktiver Ereignisse zu verfassen
- eigene Standpunkte darzustellen und die Argumentation logisch und zusammenhängend aufzubauen
- unbekannte Wörter gut mit alternativem Vokabular zu umschreiben
- unkomplizierte Sachinformationen zu Interessen- und/oder Berufsfeldern zu verstehen
- lange und komplexe Texte zu lesen, zu verstehen und aus ihren Detailinformationen herauszulesen

[...]

Quelle:

„Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen für Sprachen: lernen, lehren, beurteilen“, Langenscheidt Verlag, 2013

## 4. Sprachen



### Englisch Vorkurs I (ohne bzw. mit sehr geringen Vorkenntnissen)

**Kursleitung:** Martina Zagni

**26FS140601** **Termin:** Mi, 18.03.2026, 17 - 18.30 Uhr, 15 x 2

**Ort:** VHS Stralsund

**Entgelt:** 105,00 €

### Englisch Grundkurs A2 Kurs II (Vorkenntnisse ca. 150 UE)

**Kursleitung:** Agustin Antonio Torrealba Suarez

**26FS140651** **Termin:** Mi, 11.03.2026, 17 - 18.30 Uhr, 15 x 2

**Ort:** VHS Stralsund

**Entgelt:** 90,00 €

### Englisch Grundkurs A2 Kurs II Festigung (Vorkenntnisse ca. 210 UE)

**Kursleitung:** Ingrid Jager, Gymnasiallehrerin i. R.

**26FS140661** **Termin:** Mo, 23.02.2026, 18 - 19.30 Uhr, 15 x 2

**Ort:** VHS Stralsund

**Entgelt:** 90,00 €

### Englisch Grundkurs A2 Kurs II Festigung (Vorkenntnisse ca. 300 UE)

**Kursleitung:** Gladys Findlay-Klatt, Muttersprachlerin

**26FS1406B1** **Termin:** Mo, 23.02.2026, 18.35 - 20.05 Uhr, 15 x 2

**Ort:** VHS Stralsund

**Entgelt:** 90,00 €

### Englisch Aufbaukurs B1 Kurs II Festigung (Vorkenntnisse ca. 300 UE)

**Kursleitung:** Gladys Findlay-Klatt, Muttersprachlerin

**26FS1406B2** **Termin:** Di, 24.02.2026, 18.35 - 20.05 Uhr, 15 x 2

**Ort:** VHS Stralsund

**Entgelt:** 90,00 €

### Englisch Aufbaustufe B1 Kurs II (Vorkenntnisse ca. 450 UE)

Wenn Sie ein nicht so hastiges Lerntempo vorziehen und die längst verschütteten Englischkenntnisse wiederbeleben wollen, sind Sie in diesem Kurs richtig. Fremdsprachen erlernen kann man in jedem Alter, nur eben anders. Versuchen Sie es!

**Kursleitung:** Ilana Domb, Muttersprachlerin

**26FS1406J1** **Termin:** Do, 26.02.2026, 10 - 11.30 Uhr, 15 x 2

**Ort:** VHS Stralsund

**Entgelt:** 90,00 €

### Finnisch Grundkurs A2 Kurs II Festigung (Vorkenntnisse ca. 130 UE)

**Kursleitung:** Kai Henrik Riedl, Lehrer & Muttersprachler

**26FS140781** **Termin:** Di, 24.02.2026, 18.15 - 19.45 Uhr, 10 x 2

**Ort:** VHS Stralsund

**Entgelt:** 70,00 €

### Französisch Vorkurs I (ohne Vorkenntnisse)

**Kursleitung:** N. N.

**26FS140801** **Termin:** Mo, 16.03.2026, 18.35 - 20.05 Uhr, 15 x 2

**Ort:** VHS Stralsund

**Entgelt:** 105,00 €

### Französisch Mittelstufe B1 (Vorkenntnisse ca. 460 UE)

**Kursleitung:** Haythem Messai, Muttersprachler

**26FS1408B1** **Termin:** Mi, 04.03.2026, 16.30 - 18 Uhr, 10 x 2

**Ort:** VHS Stralsund

**Entgelt:** 85,00 €

### Italienisch Vorkurs I (ohne Vorkenntnisse)

**Kursleitung:** Martina Zagni, Muttersprachlerin

**26FS140901** **Termin:** Mi, 18.03.2026, 18.35 - 20.05 Uhr, 15 x 2

**Ort:** VHS Stralsund

**Entgelt:** 105,00 €

### Polnisch Vorkurs II (mit leichten Vorkenntnissen)

**Kursleitung:** Malwina Weremiuk, Muttersprachlerin

**26FS141711** **Termin:** Do, 12.03.2026, 18.35 - 20.05 Uhr, 15 x 2

**Ort:** VHS Stralsund

**Entgelt:** 90,00 €

### Portugiesisch Vorkurs I (ohne Vorkenntnisse)

**Kursleitung:** Joao Rocha, Muttersprachler

**26FS141801** **Termin:** Do, 19.03.2026, 17 - 18.30 Uhr, 15 x 2

**Ort:** VHS Stralsund

**Entgelt:** 105,00 €

### Schwedisch Vorkurs I (ohne Vorkenntnisse)

**Kursleitung:** Dagmar Loetz, Skandinavistin

**26FS142001** **Termin:** Do, 12.03.2026, 18.35 - 20.05 Uhr, 15 x 2

**Ort:** VHS Stralsund

**Entgelt:** 105,00 €

### Schwedisch Grundkurs A2 Kurs II (Vorkenntnisse 150 UE)

**Kursleitung:** Dagmar Loetz, Skandinavistin

**26FS142061** **Termin:** Do, 12.03.2026, 17 - 18.30 Uhr, 15 x 2

**Ort:** VHS Stralsund

**Entgelt:** 90,00 €

### Spanisch Vorkurs I (ohne Vorkenntnisse)

**Kursleitung:** Agustin Antonio Torrealba Suarez, Muttersprachler

**26FS142201** **Termin:** Di, 10.03.2026, 18.35 - 20.05 Uhr, 15 x 2

**Ort:** VHS Stralsund

**Entgelt:** 105,00 €

### Spanisch Grundkurs A1 Kurs II (Vorkenntnisse 70 - 90 UE)

**Kursleitung:** Daniel Salinas Lange, Muttersprachler

**26FS142231** **Termin:** Do, 12.03.2026, 18.35 - 20.05 Uhr, 15 x 2

**Ort:** VHS Stralsund

**Entgelt:** 90,00 €

### Spanisch Grundkurs A2 Kurs II (Vorkenntnisse ca. 150 UE)

**Kursleitung:** Agustin Antonio Torrealba Suarez, Muttersprachler

**26FS142251** **Termin:** Di, 10.03.2026, 17 - 18.30 Uhr, 15 x 2

**Ort:** VHS Stralsund

**Entgelt:** 90,00 €

### Spanisch Grundkurs A2 Kurs II Festigung (Vorkenntnisse ca. 180 UE)

**Kursleitung:** Daniel Salinas Lange, Muttersprachler

**26FS142261** **Termin:** Do, 12.03.2026, 17 - 18.30 Uhr, 15 x 2

**Ort:** VHS Stralsund

**Entgelt:** 90,00 €

### Spanisch Grundkurs A2 Kurs II (Vorkenntnisse ca. 260 UE)

**Kursleitung:** Orlanda Fatima Luis Fumero, Muttersprachlerin

**26FS142291** **Termin:** Mo, 23.02.2026, 17 - 18.30 Uhr, 15 x 2

**Ort:** VHS Stralsund

**Entgelt:** 90,00 €

### Spanisch Mittelstufe B1 (Vorkenntnisse ca. 460 UE)

**Kursleitung:** N. N.

**26FS1422F1** **Termin:** Do, 12.03.2026, 18.15 - 19.45 Uhr, 10 x 2

**Ort:** VHS Stralsund

**Entgelt:** 60,00 €

**vhs**

**SPRACH  
BARRI  
ERE  
ÜBER  
WIND  
ERIN**

**Mache dir  
Fremdes vertraut.**

**Finde  
deinen Kurs  
volkshochschule.de**

## 4.4 Deutsch als Zweitsprache/Integration, Einbürgerungstest

An der Kreisvolkshochschule (KVHS) finden **Integrationskurse** statt: am Standort **Stralsund**, am Standort **Bergen auf Rügen**, am Standort **Ribnitz-Damgarten** und am Standort **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 selbst 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.

Grundsätzlich 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**



**Deutsch 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](http://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](http://www.bamf.de)) können Sie die Beantwortung der Fragen auch online üben.

Im Frühjahrssemester 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 Frühjahrssemester 2026

**Entgelt:** 25,00 EUR

#### Standort Ribnitz-Damgarten

**Termin:** 20.03.2026

**Anmeldeschluss:** 20.02.2026

#### Standort Bergen auf Rügen

**Termin:** 24.04.2026

**Anmeldeschluss:** 27.03.2026

#### Standort Stralsund

**Termin:** 29.05.2026

**Anmeldeschluss:** 30.04.2026



## 5. Arbeit und Beruf

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 usw. – 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.



Ehrenamtsportal

## Einfach engagiert!

Das Online-Portal für Ehrenamtliche  
in Grundbildung und Integration

[www.vhs-ehrenamtsportal.de](http://www.vhs-ehrenamtsportal.de)



### 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 – Ausweis und Abgangszeugnis (im Original) – 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 - 30.06.2026

**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 – Ausweis, Abschlusszeugnis 9. Klasse oder Abgangszeugnis 10. Klasse (im Original) – möglich. Das Mindestalter zur Teilnahme an diesem Kurs beträgt 18 Jahre (Volljährigkeit bei Kursstart). Darüber hinaus erfordert die Belegung dieses Kurses das Absolvieren von 20-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 - 30.06.2026

**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

### 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.

**Kursleitung:** Renate Huysmann

**26FS170101 Termin:** ab Mi, 07.01.2026, 13.30 - 15 Uhr

**Ort:** VHS Stralsund

**Entgelt:** frei



*Teilnehmende unseres Stralsunder Alphabetisierungskurses zusammen mit der Kursleiterin Renate Huysmann beim Schreibtraining*



Lernportal

## Schreiben lernen

[vhs-lernportal.de/schreiben](https://vhs-lernportal.de/schreiben)

kostenfrei – jederzeit – an jedem Ort



ein Projekt des Deutschen Volkshochschul-Verbands e.V.



GEFÖRDEBT VOM



Bundesministerium  
für Bildung  
und Forschung

## 1. Politik – Gesellschaft – Umwelt



### Politik und bürgerschaftliches Engagement

#### Weiterbildung: Gemeinnützigkeitsrecht für Vereine

##### Eine Kooperation mit der Ehrenamtsstiftung M-V

Der Workshop bietet einen Überblick über das Gemeinnützigkeitsrecht für Vereine.



**26FR1 10201**

**Referent:** Jan Kessel, Justiziar Ehrenamtsstiftung MV

**Termin:** Fr, 20.03.2026, 15 - 18 Uhr

**Ort:** VHS Bergen auf Rügen

**Entgelt:** frei

#### Aktiv im Ehrenamt: Dialog für Gleichberechtigung und Freiheit von Gewalt – Was macht Diálogo del Mundo e. V.?

Der Diálogo del Mundo e. V. ist ein bunter Verein mit Sitz auf der Insel Rügen. Die Mitglieder machen sich stark für Menschenrechte, insbesondere für die Rechte von Kindern und Frauen. Die Hauptthemen sind Gleichberechtigung und Freiheit von Gewalt.



**26FR1 10904**

**Referentinnen:** Dörte Päpflow und

Madlen Essner, Diálogo del Mundo e. V.

**Termin:** Mo, 04.05.2026, 18.30 - 20 Uhr

**Ort:** MIZ Bergen

**Entgelt:** frei

#### Gesellschaftliche Herausforderungen im Umgang mit digitalem Extremismus



##### Eine Kooperationsveranstaltung der Kreisvolkshochschule V-R und der Konrad-Adenauer-Stiftung

Hannah Denecke arbeitet schwerpunktmäßig zu den Auswirkungen von digitalem Extremismus und Desinformation.

**Eröffnung:** Jonas Schmid, Politisches Bildungsforum M-V, Konrad-Adenauer-Stiftung

**Referentin:** Hannah Denecke, Brandenburgisches Institut für Gesellschaft und Sicherheit (BIGS) Potsdam

**26FR1 10200**

**Termin:** Mi, 17.06.2026, 18 - 20.15 Uhr

**Ort:** VHS Bergen auf Rügen

**Entgelt:** frei



## Bildung für nachhaltige Entwicklung (BNE)/Umweltbildung

### Theorie: Obstbäume – Pflege und Schnitt (online)

Sie lernen die Obstsorten kennen und unterscheiden. Nach diesem Vortrag haben Sie das theoretische Wissen, um einen Jungbaum richtig zu erziehen und zu halten.

**26FO10431**

**Referent:** Bernd Bolder, Gärtnermeister

**Termin:** Do, 19.02.2026, 18 - 20.15 Uhr

**Ort:** online über vhs.cloud

**Entgelt:** 10,00 €



### Praxis: Obstbäume – Pflege und Schnitt

Im Kurs lernen Sie, wie man richtig mit dem Gehölz umgeht und der Pflanze zum gesunden Wachstum verhilft. Werkzeug wird dabei zur Verfügung gestellt. Sie können aber gern Ihre eigene Rosenschere oder eine Baumsäge mitbringen. Dieser Praxisteil findet auf der Halbinsel Jasmund (Insel Rügen) statt.

**26FR110432**

**Kursleitung:** Bernd Bolder, Gärtnermeister

**Termin:** Sa, 28.02.2026, 9 - 13 Uhr

**Ort:** Parkplatz Jasmund Therme/Neddesitz

**Entgelt:** 22,50 €

## Klima und Wir: Klimaschutzwissen für alle!

### Klima und Kultur: Für mehr Klimaschutz und was wir dafür tun können!

Im Webinar beleuchtet Franziska Mohaupt, wie Kultureinrichtungen als „Dritte Orte“ den Klimawandel emotional erfahrbar machen und Räume für Austausch und Veränderung bieten. Um ihrer Verantwortung gerecht zu werden, können diese Einrichtungen durch nachhaltige Alltagspraktiken ihren ökologischen Fußabdruck verringern. Gemeinsam mit vielen Kulturschaffenden wollen wir das Webinar vor Ort in der VHS anschauen und danach ins Gespräch und in den Austausch kommen.

**Referentin:** Franziska Mohaupt,  
Referentin für nachhaltige Entwicklung

**Organisation:** Antje Hartung, Pädagogische Mitarbeiterin der KVHS V-R

**26FR110421**

**Termin:** Mi, 18.03.2026, 18 - 19.30 Uhr

**Ort:** VHS Bergen auf Rügen

**Entgelt:** frei



## Geschichte und Heimatkunde

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

**26FR110905**

**Referentin:** Dr. Katrin Staude, Archäologin

**Termin:** Fr, 30.01.2026, 18.30 - 20 Uhr

**Ort:** VHS Bergen auf Rügen

**Entgelt:** 7,50 €



### Moore, Maler und Moränen – Wanderung zwischen Kasnevitze und Wreechen

Die Wanderung von Kasnevitze um den Wreechener See und zurück verbindet Kunst und Natur, heute und damals. Die zertifizierte Natur- und Landschaftsführerin Heide Stock führt vorbei an der Caspar-David-Friedrich-Säule und Friedrichs Werkstätten und öffnet den Blick für die natürlichen Aspekte wie Moore, Waldentwicklung, Moränenlandschaft und Uferzonen.

Die Wanderung ist für Familien und Kinder geeignet. Festes Schuhwerk ist notwendig.

**Hinweis:** nicht geeignet für Personen mit eingeschränkter Mobilität

**Führung:** Heide Stock, Natur- und Landschaftsführerin

**26FR110422**

**Termin:** Sa, 31.01.2026, 11 - 13.15 Uhr

**Treff:** Kasnevitze, Dorfvereinshaus

**Entgelt:** 11,25 €

### Aktiv im Ehrenamt: Hinter den Türen des Stadtmuseums Bergen – Was kann das Ehrenamt leisten

#### Eine Führung in Kooperation mit dem Stadtmuseum Bergen auf Rügen

Museumsleiterin Marika Emonds lässt bei dieser Führung hinter den Türen des Stadtmuseums Bergen die Ehrenamtlerinnen und Ehrenamtler zu Wort kommen. Sie berichten über ihre Tätigkeiten und Projekte und gewähren gleichzeitig Einblick in den eher unbekannten Museumsalltag. Dem besonderen Engagement, mit dem die Ehrenamtlerinnen und Ehrenamtler ihre Zeit und Kraft dem Stadtmuseum zur Verfügung stellen, soll hier Rechnung getragen werden.

**Führung:** Marika Emonds, Stadtmuseum Bergen

**26FR110907**

**Termin:** Di, 24.02.2026, 15 - 16.30 Uhr

**Ort:** Stadtmuseum Bergen, Billrothstraße 20a

**Entgelt:** 4,00 €

### Ein besonderes Gut – Gutshäuser der Insel Rügen in Zudar und Umgebung (Teil 5)

**Referentin:** Dr. Sieglinde Schwidtmann, Natur- und Landschaftsführerin

**26FR110901**

**Termin:** Mi, 25.02.2026, 18.30 - 20 Uhr

**Ort:** VHS Bergen auf Rügen

**Entgelt:** 7,50 €



## Aktiv im Ehrenamt: Ist das Archäologie oder kann das weg? – Ehrenamtliche Bodendenkmalpflege im Spannungsfeld zwischen Raubgräbern und Wissenschaft?!

Die Arbeitsgemeinschaft „de Ackerlöper“ stellt ihre Arbeit in der ehrenamtlichen Bodendenkmalpflege vor. Neben den rechtlichen Voraussetzungen und Aufgabengebieten ihres Ehrenamts berichten die Mitglieder von Erfahrungen und archäologischen Fundstücken von der Insel Rügen.

**Referierende:** de Ackerlöper Rügen,  
ehrenamtliche Bodendenkmalpflegerinnen  
und -pfleger

**26FR110903** **Termin:** Mo, 09.03.2026, 18.30 - 20 Uhr  
**Ort:** MIZ Bergen  
**Entgelt:** 7,50 €



## Zehn Mysterien aus Rügens früher Geschichte

Was wissen wir wirklich über diesen geheimnisvollen Stamm der Ranen auf der Insel Rügen und wie hat er unsere Geschichte beeinflusst? Wir sprechen über den schwankenden Meeresspiegel, die Angst der Wikinger vor Rügen, über Fortschritt und Macht, über Rätsel, die Forschende seit Jahrhunderten beschäftigen.

**Referent:** Denny Neumann, Nordpfeil Rügen

**26FR110101** **Termin:** Do, 09.04.2026, 18.30 - 20 Uhr  
**Ort:** VHS Bergen auf Rügen  
**Entgelt:** 7,50 €

## Führung auf der Halbinsel Devin

Auf dieser Führung wird besonders auf Biotope mit ihren Bewohnern aufmerksam gemacht.

**Führung:** Martina Korth, Natur- und Landschaftsführerin

**26FR110424** **Termin:** Sa, 18.04.2026, 14 - 17 Uhr  
**Ort:** Devin, Parkplatz Naturschutzgebiet  
**Entgelt:** 15,00 €

## Stadtpaziergang durch die Altstadt von Sassnitz

### Barrierefreie Stadtführung für alle – mit gelebter Inklusion

Erleben Sie Sassnitz auf neue Weise – bei einem gemütlichen Stadtpaziergang durch die Altstadt. Ob mit oder ohne Handicap, zu Fuß, im Rollstuhl, mit Rollator oder Kinderwagen: Alle sind willkommen.

Es erwartet Sie eine barrierearme Strecke ohne Stufen. Unsere Gästeführerin Kerstin Dworadka erzählt Geschichten und Anekdoten und zeigt historische Fotos. Es wird Zeit für Pausen, Austausch und neue Perspektiven geben und ein freundliches Miteinander gepflegt. Parkmöglichkeiten gibt es auf dem Altstadtparkplatz, Steinbachweg.

**Führung:** Kerstin Dworadka, Gästeführerin

**26FR110425** **Termin:** Mo, 04.05.2026, 11 - 12.30 Uhr  
**Treff:** Sassnitz, vor dem Rathaus Sassnitz, Hauptstr. 33  
**Entgelt:** 7,50 €



### Geführte Wald-Strand-Wanderung in Lietzow und Semper

Die Tour umfasst ca. 6 km. Bitte festes Schuhwerk anziehen und Verpflegung mitbringen.

**Führung:** Martina Korth, Natur- und Landschaftsführerin

**26FR1 10423** **Termin:** Sa, 09.05.2026, 11 - 14 Uhr

**Treff:** Lietzow, Parkplatz Bahnübergang

**Entgelt:** 15,00 €

### Wanderung zu den Gutshäusern der Insel Rügen

Auf dieser ca. 6 km langen Wanderung führt uns die Gästeführerin Dr. Sieglinde Schwidtmann zu vier im Westen der Insel Rügen gelegenen Gutshäusern und erklärt deren Geschichte. Bequeme Wanderkleidung ist von Vorteil. Bei Regen muss die Wanderung ausfallen.

**Führung:** Dr. Sieglinde Schwidtmann, Natur- und Landschaftsführerin

**26FR1 10902** **Termin:** Sa, 30.05.2026, 10 - 13.45 Uhr

**Treff:** Gingst, Parkplatz Rügenpark

**Entgelt:** 18,75 €

### „Rosenlust“ – Kulturgeschichtliche Führung durch Putbus

Auf der Führung erfahren Sie Erstaunliches und Interessantes über Stadt und Rosen. Abgerundet wird das Ganze durch kleine Rosenkostproben. Vor Ort wird ein kleiner Unkostenbeitrag für die Verkostung in bar erhoben.

**Führung:** Martina Korth, Natur- und Landschaftsführerin

**26FR1 10906** **Termin:** Sa, 04.07.2026, 11 - 12.30 Uhr

**Treff:** Putbus, Schwarzer Netto, Am Mühlenberg 2

**Entgelt:** 7,50 €

## Pädagogik und Persönlichkeitsentwicklung

### Pflegeeltern werden – Kleine Menschen suchen große Herzen!

#### Informationsveranstaltung in Kooperation mit dem Pflegekinderdienst des Landkreises V-R

Manchmal ist das Aufwachsen in der eigenen Familie für Kinder nicht möglich, sodass für eine bestimmte Zeit oder auf Dauer andere Perspektiven geschaffen werden müssen. Eine Möglichkeit ist das Aufwachsen in einer Pflegefamilie. Der Landkreis Vorpommern-Rügen sucht kontinuierlich engagierte Paare, Familien oder Einzelpersonen, die diesen Kindern ein liebevolles Zuhause geben. Sollten Sie Interesse an der Tätigkeit als Pflegeperson haben, fühlen Sie sich herzlich zu dieser unverbindlichen Informationsveranstaltung eingeladen. Wir freuen uns auf den Austausch mit Ihnen!

**Referent:** Pflegekinderdienst des Landkreises V-R

**26FR1 10501** **Termin:** Do, 29.01.2026, 18 - 19.30 Uhr

**Ort:** VHS Bergen auf Rügen

**Entgelt:** frei

## Demenz verstehen – Erinnerungen bewahren

Thematisiert werden Ursachen und Anzeichen von Demenz und Möglichkeiten der Unterstützung von Demenz betroffener Menschen im Alltag sowie das Verstehen, Begleiten und das Miteinander.

**Referentin:** Petra Dunkel, Demenzbegleitung und Beratung

**26FR110611** **Termin:** Do, 16.04.2026, 18 - 19.30 Uhr

**Ort:** VHS Bergen auf Rügen

**Entgelt:** frei

## Religion

### Jüdisches Leben – Ein online Selbstlernkurs

Wissen Sie, was ein Minjan ist? Kennen Sie neben Jiddisch weitere jüdische Sprachen? Die Antworten darauf und weitere interessante Geschichten aus dem jüdischen Leben in Deutschland aus Vergangenheit und Gegenwart erhalten Sie in unserem kostenfreien On-linekurs in der vhs.cloud.

Wir bedanken uns herzlich für die Zusammenarbeit und Unterstützung beim Jüdischen Museum Frankfurt, Leo-Baeck-Institut, Bayerischen Volkshochschulverband e. V., bei der Bildungsstätte Anne-Frank-Zentrum für politische Bildung und Beratung Hessen sowie der Volkshochschule Erfurt.

**26FO10801** **Termin:** ganzjährig  
**Ort:** online über vhs.cloud  
**Entgelt:** frei



## Kommunikation und Medien

### Digitale Selbstverteidigung – Unsere Datenspuren im Internet

#### Eine Veranstaltung in Zusammenarbeit mit dem Port39 e. V.

Datenspuren und Datenschutz im Internet sowie Medienkompetenz im Umgang mit dem Internet – damit befasst sich dieser interaktive Vortrag. Es wird gesprochen über die Gefahren im Internet und darüber, wie wir uns davor schützen können. Was können wir tun, wenn bereits Hilfe vonnöten ist.

**Referent:** Port39 e. V.

**26FR111101** **Termin:** Mo, 02.03.2026, 18.30 - 20 Uhr

**Ort:** VHS Bergen auf Rügen

**Entgelt:** frei



## 2. Kultur – Kunst – Kreatives Gestalten



### Literatur

#### Schreibwerkstatt Rügen

Worte können bewegen, inspirieren und fesseln – doch oft fehlt der Funke, der einen Text lebendig werden lässt. In dieser Schreibwerkstatt widmen wir uns der Kunst, das eigene Schreiben zum Leben zu erwecken. Wir erkunden, wie Sprache Bilder im Kopf erzeugen kann und welche grundlegenden Techniken es braucht, um eine spannende und lebendige Erzählweise zu entwickeln. – Der Kurs findet hybrid statt: Die Teilnehmenden können entscheiden, ob sie vor Ort in der VHS oder online über die vhs.cloud teilnehmen möchten.

**Kursleitung:** Gaia Born, freie Journalistin

**26FR120202** **Termin:** Fr, 23.01.2026, 9 - 11.15 Uhr, 8 x 3

**Ort:** VHS Bergen auf Rügen oder online über vhs.cloud

**Entgelt:** 84,00 €



#### Lesung zum Frauentag:

#### Die Schreibwerkstatt Rügen liest zum Thema „Starke Frauen“

Eine Veranstaltung in Kooperation mit der Gleichstellungsbeauftragten des Landkreises V-R, Dr. Christine Braun

**Leitung:** Gaia Born, freie Journalistin

**26FR120201** **Termin:** Fr, 27.02.2026, 16 - 17.30 Uhr

**Ort:** VHS Bergen auf Rügen

**Entgelt:** frei

### Kunstgeschichte

#### Gemaltes Rügen aus drei Jahrhunderten

Olaf Schröder visualisiert und erläutert in diesem Vortrag die Entwicklung der Malerei auf der Insel Rügen – von Hackerts Entdeckung über romantische Künstlergruppen sowie den naturalistischen Realismus bis hin zur expressionistischen Wahrnehmung der Ostseeinsel. Begeben Sie sich auf eine chronologische, thematische und genregeleitete Reise durch die vergangenen 250 Jahre des bildnerischen Schaffens einzelner Künstlerinnen und Künstler.

**Referent:** Olaf Schröder, Gästeführer

**26FR120601** **Termin:** Do, 11.06.2026, 18.30 - 20 Uhr

**Ort:** VHS Bergen auf Rügen

**Entgelt:** 7,50 €

## Malen und Zeichnen

### Ausstellung: Rügen malt 2026 – Malen Sie mit!

#### Thema: „Zusammen mehr erreichen“

Sie malen für Ihr Leben gern und hatten bisher noch nie die Gelegenheit, Ihre Werke öffentlich auszustellen? Dann sind Sie genau richtig bei uns in der Kreisvolkshochschule Vorpommern Rügen, am Standort Bergen. Denn die erste Ausstellung im Jahr 2026 soll von Rügener Hobbykünstlerinnen und -künstlern gestaltet werden.

Uns interessiert, was Sie künstlerisch bewegt und was Sie dann auf Papier oder Leinwand bringen. Das Motto in diesem Jahr lautet: „Zusammen mehr erreichen“.

Bewerben können Sie sich bis zum 9. Januar 2026 bei Antje Hartung, Tel. 03838 20058-12 oder E-Mail: antje.hartung@lk-vr.de. Es wird nur ein Bild pro Künstlerin/Künstler ausgestellt. Die Ausstellungseröffnung findet am Donnerstag, dem 22.01.2026, um 17 Uhr statt.

**26FR120701** **Termin:** Do, 22.01.2026 - Do, 26.03.2026

**Ort:** VHS Bergen auf Rügen

**Entgelt:** frei

### NEU: Aquarellmalkurs mit Conny Gabora

Conny Gabora unterrichtet „freies Aquarell“. Während Sie malen, geht er auf die Farbenlehre, das Farbenmischen und auf den Farbklang des Bildes ein und zeigt Ihnen Möglichkeiten, wie Sie Ihr Bild verbessern können. Außerdem erklärt er die vier Haupttechniken der Aquarellmalerei und zeigt anhand seines Demos, welche Technik wie funktioniert.

**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 zu Beginn des Kurses.

**Kursleitung:** Conny Gabora, freier Künstler

**26FR120771** **Termin:** Mo, 23.02.2026, 17 - 19.15 Uhr, 7 x 3

**Ort:** VHS Bergen auf Rügen

**Entgelt:** 71,40 €

### Experimentelle Malerei mit Gabriele Schulz

Wenn Sie Lust haben, mit nicht typischen Malgegenständen Bilder entstehen zu lassen, sind Sie in diesem Kurs richtig. Wir werden mit Ketten, Schwämmen, Löffeln, Spachteln, Trinkhalmen, Föhn oder ... malen.

**Bitte mitbringen:** Malgrund (wie z. B. Karton, Keilrahmen, Plexiglas) und Acrylfarben

**Kursleitung:** Gabriele Schulz,  
Kunstlehrerin

**26FR120732** **Termin:** Do, 26.02.2026,

17 - 19.15 Uhr, 7 x 3

**Ort:** VHS Bergen auf Rügen

**Entgelt:** 71,40 €



### Tagesmalkurs nach Bob Ross und Gary Jenkins

Sie erlernen in einem Tageskurs den klassischen Malstil nach Bob Ross und Gary Jenkins. Unter fachkundiger Anleitung und mit Hilfe dieser Technik gelingt es selbst ungeübten Anfängerinnen und Anfängern in relativ kurzer Zeit, ein Bild zu gestalten. Anhand eines vorgegebenen Motivs lernen Sie Schritt für Schritt, wie diese Technik funktioniert. Gemalt wird mit speziell für diese Technik entwickelten Ölfarben und Pinseln, direkt und ohne Vorzeichnen auf die Leinwand. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Alle Materialien werden im Kurs gestellt. Ein Unkostenbeitrag von 50 Euro ist bei der Kursleiterin zu entrichten.

**Kursleitung:** Claudia Fiedler, freie Künstlerin

**Ort:** VHS Bergen auf Rügen

**Entgelt:** 28,00 €

**Motiv:** Windflüchter am Meer (frei)

**26FR120761** **Termin:** Sa, 21.03.2026, 10 - 16.45 Uhr, 1 x 8

**Motiv:** Hahn Roberto (Gary Jenkins)

**26FR120762** **Termin:** Sa, 13.06.2026, 10 - 16.45 Uhr, 1 x 8



### Workshop: Experimentelle Malerei

Tauchen Sie ein in die vielfältigen Möglichkeiten des Arbeitens mit Acrylfarben. Ganz ohne Pinsel und Papier finden Sie im Workshop den Raum für das Gestalten mit Schwämmen, Plastikfolien, Plastikflaschen, Löffeln und vielem mehr.

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

**Kursleitung:** Gabriele Schulz, Kunstlehrerin

**26FR120733** **Termin:** Sa, 09.05.2026, 10 - 13.45 Uhr

**Ort:** VHS Bergen auf Rügen

**Entgelt:** 17,00 €

## Textiles Gestalten

### Schneidern lernen für Anfängerinnen, Anfänger und Fortgeschrittene

Anfängerinnen und Anfänger erlernen zunächst den Umgang mit der Nähmaschine, das Arbeiten mit fertigen Schnitten beziehungsweise Schnittmustern, das Zuschneiden des Stoffes, das Maßnehmen und Abstecken bei der Anprobe. Fortgeschrittene können sich Röcke, Hosen, Kleider oder Jacken nähen. Dabei gibt die Kursleiterin vielfältige Hinweise für die fachgerechte Ausführung der Arbeiten.

Es ist von Vorteil, mit der eigenen Nähmaschine zu lernen. Es können aber auch Maschinen der Kreisvolkshochschule benutzt werden.

**Kursleitung:** Anette Klassen,  
Herrenmaßschneiderin  
**Ort:** VHS Bergen auf Rügen



### Wochenendkurse

**Entgelt:** 60,00 €

- |                   |   |
|-------------------|---|
| <b>26FR120901</b> | <b>Termin:</b> Sa/So, 07./08.02.2026, 10 - 16.30 Uhr, 2 x 8 |
| <b>26FR120902</b> | <b>Termin:</b> Sa/So, 21./22.03.2026, 10 - 16.30 Uhr, 2 x 8 |
| <b>26FR120903</b> | <b>Termin:</b> Sa/So, 11./12.04.2026, 10 - 16.30 Uhr, 2 x 8 |
| <b>26FR120904</b> | <b>Termin:</b> Sa/So, 02./03.05.2026, 10 - 16.30 Uhr, 2 x 8 |
| <b>26FR120905</b> | <b>Termin:</b> Sa/So, 13./14.06.2026, 10 - 16.30 Uhr, 2 x 8 |

### Tageskurse

**Entgelt:** 30,00 €

- |                   |   |
|-------------------|---|
| <b>26FR120906</b> | <b>Termin:</b> Mo, 09.02.2026, 15 - 21 Uhr, 1 x 8 |
| <b>26FR120907</b> | <b>Termin:</b> Mo, 23.03.2026, 15 - 21 Uhr, 1 x 8 |
| <b>26FR120908</b> | <b>Termin:</b> Mo, 13.04.2026, 15 - 21 Uhr, 1 x 8 |
| <b>26FR120909</b> | <b>Termin:</b> Mo, 04.05.2026, 15 - 21 Uhr, 1 x 8 |
| <b>26FR120910</b> | <b>Termin:</b> Mo, 15.06.2026, 15 - 21 Uhr, 1 x 8 |



## Fotografie und Medienbildung

### NEU: Den Blick schärfen – Fotografieren mit der Spiegelreflexkamera, Systemkamera oder dem Smartphone

In diesem Kurs erlernen die Teilnehmenden den Umgang mit der Spiegelreflexkamera, der Systemkamera oder dem Smartphone. Der Dipl.-Kameramann (FH) und Fotograf Klaus Weickardt gibt anschaulich Tipps und Tricks aus seiner 40-jährigen Berufspraxis weiter. Er erläutert die Grundlagen der Bildgestaltung, der Optik und der Wirkung unterschiedlicher Objektive in Theorie und Praxis. Am zweiten Kurstag geht es in der Praxis um Porträt-Fotografie, Still-Leben sowie Dokumentarfotografie.



**Bitte mitbringen:** vorhandene Technik (Spiegelreflexkamera, Digitalkamera oder Smartphone)

**Kursleitung:** Klaus Weickardt, Fotograf

**26FR121111 Termin:** Fr, 13.03.2026, 16 - 19.30 Uhr, 2 x 4

**Ort:** VHS Bergen auf Rügen

**Entgelt:** 30,00 €

## Musikalische Praxis

### Gitarre spielen leicht gemacht! (Grundkurs ohne Notenkenntnisse)

Lernen Sie in nur wenigen Sitzungen dieses wundervolle Instrument kennen und lieben! Inhalte: Erlernen einfacher Grundakkorde, Zupf- und Schlagtechniken, Umgreifübungen, einfache Liedbegleitung sowie das Stimmen der Gitarre. Nur Mut – Gitarre spielen macht Spaß! Es sind keinerlei Vorkenntnisse nötig.

**Bitte mitbringen:** Schreibzeug, eigene Gitarre (wenn vorhanden)

**Kursleitung:** Torsten Jähnel, Musiklehrer

**26FR121330 Termin:** Mo, 12.01.2026, 17 - 18.30 Uhr, 10 x 2

**Ort:** VHS Bergen auf Rügen

**Entgelt:** 80,00 €

### Gitarre spielen leicht gemacht! (Aufbaukurs ohne Notenkenntnisse)

In diesem Kurs geht es um das Festigen von Grundakkorden, um Barreegriffe, Umgreiftechniken und Liedbegleitung.

**Bitte mitbringen:** Schreibzeug, eigene Gitarre (wenn vorhanden)

**Kursleitung:** Torsten Jähnel, Musiklehrer

**Ort:** VHS Bergen auf Rügen

**Entgelt:** 88,00 €

**26FR121331 Termin:** Mi, 14.01.2026, 17 - 18.30 Uhr, 10 x 2

**26FR121332 Termin:** Mo, 27.04.2026, 17 - 18.30 Uhr, 10 x 2





### 3. Gesundheitsbildung

*„Man soll dem Körper etwas Gutes bieten,  
damit der Geist Lust hat, darin zu wohnen.“*

*Winston Churchill*

#### 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 weich und geschmeidig. Schon nach kurzer Zeit erhöhen sich spürbar die individuelle Leistungsfähigkeit, Belastbarkeit und Ausdauer.

**Kursleitung:** Synke Winter, Physiotherapeutin und Qigong-Lehrerin

**Ort:** VHS Bergen auf Rügen

**Entgelt:** 80,00 €

**26FR130101** Termin: Mo, 12.01.2026, 8.45 - 10.15 Uhr, 10 x 2

**26FR130102** Termin: Mo, 20.04.2026, 8.45 - 10.15 Uhr, 10 x 2

##### Hatha Yoga am Vormittag für die Harmonie zwischen Körper, Geist und Seele

In den letzten Jahren haben immer mehr Menschen erfahren, dass Yoga ein hervorragendes Training für Körper, Geist und Seele ist. 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. Hatha-Yoga soll durch die langsamen und konzentriert ausgeführten Bewegungen den Körper maximal entspannen. Darüber hinaus beeinflussen die Übungen die Funktionen innerer Organe und stärken den Kreislauf sowie das Selbstbewusstsein. Wichtig ist bei allen Yogaübungen eine unterstützende, bewusste Atmung, die ebenfalls körperlich und geistig entspannt.

**Kursleitung:** Mandy Szabó, Yoga-Lehrerin

**Ort:** VHS Bergen auf Rügen

**Entgelt:** 80,00 €

**26FR130103** Termin: Mo, 12.01.2026, 10.30 - 12 Uhr, 10 x 2

**26FR130104** Termin: Mo, 20.04.2026, 10.30 - 12 Uhr, 10 x 2

###### 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

### Zertifizierter Präventionskurs

**Ort:** VHS Bergen auf Rügen

**Entgelt:** 80,00 €

**Kursleitung:** Antje Dawedeit, Dipl.-Psychologin und Yoga-Lehrerin

**26FR130107** **Termin:** Mo, 12.01.2026, 17 - 18.30 Uhr, 10 x 2

**26FR130108** **Termin:** Mo, 12.01.2026, 18.45 - 20.15 Uhr, 10 x 2

**Kursleitung:** Doreen Ristau, Yoga-Lehrerin

**26FR130111** **Termin:** Do, 15.01.2026, 17.30 - 19 Uhr, 10 x 2

**26FR130112** **Termin:** Do, 23.04.2026, 17.30 - 19 Uhr, 10 x 2

**Kursleitung:** Catarina Klein, Yoga-Lehrerin

**26FR130109** **Termin:** Mo, 13.04.2026, 17 - 18.30 Uhr, 10 x 2

**26FR130110** **Termin:** Mo, 13.04.2026, 18.45 - 20.15 Uhr, 10 x 2



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

### Zertifizierter Präventionskurs

**Kursleitung:** Antje Dawedeit, Dipl.-Psychologin und Yoga-Lehrerin

**Ort:** Turnhalle Sassnitz, Mukraner Straße 4

**Entgelt:** 40,00 €

**26FR130115** **Termin:** Mi, 14.01.2026, 18 - 19.30 Uhr, 5 x 2

**26FR130116** **Termin:** Mi, 14.01.2026, 19.30 - 21 Uhr, 5 x 2

**Entgelt:** 80,00 €

**26FR130117** **Termin:** Mi, 04.03.2026, 18 - 19.30 Uhr, 10 x 2

**26FR130118** **Termin:** Mi, 04.03.2026, 19.30 - 21 Uhr, 10 x 2

### Soft Yoga und Yin Yoga

In diesem Kurs verbinden wir das tiefenentspannende Yin Yoga mit sanft gehaltenen Asanas (Körperstellungen) des Hatha Yoga. Vorkenntnisse sind nicht notwendig.

**Kursleitung:** Mandy Szabó, Yoga-Lehrerin

**Ort:** VHS Bergen auf Rügen

**Entgelt:** 80,00 €

**26FR130105** Termin: Do, 15.01.2026, 10.15 - 11.45 Uhr, 10 x 2

**26FR130106** Termin: Do, 23.04.2026, 10.15 - 11.45 Uhr, 10 x 2

### Stressless Workshop

In diesem Workshop erwarten Sie: Meditationen, Atemtechniken, Körperübungen und viele wertvolle Informationen.

**Kursleitung:** Doreen Ristau, Yoga-Lehrerin

**26FR130119** Termin: Sa, 28.02.2026, 10 - 12 Uhr,  
5 x 120 Min

**Ort:** VHS Bergen auf Rügen

**Entgelt:** 70,00 €



Gesundheit

### Gymnastik/Bewegung/ Fitness

#### 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.

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, dicke Socken, Decke, kleines Kissen

**Kursleitung:** Maria Krohn, Physiotherapeutin sowie  
Körper- und Massagetherapeutin

**26FR130215** Termin: Fr, 09.01.2026, 9 - 10 Uhr, 10 x 60 Min

**Ort:** VHS Bergen auf Rügen

**Entgelt:** 55,00 €



### Fit im Alltag mit Bodyforming – Ladyfitness

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

**Kursleitung:** Annett Schulz, Physiotherapeutin

**26FR130212** **Termin:** Mo, 12.01.2026, 19.30 - 21 Uhr, 10 x 2

**Ort:** Turnhalle Bergen/Sassnitzer Chaussee 7a

**Entgelt:** 72,50 €

### Eltern-Kind-Turnen

Dieser Kurs ist für Eltern mit Kindern im Alter von zwei bis sechs Jahre konzipiert. Die Kursleiterin zeigt, welche Übungen Eltern mit ihren Kindern machen können, um den Kindern erste Bewegungserfahrungen zu ermöglichen und Bewegung anzuregen. Vermittelt werden Grundformen der Bewegung an einfachen Geräten wie Kasten, Bank und Sprossenwand sowie kleine Tanz-, Sing- und Ballspiele.



**Kursleitung:** Nadine Biederstädt, Staatlich anerkannte Ergotherapeutin

**Ort:** Turnhalle Bergen/Sassnitzer Chaussee 7a

**Entgelt:** 55,00 €

**26FR130220** **Termin:** Di, 13.01.2026, 15 - 16 Uhr, 10 x 60 Min

**26FR130221** **Termin:** Di, 13.01.2026, 16 - 17 Uhr, 10 x 60 Min

**26FR130222** **Termin:** Di, 13.01.2026, 17 - 18 Uhr, 10 x 60 Min

**26FR130223** **Termin:** Di, 28.04.2026, 15 - 16 Uhr, 10 x 60 Min

**26FR130224** **Termin:** Di, 28.04.2026, 16 - 17 Uhr, 10 x 60 Min

**26FR130225** **Termin:** Di, 28.04.2026, 17 - 18 Uhr, 10 x 60 Min

## Rückhalt – Ganzheitliche Rückenschule (Zertifizierter Präventionskurs)

Sie erlernen gelenk- und rückschonende Körperhaltungen und üben rückerhaltende Bewegungsabläufe für Alltag und Beruf.

**Kursleitung:** Torsten Wollny, Physiotherapeut und Rückenschullehrer

**Ort:** VHS Bergen auf Rügen

**Entgelt:** 65,00 €

**26FR130202** Termin: Di, 13.01.2026, 17 - 18 Uhr, 10 x 60 Min

**26FR130203** Termin: Di, 13.01.2026, 18.15 - 19.15 Uhr, 10 x 60 Min

**26FR130204** Termin: Di, 21.04.2026, 17 - 18 Uhr, 10 x 60 Min

**26FR130205** Termin: Di, 21.04.2026, 18.15 - 19.15 Uhr, 10 x 60 Min

## Bewegungstechnik Stepp-Aerobic

**Kursleitung:** Sabine Kersten, Fitnesstrainerin

**26FR130206** Termin: Do, 15.01.2026, 18 - 19 Uhr, 10 x 60 Min

**Ort:** Turnhalle Bergen/Sassnitzer Chaussee 7a

**Entgelt:** 52,50 €

## Weg mit dem Speck – Bauch-Beine-Po

**Kursleitung:** Sabine Kersten, Fitnesstrainerin

**Ort:** Turnhalle Bergen/Sassnitzer Chaussee 7a

**Entgelt:** 52,50 €

**26FR130207** Termin: Do, 15.01.2026, 19 - 20 Uhr, 10 x 60 Min

**26FR130208** Termin: Do, 15.01.2026, 20 - 21 Uhr, 10 x 60 Min

## Nordic Walking

Nordic Walking ist eine Ausdauersportart, die das fitnessorientierte Gehen als Grundlage hat und mit Nordic-Walking-Stöcken durchgeführt wird. Es ist für verschiedene Altersgruppen geeignet und der Unter- und Oberkörper werden gleichzeitig trainiert. Nordic Walking trägt zur ganzheitlichen Gesundheit bei.

**Bitte mitbringen:** Nordic-Walking-Stöcke

**Kursleitung:** Annett Schulz, Physiotherapeutin

**26FR130214** Termin: Mo, 20.04.2026, 19 - 20.30 Uhr, 5 x 2

**Ort:** Parkplatz am Sportplatz Graskammer Bergen

**Entgelt:** 35,00 €



## 4. Sprachen



### General English

Dieser Kurs dient der Verbesserung aller Fertigkeiten der englischen Sprache: Lesen, Sprechen, Schreiben und Verstehen. Ganz besondere Aufmerksamkeit werden dem Zuhören, der Aussprache und dem freien Sprechen gewidmet, damit Teilnehmende ihre Kommunikationsfähigkeiten mit der „Learning-by-Doing“-Methode schnell ausbauen können. Grundkenntnisse sind erforderlich.

**Kursleitung:** Olaf Zender, Englischlehrer  
**26FR140631 Termin:** Mi, 21.01.2026, 18 - 19.30 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, gelernte Lexik und Grammatik gleich anzuwenden und Sätze korrekt zu strukturieren. Diskutiert werden Themen, die gemeinsam bestimmt werden. Vorkenntnisse der englischen Sprache werden vorausgesetzt.

**Kursleitung:** Sarah Trenker, Muttersprachlerin  
**26FR140601 Termin:** Do, 26.02.2026, 16.15 - 17.45 Uhr, 15 x 2  
**Ort:** VHS Bergen auf Rügen  
**Entgelt:** 105,00 €

### Englisch Mittelstufe B1 Kurs (Vorkenntnisse ca. 180 UE)

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 geeignet.

**Kursleitung:** Sarah Trenker, Muttersprachlerin  
**26FR140632 Termin:** Do, 26.02.2026, 18 - 19.30 Uhr, 15 x 2  
**Ort:** VHS Bergen auf Rügen  
**Entgelt:** 105,00 €

### Englisch Grundkurs A1 Kurs I (Vorkenntnisse ca. 60 UE)

Dieser Kurs ist für Menschen geeignet, die geringe Vorkenntnisse in der englischen Sprache haben. Sie lernen den Wortschatz, den Sie brauchen, um sich in alltäglichen Situationen auf einfache Weise verständlich machen zu können. Neben diesem Grundwortschatz werden die wichtigsten Regeln zum Satzbau vermittelt und im Gespräch und in schriftlichen Übungen gefestigt. Besondere Aufmerksamkeit wird dem Sprechen und Verstehen gewidmet.

**Kursleitung:** Sarah Trenker, Muttersprachlerin  
**26FR140611 Termin:** Do, 26.02.2026, 19.30 - 21 Uhr, 15 x 2  
**Ort:** VHS Bergen auf Rügen  
**Entgelt:** 90,00 €

### Französisch Grundkurs A1/A2 (Vorkenntnisse ca. 60 UE)

Dieser Kurs setzt geringe Vorkenntnisse voraus. Der Kursleiter ist Muttersprachler und vermittelt neben der korrekten Aussprache Einblicke in die Kultur und Landeskunde.

**Kursleitung:** Thomas Kühlmann, Muttersprachler

**26FR140811** **Termin:** Mi, 14.01.2026, 17 - 18.30 Uhr, 15 x 2

**Ort:** VHS Bergen auf Rügen

**Entgelt:** 90,00 €

### Välkomna! Schwedisch Vorkurs II (Vorkenntnisse ca. 30 UE)

Dieser Kurs eignet sich besonders zur Vorbereitung auf einen Aufenthalt in Schweden, weil viel Gewicht auf Verständigung in Alltagssituationen gelegt wird. Eine lebendige, aktuelle Alltagssprache und handlungsorientierte Aufgaben machen den Unterricht zum Vergnügen!

**Kursleitung:** Antje Hartung,  
Skandinavistin

**26FR142001** **Termin:** Di, 24.02.2026, 17 - 18.30 Uhr, 15 x 2

**Ort:** VHS Bergen auf Rügen

**Entgelt:** 90,00 €

### Spanisch Mittelstufe A2 (Vorkenntnisse ca. 250 UE)

Dieser Kurs vermittelt Teilnehmenden, die eine lebendige spanische Sprache lernen möchten, die notwendigen sprachlichen Mittel und landeskundliche Informationen. Die Kursleiterin kommt aus Spanien.

**Kursleitung:** Orlanda Fatima Luis Fumero, Muttersprachlerin

**26FR142201** **Termin:** Do, 26.02.2026, 17 - 19.15 Uhr, 15 x 3

**Ort:** VHS Bergen auf Rügen

**Entgelt:** 157,50 €

## 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. 46 - 48**, sowie auf der Homepage des Bundesamtes für Migration und Flüchtlinge: [www.bamf.de](http://www.bamf.de) (hier auch ausführliche Informationen zu Alphabetisierungskursen, Zweitschriftlernerkursen, Geringqualifiziertenkursen usw.).

### Einbürgerungstest am Standort Bergen auf Rügen

**Entgelt:** 25,00 EUR

**Termin:** 24.04.2026

**Anmeldeschluss:** 27.03.2026

## 5. Arbeit und Beruf



### IT/Medien-Grundlagen/Allgemeine Anwendungen

#### Das Smartphone-ABC

Nach diesem Kurs können Sie mit Ihrem Smartphone telefonieren, das Adressbuch nutzen, Kurznachrichten verschicken und vieles mehr. Wir nehmen uns Zeit für Ihre Fragen.

**Kursleitung:** Lothar Kern

**26FR150102** **Termin:** Mo/Mi, 19./21.01.2026, 9.30 - 12 Uhr, 2 x 3

**Ort:** VHS Bergen auf Rügen

**Entgelt:** 30,00 €

#### Tablet/Smartphone Grundlagen

In diesem Kurs lernen Sie, das Tablet/Smartphone richtig einzurichten. Des Weiteren lernen Sie die Bedienelemente kennen.

**Kursleitung:** Jörg Sievers

**26FR150100** **Termin:** Sa, 28.02./07.03.2026, 9.30 - 12 Uhr, 2 x 3

**Ort:** VHS Bergen auf Rügen

**Entgelt:** 30,00 €

#### Tablet/Smartphone Fortgeschrittene

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

**Kursleitung:** Jörg Sievers

**26FR150101** **Termin:** Sa, 11./18.04.2026, 9.30 - 12 Uhr, 2 x 3

**Ort:** VHS Bergen auf Rügen

**Entgelt:** 30,00 €

### 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 zum Thema Ihrer Wahl.  
Organisation und Beratung: Kerstin Klemann, Tel. 03838 20058-13



## Rügener-Computer-Club (RCC)

### Fragen und Antworten rund um den PC und das Smartphone/Tablet

Diese Veranstaltungsreihe ist speziell für ältere Lernende konzipiert, die bereits einen Grundkurs besucht haben und nun mit dem Smartphone oder Tablet arbeiten. Die Veranstaltungen finden einmal monatlich statt. Die Inhalte werden durch die Fragen der Teilnehmenden bestimmt. Das heißt, dass an den konkreten Problemen und Fragestellungen gearbeitet wird, die in der Arbeit der Teilnehmenden aufgetreten sind und die sie allein nicht lösen können.



**Kursleitung:** Lothar Kern

**Ort:** VHS Bergen auf Rügen

**Entgelt:** 10,00 € pro Veranstaltung

**26FR150130** Termin: Fr, 30.01.2026, 9.30 - 11 Uhr

**26FR150131** Termin: Fr, 27.02.2026, 9.30 - 11 Uhr

**26FR150132** Termin: Fr, 27.03.2026, 9.30 - 11 Uhr

**26FR150133** Termin: Fr, 24.04.2026, 9.30 - 11 Uhr

**26FR150134** Termin: Fr, 29.05.2026, 9.30 - 11 Uhr

**26FR150135** Termin: Fr, 26.06.2026, 9.30 - 11 Uhr

## Workshops zum Thema: Künstliche Intelligenz (KI)

Voraussetzung für die folgenden Workshops ist, dass Sie sich routiniert im Internet bewegen können. – Gern können Sie Ihr eigenes internetfähiges Endgerät (Smartphone/Laptop) mitbringen.

### KI-Einstieg – ganz einfach

#### Grundwissen Künstliche Intelligenz und Chatbots nutzen lernen

Dieser Kurs richtet sich an alle, die sich erstmals mit dem Thema Künstliche Intelligenz (KI) befassen möchten. Ohne technisches Vorwissen lernen Sie die Grundlagen und den praktischen Umgang mit KI-gestützten Anwendungen, insbesondere Chatbots wie z. B. ChatGPT. Ziel ist es, Ihnen einen sicheren Einstieg in diese spannende Technologie zu ermöglichen.

#### Kursinhalte:

- Was ist KI? Grundlagen, Regeln, Tools
- Einführung in Chatbots: Aufbau, Funktionsweise, einfaches Prompten
- Praktische Beispiele: Textoptimierung, Planungen und kreative Ideen entwickeln

**Kursleitung:** Stephanie Petermann, KI-Managerin

**Ort:** VHS Bergen auf Rügen

**Entgelt:** 12,00 €

**26FR150120** Termin: Di, 03.02.2026, 17.15 - 18.45 Uhr

**26FR150123** Termin: Mi, 15.04.2026, 17.15 - 18.45 Uhr

## KI im Alltag – Praktische Anwendungen und Prompt-Techniken

### Nutzen von KI und effektive Fragestellungen für bessere Ergebnisse

In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie KI-Tools in privaten oder beruflichen Lebensbereichen gezielt und effizient nutzen können. Mit praxisnahen Übungen wird Ihnen vermittelt, wie Sie durch optimierte Eingaben (Prompts) die besten Ergebnisse erzielen.

#### Kursinhalte:

- Überblick: KI-Basics
- Prompt-Grundlagen und fortgeschrittene Techniken
- Praktische Übungen: Antworten formulieren lassen, Fragen stellen
- Einsatzmöglichkeiten im Alltag (z. B. Texte erstellen, Übersetzungen, Recherchen)

**Kursleitung:** Stephanie Petermann, KI-Managerin

**Ort:** VHS Bergen auf Rügen

**Entgelt:** 18,00 €

**26FR150121** **Termin:** Di, 24.02.2026, 17.15 - 19.45 Uhr

**26FR150124** **Termin:** Mi, 22.04.2026, 17.15 - 19.45 Uhr

## Kreative Geschenkk Ideen mit Künstlicher Intelligenz

### Personalisierte Geschenke gestalten mit KI-Tools

In einer Welt, in der Technologie immer mehr Platz einnimmt, bieten Anwendungen mit Künstlicher Intelligenz (KI) neue Möglichkeiten für kreative Projekte wie eigene Songs, erzählte Geschichten oder Ausmalbilder. In diesem Workshop lernen Sie mithilfe von KI-Tools, personalisierte und einzigartige Geschenke zu gestalten, die Ihre Familie und Freunde begeistern.

Erstellen Sie eine bewegende Geschichte, ein kreatives Bild, ein inspirierendes Musikstück oder eine Audioaufnahme mit persönlicher Note. Schritt für Schritt werden Sie im Workshop durch den Prozess geführt. Bringen Sie Neugier und Offenheit für neue Technologien mit und setzen Sie Ihre kreativen Visionen in die Tat um!

#### Kursinhalte:

- Überblick: KI-Basics
- Prompt-Grundlagen
- Einführung kreative KI-Tools
- Praktische Übungen: Kombination der Tools

**Kursleitung:** Stephanie Petermann, KI-Managerin

**Ort:** VHS Bergen auf Rügen

**Entgelt:** 18,00 €

**26FR150122** **Termin:** Do, 26.02.2026, 17.15 - 20 Uhr

**26FR150125** **Termin:** Mi, 29.04.2026, 17.15 - 20 Uhr

## Tasten-Abc für Schulkinder (ab Klasse 4)

### Erlernen des 10-Finger-Tastschreibens

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 und

der Umgang mit der Sprache gefördert und die Rechtschreibkenntnisse gefestigt. Gründlich erarbeitet werden auch die Regeln zu Satzzeichen und vieles andere mehr. – Dieser Kurs kann an den Schulen des Landkreises V-R durchgeführt werden.

**Kursleitung:** N. N.

**26FR150202 Termin:** auf Anfrage nach Absprache

**Ort:** nach Absprache

**Entgelt:** 5,00 €/UE

**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 usw. – kurz: an alle interessierten Menschen.

**Ansprechpartnerin:** Kerstin Klemann, Tel. 03838 20058-13



## 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 Zertifikatssystem für die 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.

Beruf

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



Auf der Xpert Business-Webseite Xpert Business ([xpert-business.eu](http://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 Rostock beraten lassen und anmelden unter **[www.vhs-hro.de](http://www.vhs-hro.de)**.

## 1. Politik - Gesellschaft - Umwelt



### Ökonomie/Recht/Finanzen

#### **Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung und Betreuungsrecht** **Informationsveranstaltung in Kooperation mit der Betreuungsbehörde** **des Landkreises V-R**

Wenn jemand durch Unfall oder Krankheit wichtige Angelegenheiten nicht mehr selbst regeln kann, dürfen Angehörige nur als bevollmächtigte Person oder gerichtlich bestellte Betreuerinnen oder Betreuer Entscheidungen treffen. Die Betreuungsbehörde des Landkreises Vorpommern-Rügen bietet hierzu einen Überblick.

**Referentin:** Petra Weimann

**26FG110301 Termin:** Mi, 18.03.2026, 15 - 16.30 Uhr

**Ort:** VHS Grimmen

**Entgelt:** frei



### Pädagogik und Persönlichkeitsentwicklung

#### **NEU: Pflegeeltern werden – Kleine Menschen suchen große Herzen!** **Informationsveranstaltung in Kooperation mit dem Pflegekinderdienst** **des Landkreises V-R**

Können Kinder nicht in ihrer eigenen Familie aufwachsen, bietet eine Pflegefamilie eine wichtige Perspektive. Der Landkreis Vorpommern-Rügen sucht engagierte Paare, Familien oder Einzelpersonen, die diesen Kindern ein liebevolles Zuhause geben. Interessierte sind herzlich zu einer unverbindlichen Informationsveranstaltung eingeladen. Wir freuen uns auf Sie.

**Referent:** Alexander Schmidt, Landkreis Vorpommern-Rügen

**26FG110501 Termin:** Do, 19.03.2026, 18 - 19.30 Uhr

**Ort:** VHS Grimmen

**Entgelt:** frei

### Philosophie/Religion/Ethik

#### **Letzte Hilfe**

Der Kurs richtet sich an Angehörige, Freundinnen und Freunde sowie Nachbarinnen und Nachbarn, die Menschen auf ihrem letzten Weg begleiten. Sie erhalten Orientierung, grundlegendes Wissen und praktische Tipps für das Umsorgen und einfühlsame Begleiten von schwerkranken und sterbenden Menschen.

**Kursleitung:** Ulrich Spielmann, Heike Janke

**26FG11801 Termin:** Fr, 16.01.2026, 15 - 19 Uhr

**Ort:** VHS Grimmen

**Entgelt:** frei

## Heimatkunde

### Brutzeit der Wasservögel eines Flachsees – mit Spektivbeobachtungen

Am Richtenberger See lässt sich biologische Vielfalt hautnah erleben: Das Naturschutzgebiet zwischen Franzburg und Richtenberg ist Vogelparadies und lohnendes Ausflugsziel zugleich. Bei spannenden NABU-Führungen kann man einen Hotspot regionaler Artenvielfalt entdecken. Mit der App „NABU-Vogelwelt“ und unter fachkundiger Anleitung lässt sich ausprobieren, wie die monatliche Wasservogelzählung mit Fernglas und Spektiv funktioniert – eine besondere Gelegenheit, Wasservögel zu bestimmen und ihre Bestände zu erfassen.

**Führung:** Achim Strutzenberg, NABU Nordvorpommern

**Entgelt:** frei



**26FG110901** **Termin:** Sa, 11.04.2026, 9 - 12 Uhr

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

**26FG110902** **Termin:** Do, 04.06.2026, 18 - 20 Uhr

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

## 2. Kunst – Kultur – Kreatives Gestalten



### Malen/Zeichnen

#### Malen und Zeichnen

Der Kurs richtet sich an alle, die die Grundlagen des Zeichnens und der Acrylmalerei erlernen oder vertiefen möchten. Mit verschiedenen Techniken und Materialien werden unterschiedliche Themen behandelt. Zeichnen heißt, Formen zu erkennen und mit Linie, Struktur und Perspektive darzustellen.

Auch mit Acrylfarben wird gemalt – diese sind leicht zu verarbeiten, wasserlöslich, gut mischbar und somit ideal für Anfängerinnen und Anfänger. Vorkenntnisse sind nicht nötig. Ziel ist es, die Freude am Malen und Zeichnen zu wecken.

**Kursleitung:** Dana Kotterba, freie Künstlerin

**26FG120731** **Termin:** Mo, 16.03.2026, 16 - 18.15 Uhr, 13 x 3

**Ort:** VHS Grimmen

**Entgelt:** 126,00 €

### Tagesmalkurs nach Bob Ross und Gary Jenkins

In diesen Tageskursen lernen Sie den klassischen Malstil nach Bob Ross und Gary Jenkins. Unter fachkundiger Anleitung gelingt es auch Anfängerinnen und Anfängern, in kurzer Zeit ein Bild zu gestalten. Schritt für Schritt erlernen Sie die Technik anhand eines vorgegebenen Motivs – ganz ohne Vorzeichnen.

Gemalt wird mit speziell entwickelten Ölfarben und Pinseln direkt auf die Leinwand. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Alle Materialien sind im Kurs enthalten. Ein Unkostenbeitrag von 50 Euro ist direkt bei der Kursleiterin zu entrichten.

**Kursleitung:** Claudia Fiedler, freie Künstlerin

**Ort:** VHS Grimmen

**Entgelt:** 28,00 €

**Motiv:** See am Bergkamm (Bob Ross)

**26FG120761** **Termin:** Sa, 14.03.2026, 10 - 16.45 Uhr



**Motiv:** Gelbhaubenkakadu (Gary Jenkins)

**26FG120762** **Termin:** Sa, 16.05.2026, 10 - 16.45 Uhr



### 3. Gesundheitsbildung



#### Yoga/Entspannung/Stressbewältigung

##### Hatha-Yoga mit Schwerpunkt Faszien

Yoga ist ein ganzheitliches Training für Körper und Geist. Gezielte Körperhaltungen stärken und dehnen Wirbelsäule und Gelenke, während Atemübungen und Meditation tiefe Entspannung fördern. Das daraus entstehende Gefühl von Gelassenheit und Balance wirkt positiv im Alltag und hilft, Stress langfristig zu reduzieren.

**Kursleitung:** Christine Bondör, Reha-Trainerin

**Ort:** Grimmen, Sportgebäude GSV

**Entgelt:** 78,00 €

**26FG131901** Termin: Mo, 12.01.2026, 17.45 - 19 Uhr, 10 x 75 Min

**26FG131902** Termin: Mo, 12.01.2026, 15 - 16.15 Uhr, 10 x 75 Min

**26FG131903** Termin: Mo, 13.04.2026, 17.45 - 19 Uhr, 10 x 75 Min

**26FG131904** Termin: Mo, 13.04.2026, 15 - 16.15 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.

**Inhalte:** Meditation, autogenes Training, progressive Muskelentspannung nach Jacobson, Phantasie Reisen und Reiki

**Kursleitung:** Liane Filipp, Heilpraktikerin

**26FG131101** Termin: Mi, 18.02.2026, 18 - 19.30 Uhr, 5 x 90 Min

**Ort:** VHS Grimmen

**Entgelt:** 47,50 €

## Bewegung/Fitness

### Fit für den Alltag – Ganzkörperkräftigung

Mit abwechslungsreichen Übungen stärken Sie Kraft, Beweglichkeit, Ausdauer und Fitness. Sie lernen, Ihre Grenzen wahrzunehmen und zu erweitern. Kräftigungs- und Dehnübungen lösen Verspannungen und fördern die Körperwahrnehmung. So beugen Sie Bewegungsmangel, Rückenbeschwerden und Muskelschwäche vor – für mehr Gesundheit, Energie und Freude im Alltag.

**Kursleitung:** Wenke Gustmann, Physiotherapeutin

**Ort:** VHS Grimmen

**Entgelt:** 65,00 €

**26FG132207** **Termin:** Mo, 05.01.2026, 16 - 17 Uhr, 10 x 60 Min

**26FG132208** **Termin:** Mo, 05.01.2026, 17.10 - 18.10 Uhr, 10 x 60 Min

### Zertifizierter Präventionskurs

**Ort:** Richtenberg, Feuerwehr

**Entgelt:** 90,00 €

**26FG132209** **Termin:** Mi, 07.01.2026, 18 - 19 Uhr, 10 x 60 Min

**26FG132210** **Termin:** Mi, 07.01.2026, 19.10 - 20.10 Uhr, 10 x 60 Min

**NEU:**

**Kursleitung:** Barbara Major, Physiotherapeutin i. R.

**Ort:** VHS Grimmen

**Entgelt:** 65,00 €

**26FG132211** **Termin:** Do, 15.01.2026, 9 - 10 Uhr, 10 x 60 Min

**26FG132212** **Termin:** Do, 15.01.2026, 10.15 - 11.15 Uhr, 10 x 60 Min

### Zertifizierter Präventionskurs

**Kursleitung:** Andreas Gröhl, Sportlehrer i. R.

**Ort:** Grimmen, Sportgebäude GSV

**Entgelt:** 84,00 €

**26FG132409** **Termin:** Do, 15.01.2026, 16 - 17 Uhr, 12 x 60 Min

**26FG132410** **Termin:** Do, 15.01.2026, 17.15 - 18.15 Uhr, 12 x 60 Min

**26FG132411** **Termin:** Do, 15.01.2026, 18.30 - 19.30 Uhr, 12 x 60 Min

**Entgelt:** 70,00 €

**26FG132412** **Termin:** Do, 16.04.2026, 16 - 17 Uhr, 10 x 60 Min

**26FG132413** **Termin:** Do, 16.04.2026, 17.15 - 18.15 Uhr, 10 x 60 Min

**26FG132414** **Termin:** Do, 16.04.2026, 18.30 - 19.30 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 wie nachlassende Beweglichkeit oder Sinneswahrnehmung. Im Mittelpunkt steht das Tanzen nach einfachen Choreografien zu ausgewählter Musik. Die Schrittfolgen fördern Gedächtnis, Konzentration und Merkfähigkeit, beugen Demenz vor und stärken durch rhythmische Bewegungen Gleichgewicht und Stabilität.

**Kursleitung:** Heike Kunisch, Trainerin

**Ort:** VHS Grimmen

**Entgelt:** 60,00 €

**26FG132402** **Termin:** Mo, 12.01.2026, 10.45 - 11.45 Uhr, 10 x 60 Min.

**26FG132404** **Termin:** Mo, 20.04.2026, 10.45 - 11.45 Uhr, 10 x 60 Min.

**Entgelt:** 85,00 €

**26FG132401** **Termin:** Mo, 12.01.2026, 9 - 10.30 Uhr, 10 x 90 Min.

**26FG132403** **Termin:** Mo, 20.04.2026, 9 - 10.30 Uhr, 10 x 90 Min.

## Mehr Beweglichkeit im Alltag

Ziel des Kurses ist es, den Haltungs- und Bewegungsapparat zu stärken und so Verletzungen sowie Verschleiß vorzubeugen. Die Übungen helfen, Rückenbeschwerden, Haltungsschwächen, Osteoporose, Arthrose und muskulären Dysbalancen entgegenzuwirken – eine ideale Möglichkeit, präventiv und aktiv etwas für die Gesundheit zu tun.

**Kursleitung:** Christine Bondör, Reha-Trainerin

**Ort:** Grimmen, Sportgebäude GSV

**Entgelt:** 69,00 €

**26FG132421** **Termin:** Mo, 12.01.2026, 16.30 - 17.30 Uhr, 10 x 60 Min

**26FG132422** **Termin:** Mo, 13.04.2026, 16.30 - 17.30 Uhr, 10 x 60 Min

## 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:** 50,00 €

**26FG132201** **Termin:** Di, 13.01.2026, 9.30 - 10.15 Uhr, 8 x 45 Min

**26FG132202** **Termin:** Di, 13.01.2026, 10.30 - 11.15 Uhr, 8 x 45 Min

**26FG132203** **Termin:** Di, 10.03.2026, 9.30 - 10.15 Uhr, 9 x 45 Min

**26FG132204** **Termin:** Di, 10.03.2026, 10.30 - 11.15 Uhr, 9 x 45 Min

**26FG132205** **Termin:** Di, 12.05.2026, 9.30 - 10.15 Uhr, 4 x 45 Min

**26FG132206** **Termin:** Di, 12.05.2026, 10.30 - 11.15 Uhr, 4 x 45 Min

### Yoginastik – ganzkörperliches Funktionstraining

Dieses Bewegungsangebot richtet sich an Frauen, deren Körpermitte in der Lebensmitte neue Herausforderungen erlebt. Selbst einfache Übungen erleichtern – bei regelmäßigem Training – den Alltag, stärken Motivation und Gemeinschaft. Das ganzheitliche Funktionstraining auf Matte, Stuhl oder im Stand nutzt Körpergewicht, Ball, Thera-Band oder Hanteln, um Herz-Kreislauf-System, Muskulatur und Beweglichkeit zu fördern. Dehnungs- und Entspannungsübungen runden das Training ab und unterstützen Ausgeglichenheit im Alltag.

**Kursleitung:** Gundula Wett, Trainerin

**Ort:** VHS Grimmen

**Entgelt:** 54,00 €

**26FG132405** **Termin:** Di, 13.01.2026, 16.45 - 17.30 Uhr, 8 x 45 Min

**26FG132406** **Termin:** Di, 13.01.2026, 17.45 - 18.30 Uhr, 8 x 45 Min

**26FG132407** **Termin:** Di, 17.03.2026, 16.45 - 17.30 Uhr, 8 x 45 Min

**26FG132408** **Termin:** Di, 17.03.2026, 17.45 - 18.30 Uhr, 8 x 45 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.

**Kursleitung:** Liane Filipp, Heilpraktikerin

**26FG132415** **Termin:** Mi, 14.01.2026,

17 - 18 Uhr, 5 x 60 Min

**Ort:** Grimmen, Sportgebäude GSV

**Entgelt:** 36,00 €



### Animal Flow – Bewegungsfreude trifft auf Kraft und Flexibilität

Animal Flow ist ein dynamisches Training, das Elemente aus Turnen, Yoga und Breakdance kombiniert. Aus verschiedenen Positionen entstehen fließende Bewegungsabläufe – sogenannte Flows. Im Mittelpunkt steht der Spaß an der Bewegung, während gleichzeitig Koordination, Kraft, Ausdauer, Mobilität und Körperwahrnehmung verbessert werden.

**Kursleitung:** Frank Weitzer, Trainer

**26FG132001** **Termin:** Mi, 14.01.2026, 18.30 - 20 Uhr, 13 x 90 Min

**Ort:** Grimmen, Sportgebäude GSV

**Entgelt:** 130,47 €

### NEU: Nordic Walking

Nordic Walking fördert Ausdauer, Kraft und Koordination durch gelenkschonendes Training an der frischen Luft. Der Kurs vermittelt die richtige Technik für ein effektives und gesundheitsorientiertes Workout.

**Bitte mitbringen:** eigene Nordic-Walking-Stöcke

**Kursleitung:** Dr. Dieter Wett

**26FG132501** **Termin:** Mi, 04.03.2026,  
15 - 16 Uhr, 9 x 60 min

**Ort:** VHS Grimmen

**Entgelt:** 54,00 €



### Bewegung ist immer eine Lösung

In der Bewegung liegt die Kraft: Regelmäßige Aktivität hält Knochen, Gelenke und Muskeln bis ins hohe Alter gesund. Ob drinnen oder draußen – Bewegung lindert Beschwerden und unterstützt die Heilung. Gemeinsam trainieren wir in der Natur oder im Sportraum. Mit gezielten Übungen, etwa für Gelenke und Wirbelsäule, sanfter Faszienarbeit oder Nordic Walking fördern wir Beweglichkeit, Kraft und Wohlbefinden.

**Kursleitung:** Liane Filipp, Heilpraktikerin

**26FG132416** **Termin:** Mi, 25.03.2026, 17 - 18 Uhr, 5 x 60 Min

**Ort:** Grimmen, Sportgebäude GSV

**Entgelt:** 36,00 €

## 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. 46 - 47, sowie auf der Homepage des Bundesamtes für Migration und Flüchtlinge: [www.bamf.de](http://www.bamf.de) (hier auch ausführliche Informationen zu Alphabetisierungskursen, Zweitschriftlernerkursen, Geringliteralisiertenkursen usw.).

## 1. Politik – Gesellschaft – Umwelt



### Philosophie/Religion/Ethik

#### Letzte Hilfe

Der Kurs richtet sich an Angehörige, Freundinnen und Freunde sowie Nachbarinnen und Nachbarn, die Menschen auf ihrem letzten Weg begleiten. Sie erhalten Orientierung, grundlegendes Wissen und praktische Tipps für das Umsorgen und einfühlsame Begleiten von schwerkranken und sterbenden Menschen.

**Kursleitung:** Zertifizierte ehrenamtliche Kursleitende

**Ort:** VHS Ribnitz-Damgarten

**Entgelt:** frei

**26FG31801** **Termin:** Mo, 23.02.2026, 16 - 20 Uhr

**26FG31802** **Termin:** Mo, 04.05.2026, 16 - 20 Uhr

## 2. Kultur – Kunst – Kreatives Gestalten



### Malen und Zeichnen

#### Aquarell-Werkstatt

Was muss man wissen und können, um ein Bild entstehen zu lassen? In diesem Kurs werden Ihnen notwendige theoretische und praktische 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

**Kursleitung:** Anna Zasulskaya, Architektin/Designerin/Grafikerin/Malerin

**26FG320730** **Termin:** Sa, 17.01.2026, 10 - 13.30 Uhr, 6 x 4

**Ort:** VHS Ribnitz-Damgarten

**Entgelt:** 90,00 €

## Aquarellieren mit Freude

Dieser Kurs ist geeignet für talentierte Anfängerinnen und Anfänger sowie für Geübte.

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

**Kursleitung:** Kerstin Krüger, Grafikerin/Designerin/Malerin

**Ort:** VHS Ribnitz-Damgarten

**Entgelt:** 84,00 €

**26FG320731** **Termin:** Mo, 19.01.2026, 15 - 17.15 Uhr, 8 x 3

**26FG320732** **Termin:** Mi, 21.01.2026, 16.15 - 18.30 Uhr, 8 x 3

## Plastisches Gestalten

### Keramikkurs

In diesem Kurs werden Ihnen verschiedene Techniken der Aufbaukeramik vermittelt. Sie töpfen 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.

**Kursleitung:** Birgit Lißner, Pädagogin für kreative und künstlerische Gestaltung

**Ort:** VHS Ribnitz-Damgarten

**Entgelt:** 96,00 € (inkl. 19 % MwSt.)

**26FG320811** **Termin:** Mi, 07.01.2026, 19 - 21.15 Uhr, 8 x 3

**Entgelt:** 108,00 € (inkl. 19 % MwSt.)

**26FG320812** **Termin:** Mi, 18.03.2026, 19 - 21.15 Uhr, 9 x 3

**Entgelt:** 72,00 € (inkl. 19 % MwSt.)

**26FG320813** **Termin:** Mi, 03.06.2026, 19 - 21.15 Uhr, 6 x 3

### Keramikkurs „Das Gefäß/Die Figur“

Entdecken Sie die faszinierende Welt des Tons! Dieser Kurs ist ideal für alle, die einzigartige Stücke schaffen möchten – Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Die Freude am individuellen Ausdruck steht im Vordergrund, nicht die Perfektion. Individuelle Unterstützung ist jederzeit garantiert. – Sie können zwischen zwei Schwerpunkten wählen:

**Das Gefäß:** Erlernen Sie verschiedene Techniken zur Gestaltung eigener, unverwechselbarer Gefäße (Schalen, Tassen oder Accessoires).



**Die Figur:** Gestalten Sie naturalistische Plastiken (z. B. Köpfe oder menschliche Figuren, ca. 20 - 25 cm).

**Bitte mitbringen:** Zeichenblock und 1 Bleistift, Zeichnungen oder Abbildungen des zu realisierenden Projekts, 2 alte Plastiktüten, 1 kleineres altes Handtuch, Arbeitskleidung, eine Ränderscheibe oder eigenes Modellierwerkzeug (soweit vorhanden)

Nach Kursende wird ein Entgelt für Material- und Brennkosten je nach Verbrauch erhoben.

**Kursleitung:** Yvonne Marquardt, international ausgebildete Töpferin  
Deutschland/USA

**26FG320810 Termin:** Do, 15.01.2026, 16 - 18.15 Uhr, 8 x 3

**Ort:** VHS Ribnitz-Damgarten

**Entgelt:** 96,00 € (inkl. 19 % MwSt.)

## Textiles Gestalten

### Woll-Kreativität: Stricken, Häkeln & mehr

Entdecken Sie die Vielseitigkeit von Wolle und Garn! In diesem Kurs erlernen und üben Sie kreative Handarbeitstechniken wie Stricken, Häkeln, Knöken, Weben, Filzen oder das Spinnen mit der Handspindel. Wir arbeiten mit reiner Wolle, Naturfasern und interessanten Garnmischungen. Ideal für alle, die ihre Fähigkeiten erweitern möchten.

**Bitte mitbringen:** 5,00 € für Material sowie Schnellhefter, kariertes Papier und Stifte

**Kursleitung:** Verena-Christiane Wirth, Dozentin kreative Gestaltung/FH

**26FG320901 Termin:** Di, 13.01.2026, 17 - 18.30 Uhr, 9 x 2

**Ort:** VHS Ribnitz-Damgarten

**Entgelt:** 67,50 €

## 3. Gesundheitsbildung

### Yoga/Entspannung/Stressbewältigung



### Qigong für Faszien und ein gesundes Bindegewebe

Qigong, die uralte chinesische Lehre mit vielen Elementen, unterstützt auf natürliche Weise die Balance Ihres Hormonsystem. Durch die Stärkung des Herzens, der Muskeln und der Knochen wird das Wohlbefinden gesteigert und die Gesundheit gefördert. Mit sanften Übungen bringen Sie Ihren Körper in Balance.

**Kursleitung:** Holger Aßmann, Thai Chi/Qigong Meister,  
Heilpraktiker, Psychologe

**Ort:** VHS Ribnitz-Damgarten

**Entgelt:** 100,00 €

**26FG330100 Termin:** Mo, 05.01.2026, 19 - 20.30 Uhr, 10 x 2

**26FG330101 Termin:** Mo, 13.04.2026, 19 - 20.30 Uhr, 10 x 2

## Faszien-Yoga

Sie lernen u. a., 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.

**Kursleitung:** Antje Vagt, Geprüfte Yoga-Lehrerin – Faszien Yoga  
BDY/EYU

**Ort:** VHS Ribnitz-Damgarten

**Entgelt:** 50,00 €

**26FG330128**

**Termin:** Di, 06.01.2026, 19 - 20 Uhr, 10 x 60 Min

**26FG330129**

**Termin:** Do, 08.01.2026, 15.15 - 16.15 Uhr, 10 x 60 Min

**26FG330130**

**Termin:** Di, 14.04.2026, 19 - 20 Uhr, 10 x 60 Min

**Entgelt:** 45,00 €

**26FG330131**

**Termin:** Do, 16.04.2026, 15.15 - 16.15 Uhr, 9 x 60 Min



## Qigong – Die 8 Brokate – Ba Duan Yin

Mehr Lebensqualität: In unserem Kurs erwarten Sie sanfte Übungen, die Ihre Muskeln stärken, Ihre Gelenke schonen und Ihre Stimmung aufhellen. Egal, ob Sie Einschränkungen haben oder einfach nur entspannen möchten – bei uns sind Sie herzlich willkommen. Gemeinsam in einer fröhlichen Atmosphäre für mehr Wohlbefinden sorgen.

**Kursleitung:** Holger Aßmann, Thai Chi/Qigong Meister,  
Heilpraktiker, Psychologe

**Ort:** VHS Ribnitz-Damgarten

**Entgelt:** 100,00 €

**26FG330104**

**Termin:** Mi, 07.01.2026, 11.30 - 13 Uhr, 10 x 2

**26FG330105**

**Termin:** Mi, 15.04.2026, 11.30 - 13 Uhr, 10 x 2

### 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.

**Kursleitung:** Holger Aßmann, Thai Chi/Qigong Meister,  
Heilpraktiker, Psychologe

**Ort:** VHS Ribnitz-Damgarten

**Entgelt:** 100,00 €

**26FG330106 Termin:** Do, 08.01.2026, 9.50 - 11.20 Uhr, 10 x 2

**26FG330107 Termin:** Do, 16.04.2026, 9.50 - 11.20 Uhr, 10 x 2

### 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.

**Kursleitung:** Holger Aßmann, Thai Chi/Qigong Meister,  
Heilpraktiker, Psychologe

**Ort:** VHS Ribnitz-Damgarten

**Entgelt:** 100,00 €

**26FG330102 Termin:** Do, 08.01.2026, 11.30 - 13 Uhr, 10 x 2

**26FG330103 Termin:** Do, 16.04.2026, 11.30 - 13 Uhr, 10 x 2

### Yoga-Workout

In diesem Yoga-Kurs werden die Muskeln gekräftigt und gedehnt, Ihre körperliche Leistung und Fitness sowie Ihre geistige Gesundheit werden gefördert. Auch die Schlafqualität kann sich verbessern. Lernen Sie Schritt für Schritt und mit den richtigen Übungen, Körper und Geist in Einklang zu bringen.

**Kursleitung:** Carl-Heinz Clausohm, Geprüfter Yoga-Lehrer

**Ort:** VHS Ribnitz-Damgarten

**Entgelt:** 68,00 €

**26FG330150 Termin:** Fr, 09.01.2026, 11.30 - 12.30 Uhr, 8 x 60 Min

**26FG330151 Termin:** Mo, 12.01.2026, 11.30 - 12.30 Uhr, 8 x 60 Min

**26FG330152 Termin:** Fr, 20.03.2026, 11.30 - 12.30 Uhr, 8 x 60 Min

**26FG330153 Termin:** Mo, 23.03.2026, 11.30 - 12.30 Uhr, 8 x 60 Min

### Pranayama Yoga Kurs (Atmen & Yoga) – Für Menschen mit Yoga-Erfahrung

Im Fokus dieses Kurses stehen das Atmen und die Achtsamkeit. Die Kombination von Hatha-Yoga und Pranayama öffnet Türen zu einer ganzheitlichen Erfahrung, die sowohl auf körperlicher als auch auf geistiger Ebene wirkt. Pranayama bringt den Geist zur Ruhe und fördert eine tiefe innere Ausgeglichenheit, Klarheit und Konzentration, die die anschließende



Meditation unterstützt. Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit Yoga-Erfahrungen.

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, eine Decke und ggf. ein Kissen

**Kursleitung:** Maike Wussow, Yoga-Lehrerin BDY/EYU –  
Pranayama Qualifikation

**Ort:** VHS Ribnitz-Damgarten

**Entgelt:** 75,00 €

**26FG330127** **Termin:** Fr, 09.01.2026, 17.30 - 19 Uhr, 10 x 2

**26FG330126** **Termin:** Fr, 08.05.2026, 17.30 - 19 Uhr, 10 x 2

## Hatha-Yoga

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

**Ort:** VHS Ribnitz-Damgarten

**Entgelt:** 75,00 €

**Kursleitung:** Kathrin Rebstock, Geprüfte Yoga-/Qigong-Lehrerin  
der Chinesischen Medizin

**26FG330118** **Termin:** Mo, 12.01.2026, 15.30 - 17 Uhr, 10 x 2

**26FG330119** **Termin:** Mo, 12.01.2026, 17.15 - 18.45 Uhr, 10 x 2

**26FG330124** **Termin:** Mo, 30.03.2026, 15.30 - 17 Uhr, 10 x 2

**26FG330125** **Termin:** Mo, 30.03.2026, 17.15 - 18.45 Uhr, 10 x 2

**Kursleitung:** Elisabeth Wagner, Geprüfte Yoga-Lehrerin –  
Hatha Yoga BDY/EYU

**26FG330120** **Termin:** Mi, 14.01.2026, 14 - 15.30 Uhr, 10 x 2

**26FG330121** **Termin:** Mi, 14.01.2026, 16 - 17.30 Uhr, 10 x 2

**26FG330122** **Termin:** Mi, 14.01.2026, 17.45 - 19.15 Uhr, 10 x 2

**26FG330123** **Termin:** Mi, 14.01.2026, 19.30 - 21 Uhr, 10 x 2

## Lach-Yoga

Sie möchten etwas für Ihre Gesundheit tun? Es soll einfach und leicht sein und es soll Spaß machen? Wir machen Lachübungen, Klatschübungen und Atmen zum Entspannen.

Lachen bringt uns auf die Sonnenseite des Lebens. Es verhilft uns zu einer positiven Ausstrahlung und Grundeinstellung. Es ist ein optimales Mittel gegen Stress, es ist wie Sport – nur noch wirkungsvoller, es gibt neue Energie und Gelassenheit, es lindert Schmerzen und gibt uns Lebensfreude. Lachen ist einfach gesund!!

**Kursleitung:** Carola Wilde, Geprüfte Yoga-Lehrerin  
der Chinesischen Medizin

**26FG330134** **Termin:** Do, 05.02.2026, 13.30 - 14.30 Uhr, 6 x 60 Min

**Ort:** VHS Ribnitz-Damgarten

**Entgelt:** 32,00 €

## Gymnastik/Bewegung/Fitness

### Feldenkrais für Seniorinnen und Senioren

Die Feldenkrais-Methode ist die Methode der körperlichen Betätigung und Entspannung. Da alle Lebensprozesse mit Bewegung verbunden sind, setzt die Methode bei der Aufmerksamkeit, achtsamen und sanften Erforschung von Bewegung an. Wir beschäftigen uns mit den Haltungs- und Bewegungsmustern und finden neue Möglichkeiten, unsere Bewegungen im Alltag zu erleichtern. Diese Übungen sind anstrengungslos, denn der Schwerpunkt liegt auf der aufmerksamen Wahrnehmung und nicht auf der Bewegung als Leistung.

**Kursleitung:** Susanne Wolff, Zertifizierte Dozentin Feldenkrais-Methode

**Ort:** VHS Ribnitz-Damgarten

**Entgelt:** 72,00 €

**26FG330229** **Termin:** Mi, 07.01.2026, 8.45 - 9.45 Uhr, 9 x 60 Min

**26FG330230** **Termin:** Mi, 07.01.2026, 10.15 - 11.15 Uhr, 9 x 60 Min

**Entgelt:** 80,00 €

**26FG330231** **Termin:** Mi, 25.03.2026, 8.45 - 9.45 Uhr, 10 x 60 Min

**26FG330232** **Termin:** Mi, 25.03.2026, 10.15 - 11.15 Uhr, 10 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 sie erweitern.

**Kursleitung:** Karin Pudack, Sport- und Bewegungstherapeutin

**Ort:** VHS Ribnitz-Damgarten

**Entgelt:** 90,00 €

**26FG330225** **Termin:** Mo, 12.01.2026, 10 - 11 Uhr, 10 x 60 Min

**26FG330226** **Termin:** Di, 13.01.2026, 10.15 - 11.15 Uhr, 11 x 60 Min

**26FG330227** **Termin:** Mo, 13.04.2026, 10 - 11 Uhr, 10 x 60 Min

**26FG330228** **Termin:** Di, 14.04.2026, 10.15 - 11.15 Uhr, 10 x 60 Min

### Aqua-Fit

Bei der Wassergymnastik reduziert der Auftrieb des Wassers das Körpergewicht, wodurch besonders die Wirbelsäule und die Gelenke entlastet werden. Der Wasserwiderstand bremst schnelle Bewegungsabläufe, somit wird die gesamte Muskulatur des Stütz- und Bewegungsapparats schonend, aber gezielt, gekräftigt. Abwechslungsreiche Übungselemente stärken das Herz-Kreislauf-System, verbessern die Konzentrations- und Orientierungsfähigkeit, schulen den Gleichgewichtssinn und steigern Ausdauer, Fitness und körperliches Wohlbefinden.

**Kursleitung:** Dr. Krzysztof Handkiewicz, Promovierter Physiotherapeut

**Ort:** Ribnitz, Bodden-Therme

**Entgelt:** 75,00 €

- 26FG330200** Termin: Di, 13.01.2026, 8 - 8.45 Uhr, 8 x 1  
**26FG330201** Termin: Di, 13.01.2026, 9 - 9.45 Uhr, 8 x 1  
**26FG330202** Termin: Di, 14.04.2026, 8 - 8.45 Uhr, 8 x 1  
**26FG330203** Termin: Di, 14.04.2026, 9 - 9.45 Uhr, 8 x 1

### Wassergymnastik

**Kursleitung:** Christa Mair, Physiotherapeutin

**Ort:** Ribnitz, Bodden-Therme

**Entgelt:** 75,00 €

- 26FG330204** Termin: Di, 13.01.2026, 10 - 10.45 Uhr, 8 x 1  
**26FG330205** Termin: Di, 13.01.2026, 11 - 11.45 Uhr, 8 x 1  
**26FG330206** Termin: Di, 13.01.2026, 12 - 12.45 Uhr, 8 x 1  
**26FG330207** Termin: Di, 14.04.2026, 10 - 10.45 Uhr, 8 x 1  
**26FG330208** Termin: Di, 14.04.2026, 11 - 11.45 Uhr, 8 x 1  
**26FG330209** Termin: Di, 14.04.2026, 12 - 12.45 Uhr, 8 x 1

### Fit im Alltag – Gymnastikkurs

In diesem Kurs werden Ihnen freudbetonte, vielseitige Übungen vermittelt. Sie sollen befähigt werden, diese auch zu Hause richtig und effizient auszuführen. Ziel ist es, einen gewissen Grad an Beweglichkeit – und somit Lebensqualität – zu erlangen und beizubehalten.

**Kursleitung:** Ilse Wischer, Diplomierte Sporttherapeutin

**Ort:** VHS Ribnitz-Damgarten

**Entgelt:** 60,00 €

- 26FG330221** Termin: Di, 03.02.2026, 7.50 - 8.50 Uhr, 12 x 60 Min  
**26FG330222** Termin: Di, 03.02.2026, 9 - 10 Uhr, 12 x 60 Min  
**26FG330223** Termin: Fr, 06.02.2026, 9 - 10 Uhr, 12 x 60 Min  
**26FG330224** Termin: Fr, 06.02.2026, 10.15 - 11.15 Uhr, 12 x 60 Min

### Line Dance

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

**Bitte mitbringen:** dicke Socken

**Kursleitung:** Rosemarie Steben, Sport- und Bewegungstherapeutin

- 26FG330511** Termin: Do, 19.02.2026, 19.15 - 20.45 Uhr, 12 x 2

**Ort:** VHS Ribnitz-Damgarten

**Entgelt:** 75,00 € (inkl. 19 % MwSt.)

### Fit durch Gymnastik

Mit ausgewogenen Übungen trainieren Sie Ihre Fähigkeiten in Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit, Koordination und Reaktionsvermögen. Körperliche Aktivität reduziert das Krankheitsrisiko, und regelmäßige Bewegung hilft, den Körper gesundzuhalten.

**Kursleitung:** Dieter Melcher, Dipl.-Physiotherapeut

**26FG330212** **Termin:** Do, 26.02.2026, 8.30 - 9.30 Uhr, 10 x 1,33

**Ort:** VHS Ribnitz-Damgarten

**Entgelt:** 50,00 €

### Wirbelsäulengymnastik

In diesem Kurs lernen 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, Sporttherapeutin/Rückenschule

**Ort:** VHS Ribnitz-Damgarten

**Entgelt:** 50,00 €

**26FG330241** **Termin:** Do, 05.03.2026, 16.45 - 17.45 Uhr, 10 x 1,33

**26FG330242** **Termin:** Do, 05.03.2026, 18 - 19 Uhr, 10 x 1,33

## 4. Sprachen



### Englisch Grundkurs A1.1 (mit geringen Vorkenntnissen)

Behandelt werden praxisnahe Themen für Urlaub und Alltag. Grundkenntnisse werden wiederholt und vertieft. Im Vordergrund steht die mündliche Kommunikation zu eigenen Erfahrungen, Erlebnissen und Interessen.

**Lehrwerk:** Network Now A1 Starter (ISBN 978-3-526-51911-9), Langenscheidt

**Kursleitung:** Jacqueline Bende, Sprachlehrerin Englisch

**26FG340601** **Termin:** Di, 06.01.2026, 17.15 - 18.45 Uhr, 20 x 2

**Ort:** VHS Ribnitz-Damgarten

**Entgelt:** 160,00 €

### Englisch B1.2 (Vorkenntnisse ca. 360 UE)

**Lehrwerk:** Network Now B1.2 (ISBN 978-3-12-607171-0), Klett

**Kursleitung:** Jacqueline Bende, Sprachlehrerin Englisch

**26FG340602** **Termin:** Di, 06.01.2026, 19 - 20.30 Uhr, 20 x 2

**Ort:** VHS Ribnitz-Damgarten

**Entgelt:** 160,00 €

### Englische Sprache im Alter lernen (mit geringen Vorkenntnissen)

Wer mit den Enkelkindern Schritt halten, Werbung verstehen oder auf Reisen mitreden möchte, ist im Englischkurs für die Generation 50+ genau richtig. Der Kurs richtet sich an Anfängerinnen und Anfänger mit geringen Vorkenntnissen. Die Lehrmethoden sind speziell auf Menschen abgestimmt, die schon länger keine Schulbank mehr gedrückt haben.

**Lehrbuch:** Sterling Silver Buch 1 (ISBN 978-3-464-20578-5), Cornelsen

**Kursleitung:** Ingy Hassan, B. A. Englisch

**26FG340603** **Termin:** Mi, 21.01.2026, 10 - 11.30 Uhr, 20 x 2

**Ort:** VHS Ribnitz-Damgarten

**Entgelt:** 160,00 €

## 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. 46 - 48**, sowie auf der Homepage des Bundesamtes für Migration und Flüchtlinge: [www.bamf.de](http://www.bamf.de) (hier auch ausführliche Informationen zu Alphabetisierungskursen, Zweitschriftlernerkursen, Geringliteralisiertenkursen usw.).

### Einbürgerungstest am Standort Ribnitz-Damgarten

**Entgelt:** 25,00 €

**Termin:** 20.03.2026

**Anmeldeschluss:** 20.02.2026



## 5. Arbeit und Beruf



### IT/Medien-Grundlagen/Allgemeine Anwendungen

#### Smartphone – Grundlagen

Lernen Sie die Bedienelemente Ihres Handys und deren richtige Benutzung kennen.

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

**26FG350110** **Termin:** Di, 06.01.2026, 17.30 - 19.45 Uhr, 10 x 3

**Ort:** VHS Ribnitz-Damgarten

**Entgelt:** 112,50 €

#### Fit am PC für Fortgeschrittene – Multimediale Diashow aus eigenen Bildern, Musik und Sprache erstellen

Erstellen Sie mit den Bordmitteln von Windows 11 kostenlos eine multimediale Diashow für Fernseher, PC, Handy und Tablet – aus Ihren Fotos und Videos, zum Beispiel von Weihnachten, Silvester oder jedem anderen besonderen Anlass.

**Bitte mitbringen:** Handyladekabel mit USB oder USB2 und einen USB-Stick

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

**26FG350111** **Termin:** Mo, 12.01.2026, 17.30 - 19.45 Uhr, 4 x 3

**Ort:** VHS Ribnitz-Damgarten

**Entgelt:** 45,00 €



#### Fit am PC – Grundlagen

Sie möchten Ihren PC/Laptop richtig bedienen können, gespeicherte Dokumente und Bilder wiederfinden und strukturiert ablegen? Dann sind Sie hier richtig! Gemeinsam gehen wir den Frustkillern auf den Grund und an den Kragen. Fragen und Anregungen sind ausdrücklich erwünscht!

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

**26FG350112** **Termin:** Mo, 23.02.2026, 17.30 - 19.45 Uhr, 10 x 3

**Ort:** VHS Ribnitz-Damgarten

**Entgelt:** 112,50 €

## Fit am PC – Kursreihe zum Thema: Künstliche Intelligenz (KI)

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

**Ort:** VHS Ribnitz-Damgarten

**Entgelt:** 15,00 €/Modul (die Module können einzeln gebucht werden)

### Modul 1: Welche KI wofür?

Lernen Sie verschiedene KI und ihre Spezialisierungen kennen. Was sollten Sie im Umgang mit der KI bedenken?

**26FG350113** Termin: Mo, 01.06.2026, 17.30 - 19.45 Uhr

### Modul 2: Recherche

Wie bekomme ich die KI dazu, mir richtige Antworten auf meine Fragestellungen zu liefern? Was sind „Prompts“ und wie sind sie aufgebaut, um optimale Ergebnisse zu erzielen?

**26FG350114** Termin: Mo, 08.06.2026, 17.30 - 19.45 Uhr

### Modul 3: Bildbearbeitung

Mit welcher KI kann ich Bilder erstellen und bearbeiten? Was ist zu beachten und wie hoch sind die Kosten? Gibt es Alternativen zur KI?

**26FG350115** Termin: Mo, 15.06.2026, 17.30 - 19.45 Uhr

### Modul 4: Videoerstellung

Wie erstelle ich mit KI Videos aus einem Text oder aus eigenen Bildern und Videos? Welche KI nutze ich dafür und wie hoch sind die Kosten?

**26FG350116** Termin: Mo, 22.06.2026, 17.30 - 19.45 Uhr

### Modul 5: Ton

Wie nutze ich KI für die Erstellung von Sprachen aus Texten? – Dieser Kurs ist für alle interessant, die mit dem Lesen aus den verschiedensten Gründen Schwierigkeiten haben.

**26FG350117** Termin: Mo, 29.06.2026, 17.30 - 19.45 Uhr

### Modul 6: Fragen, Antworten, Testen

Zu allen vorausgegangenen Modulen können Sie Fragen stellen und Gelerntes ausprobieren.

**26FG350118** Termin: Mo, 06.07.2026, 17.30 - 19.45 Uhr



für Schritt mit den wichtigsten Funktionen vertraut – verständlich, strukturiert und in Ihrem Tempo. Auch wenn Sie bereits Erfahrungen mit dem Tablet haben, entdecken Sie hier viele neue Möglichkeiten und erhalten praktische Tipps. Sie werden überrascht sein, was Ihr Tablet alles kann!

**Bitte mitbringen:** eigenes Tablet

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

**26FG350131** **Termin:** Di, 14.04.2026, 17.30 - 19.45 Uhr, 6 x 3

**Ort:** VHS Ribnitz-Damgarten

**Entgelt:** 67,50 €

### Smartphone und Tablet – Kursreihe zum Thema: Künstliche Intelligenz (KI)

**Bitte mitbringen:** eigenes Tablet

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

**Ort:** VHS Ribnitz-Damgarten

**Entgelt:** 15,00 €/Modul (die Module können einzeln gebucht werden)

#### Modul 1: Welche KI wofür?

Lernen Sie verschiedene KI und ihre Spezialisierungen kennen. Was sollten Sie im Umgang mit der KI bedenken?

**26FG350141** **Termin:** Di, 02.06.2026, 17.30 - 19.45 Uhr

#### Modul 2: Recherche

Wie bekomme ich die KI dazu, mir richtige Antworten auf meine Fragestellungen zu liefern?

**26FG350142** **Termin:** Di, 09.06.2026, 17.30 - 19.45 Uhr

#### Modul 3: Videoerstellung

Videoerstellung mit KI aus einem Text oder aus eigenen Bildern und Videos. Welche KI sollte ich nutzen und wie hoch sind die Kosten?

**26FG350143** **Termin:** Di, 16.06.2026, 17.30 - 19.45 Uhr

#### Modul 4: Ton

Wie nutze ich KI für die Erstellung von Sprachen aus Texten? – Dieser Kurs ist für alle interessant, die mit dem Lesen aus den verschiedensten Gründen Schwierigkeiten haben.

**26FG350144** **Termin:** Di, 23.06.2026, 17.30 - 19.45 Uhr

#### Modul 5: Fragen, Antworten, Testen

Zu allen vorausgegangenen KI-Modulen können Sie Fragen stellen und Gelerntes ausprobieren.

**26FG350145** **Termin:** Di, 30.06.2026, 17.30 - 19.45 Uhr





# Neue Kurse – jetzt buchen!

Lernen Sie auch unsere  
Online-Angebote kennen.

[www.volkshochschule.de](http://www.volkshochschule.de)

## 1. Politik – Gesellschaft – Umwelt



### Philosophie/Religion/Ethik

#### Letzte Hilfe: Begleitung am Lebensende

Der Kurs richtet sich an Angehörige, Freundinnen und Freunde sowie Nachbarinnen und Nachbarn, die Menschen auf ihrem letzten Weg begleiten. Sie erhalten Orientierung, grundlegendes Wissen und praktische Tipps für das Umsorgen und einfühlsame Begleiten von schwerkranken und sterbenden Menschen.

**Kursleitung:** Zertifizierte ehrenamtliche Kursleiterinnen und Kursleiter

**Ort:** VHS Barth

**Entgelt:** frei

**26FG21801**

**Termin:** Mo, 23.03.2026, 16 - 20 Uhr

**26FG21802**

**Termin:** Mo, 15.06.2026, 16 - 20 Uhr

## 2. Kultur – Kunst – Kreatives Gestalten



### Malen und Zeichnen

#### Kreatives Malen

Dieser Kurs vermittelt Grundlagen des Zeichnens und Malens. Er bietet Unterstützung beim Finden der eigenen künstlerischen Ausdrucksweise und bei individuellen Gestaltungsmöglichkeiten. Verschiedenste Mal- und Zeichentechniken können erlernt werden, aber auch Konzentration auf die intensive Beschäftigung mit einer Technik ist möglich.

**Kursleitung:** Christine Kolditz, Malerin/Grafikerin

**26FG220721**

**Termin:** Do, 22.01.2026, 16.45 - 19 Uhr, 5 x 3

**Ort:** Barth, Förderschule

**Entgelt:** 72,00 €

### Plastisches Gestalten

#### Töpfern für Erwachsene

Der Kurs ist für Interessierte mit und ohne Vorkenntnisse gleichermaßen 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.

**Kursleitung:** Liane Schöpa, Grafikerin/Schulleiterin

**26FG220811**

**Termin:** Di, 24.02.2026, 18.30 - 20.45 Uhr, 7 x 3

**Ort:** Barth, Förderschule

**Entgelt:** 78,00 € (inkl. 19 % MwSt.)

## Textiles Gestalten

### Nähen und Schneidern

Nähen ist ein schönes Hobby für alle, die gern kreativ sein wollen und Unikate gestalten möchten. Der Kurs beinhaltet den fachgerechten Umgang mit der Nähmaschine. Er vermittelt Grundkenntnisse im Nähen mit verschiedenen Materialien. Die Anfertigung eines Kleidungsstückes nach einem Schnittmuster sowie Tipps für Ausbesserungsarbeiten im Haushalt sind ebenso Inhalt dieses Kurses. – Sie benötigen keine Vorkenntnisse. Die Kursleiterin berücksichtigt die Wünsche der Teilnehmenden.



**Kursleitung:** Editha Kleinert, Näherin/Schneiderin

**Ort:** Barth, Förderschule

**Entgelt:** 95,00 €

**26FG220911** **Termin:** Mo, 09.03.2026, 19 - 21.15 Uhr, 10 x 3

**26FG220912** **Termin:** Di, 10.03.2026, 16.30 - 18.45 Uhr, 10 x 3

## 3. Gesundheitsbildung



### Yoga/Entspannung/Stressbewältigung

#### Yoga für Seniorinnen und Senioren

In diesem Kurs werden spezielle Yoga-Haltungen für den Rücken praktiziert, die Ihnen helfen, Verspannung zu lösen, die Muskulatur zu stärken und Beschwerden vorzubeugen. Das Einnehmen einer gesünderen Haltung und das Üben mentaler Entspannung runden dieses Yoga-Programm ab.

**Kursleitung:** Gudrun Mülling, Geprüfte Yoga-Lehrerin,  
Autogenes Training, Heilmethoden

**26FG231901** **Termin:** Mo, 05.01.2026, 10 - 11.30 Uhr, 10 x 2

**Ort:** Barth, Großträgerstr. 3, Gesundheitsraum

**Entgelt:** 85,00 €

#### Yoga für Männer

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

**Kursleitung:** Christian Mülling, Geprüfter Yoga-Lehrer,  
Autogenes Training, Heilmethoden

**Ort:** Barth, Lange Str. 27

**Entgelt:** 120,00 €

**26FG231902** **Termin:** Mo, 05.01.2026, 16.30 - 18 Uhr, 10 x 2

**26FG231903** **Termin:** Di, 06.01.2026, 18.30 - 20 Uhr, 10 x 2

## Yoga

Yoga ist ein ganzheitliches Training. Durch bestimmte Körperhaltungen werden verschiedene Körperbereiche, z. B. Wirbelsäule, Gelenke und Muskeln, gedehnt, angeregt und gestärkt. Zusätzlich helfen Atemübungen und Meditationen, einen tiefen Entspannungszustand zu erreichen. Dieses Gefühl von Gelassenheit und Ausgeglichenheit lässt sich auch in den Alltag mitnehmen. Je regelmäßiger Sie Yoga-Übungen machen, desto weniger anfällig sind Sie für Stress.



**Kursleitung:** Christian Mülling, Geprüfter Yoga-Lehrer,  
Autogenes Training, Heilmethoden

**Ort:** Barth, Großträgerstr. 3, Gesundheitsraum

**Entgelt:** 85,00 €

**26FG231904**

**Termin:** Mo, 05.01.2026, 19 - 20.30 Uhr, 10 x 2

**26FG231905**

**Termin:** Di, 06.01.2026, 16.45 - 18.15 Uhr, 10 x 2

**26FG231906**

**Termin:** Di, 06.01.2026, 18.30 - 20 Uhr, 10 x 2

**26FG231907**

**Termin:** Mi, 07.01.2026, 18 - 19.30 Uhr, 10 x 2

**26FG231908**

**Termin:** Mi, 07.01.2026, 19.45 - 21.15 Uhr, 10 x 2

**26FG231909**

**Termin:** Do, 08.01.2026, 16.30 - 18 Uhr, 10 x 2

**26FG231910**

**Termin:** Do, 08.01.2026, 18.15 - 19.45 Uhr, 10 x 2

## Yoga für aktive Seniorinnen und Senioren

Die gesundheitsfördernden Wirkungen des Yoga auch bei Seniorinnen und Senioren sind seit Langem bekannt. Zum Praktizieren von Yoga brauchen Sie weder sportlich noch trainiert zu sein. Schon mit regelmäßigem Üben einmal pro Woche erhöhen Sie Ihre Flexibilität und Kraft.

**Kursleitung:** Christian Mülling, Geprüfter Yoga-Lehrer,  
Autogenes Training, Heilmethoden

**26FG231912**

**Termin:** Mi, 07.01.2026, 10 - 11.30 Uhr, 10 x 2

**Ort:** Barth, Großträgerstr. 3, Gesundheitsraum

**Entgelt:** 85,00 €

## Yoga für den Rücken

Yoga trägt wie keine andere Bewegungsform zu einem gesunden Lebenswandel bei, kann in jedem Alter erlernt und praktiziert werden und sorgt auf allen Ebenen für mehr Energie, Vitalität und Lebensfreude. Schon mit regelmäßigem Üben einmal pro Woche erhöhen Sie Ihre Flexibilität und Kraft.

**Kursleitung:** Gudrun Mülling, Geprüfte Yoga-Lehrerin,  
Autogenes Training, Heilmethoden

**26FG231913**

**Termin:** Do, 08.01.2026, 10 - 11.30 Uhr, 10 x 2

**Ort:** Barth, Großträgerstr. 3, Gesundheitsraum

**Entgelt:** 85,00 €

## Gymnastik/Bewegung/Fitness

### Ich bewege mich – Rückenfit

Den Rücken stark machen, den Körper in Balance bringen und sich geschmeidig bewegen. Die gelenkschonende Gymnastik stabilisiert den Rücken, löst Verspannungen und sorgt für eine bessere Haltung. Sie lernen viele nützliche Tricks kennen, die Ihnen dabei helfen, Ihre Wirbelsäule zu Hause und am Arbeitsplatz zu entlasten. Entspannungs- und Atemübungen sorgen für Erholung und ein positives Körpergefühl. – Dieser Kurs ist für alle geeignet, die ihrem Rücken etwas Gutes tun möchten. Aber auch für Menschen, die bereits leichte Verschleißerscheinungen an der Wirbelsäule haben, Osteoporose oder Arthrose vorbeugen möchten, ist dieser Kurs ideal.

**Kursleitung:** Christian Mülling, Geprüfter Yoga-Lehrer,  
Autogenes Training, Heilmethoden

**Ort:** Barth, Großträgerstr. 3

**Entgelt:** 60,00 €

**26FG232201**

**Termin:** Mo, 05.01.2026, 18 - 19 Uhr, 10 x 60 Min

**26FG232202**

**Termin:** Di, 06.01.2026, 10 - 11 Uhr, 10 x 60 Min

### Pilates

Das Ganzkörpertraining nach Joseph Pilates kombiniert Atemtechnik, Kraftübungen, Koordination und Stretching. Im Zentrum stehen Bauch, Hüften, Po und Rücken, die Körpermitte, im Pilates auch „Powerhouse“ genannt. Pilates kräftigt, entspannt und dehnt auf sanfte Weise die tiefen Muskeln. Der Körper wird straff und geschmeidig, die Haltung aufrecht. Die Bewegungen werden sehr bewusst und mit großer Konzentration ausgeführt. Die Übungen sind sehr effektiv und zeigen rasch Erfolge. Wie intensiv das Training ist, können Sie individuell variieren. Gut für alle, die sich ein sanftes und effektives Training für den ganzen Körper wünschen. Keine Vorkenntnisse nötig. Für jedes Alter geeignet.

**Kursleitung:** Judith Honke, Physiotherapeutin

**26FG232101**

**Termin:** Fr, 23.01.2026, 10 - 10.45 Uhr, 10 x 1

**Ort:** VHS Barth

**Entgelt:** 60,00 €

### Hier könnte Ihr Kurs stehen ...

Sie interessiert ein bestimmtes Thema, aber Sie finden es nicht im VHS-Programm oder die Termine passen nicht. Dann haben wir vielleicht eine Lösung.

Mit unserem Pool an fachkundigen Lehrkräften können wir mit Ihnen gemeinsam ein maßgeschneidertes Angebot zu einem fairen Preis entwickeln. Sei es eine Fremdsprache, eine Kreativtechnik, ein Rhetoriktraining oder Coaching für Ihr Team – lassen Sie uns überlegen, was für Sie das beste Weiterbildungsformat ist. Wenn Sie eine Gruppe von gleichgesinnt Neugierigen sind – Bekannte, Freunde, Kolleginnen und Kollegen – macht das Lernen noch mehr Spaß!

**Sprechen Sie uns an: [volkshochschule@lk-vr.de](mailto:volkshochschule@lk-vr.de).**

## 4. Sprachen



### Englisch A2.1

Dieser Kurs vermittelt die Grundlagen der englischen Sprache.

Vorkenntnissen sind erforderlich.

**Lehrbuch:** EASY Englisch A2.1

**Kursleitung:** Nicole Müller-Schweigert, Englisch-Lehrerin

**Ort:** VHS Barth

**Entgelt:** 85,00 €

**26FG240601** **Termin:** Di, 13.01.2026, 18.30 - 20 Uhr, 10 x 2

**26FG240602** **Termin:** Mi, 14.01.2026, 10 - 11.30 Uhr, 10 x 2

### Englisch Niveaustufe B1

Dieser Kurs richtet sich an alle mit guten Englischkenntnissen. Kursinhalte sind praxisnahe Themen für Urlaub und Alltag sowie die Vertiefung und Wiederholung von Grundkenntnissen. Im Vordergrund steht die mündliche Kommunikation.

**Kursleitung:** Nicole Müller-Schweigert, Englisch-Lehrerin

**26FG240641** **Termin:** Mi, 14.01.2026, 18.30 - 20 Uhr, 10 x 2

**Ort:** Barth, Förderschule

**Entgelt:** 85,00 €



## 5. Arbeit und Beruf



### IT/Medien-Grundlagen/Allgemeine Anwendungen

#### Smartphone Grundlagen

Sie haben zu Weihnachten ein Smartphone bekommen? In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt, wie Sie es richtig bedienen. Fragen sind jederzeit willkommen! Es geht nicht um Schnelligkeit, sondern um den sicheren Umgang mit dem eigenen Smartphone.

**Kursleitung:** Ulf Alex, IHK-Ausbilder/Prüfer für Prozessoptimierungen EDV  
**26FG250112 Termin:** Mi, 07.01.2026, 17.30 - 19.45 Uhr, 10 x 3  
**Ort:** VHS Barth  
**Entgelt:** 142,50 €

#### Tablet Grundlagen

Sie möchten Ihr Tablet sicher bedienen? In diesem Kurs machen wir Sie Schritt für Schritt mit den wichtigsten Funktionen vertraut – verständlich, strukturiert und in Ihrem Tempo. Auch wer bereits Erfahrung hat, entdeckt hier viele neue Möglichkeiten und bekommt praktische Tipps. Sie werden überrascht sein, was Ihr Tablet alles kann!

**Kursleitung:** Ulf Alex, IHK-Ausbilder/Prüfer für Prozessoptimierungen EDV  
**26FG250110 Termin:** Mi, 15.04.2026, 17.30 - 19.45 Uhr, 6 x 3  
**Ort:** VHS Barth  
**Entgelt:** 85,50 €

#### Ebay – clever kaufen und verkaufen

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

**Kursleitung:** Andreas Ferl, FH Ingenieur MCSE/Private Cloud  
**26FG251011 Termin:** Do, 16.04.2026, 18 - 21.15 Uhr  
**Ort:** VHS Barth  
**Entgelt:** 14,00 €

#### Computergrundkurs für Seniorinnen und Senioren

Wenn Sie bislang keine oder nur wenig Erfahrung im Umgang mit dem Computer haben, dann lernen Sie in diesem Kurs, leicht, übersichtlich und ohne Technik-Ballast, wie der Umgang mit dem Computer funktioniert. Selbstverständlich werden Sie in Ihrem ersten Computerkurs auch Texte schreiben und speichern sowie einen ersten Ausflug ins Internet unternehmen.

**Kursleitung:** Andreas Ferl, FH Ingenieur MCSE/Private Cloud  
**26FG251101 Termin:** Do, 23.04.2026, 14 - 16.15 Uhr, 5 x 3  
**Ort:** VHS Barth  
**Entgelt:** 70,00 €

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

Dieser Kurs richtet sich an alle, die den Computer effektiv im Beruf oder für persönliche Interessen in der Freizeit nutzen wollen. Es wird das Arbeiten mit Windows, Word und Excel erlernt, z. B. Programme installieren und anwenden, Texte und Tabellen schreiben und gestalten, Übersichten und Auswertungen anlegen, Berechnungen durchführen, Bilder bearbeiten, Sammlungen anlegen u. v. m.

**Kursleitung:** Ines Happe, Dipl.-Wirtschaftswissenschaftlerin/  
Ausbilderin AdA-Schein

**26FG251103** **Termin:** Do, 23.04.2026, 18 - 20.15 Uhr, 4 x 3

**Ort:** VHS Barth

**Entgelt:** 48,00 €

## Kursreihe: Künstliche Intelligenz (KI) für Smartphone und Tablet

**Bitte mitbringen:** eigenes Tablet oder Smartphone

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

**Ort:** Barth, Lange Str. 27

**Entgelt:** 15,00 € je Modul (die Module können einzeln gebucht werden)

### Modul 1: Welche KI wofür?

Lernen Sie verschiedene KI und ihre Spezialisierung kennen. Was sollten Sie beim Umgang mit KI bedenken!

**26FG250113** **Termin:** Mi, 27.05.2026, 17.30 - 19.45 Uhr

### Modul 2: KI und Recherche

Wie bekomme ich die KI dazu, mir richtige Antworten auf meine Fragestellungen zu liefern? Was sind Prompts und wie sind sie aufgebaut, um optimale Ergebnisse zu erzielen?

**26FG250114** **Termin:** Mi, 03.06.2026, 17.30 - 19.45 Uhr

### Modul 3: KI und Recherche Tablet

**26FG250115** **Termin:** Mi, 10.06.2026, 17.30 - 19.45 Uhr

### Modul 4: KI und Videoerstellung

Wie erstelle ich mit KI Videos aus einem Text oder aus eigenen Bildern und Videos? Welche KI nutze ich dafür und welche Preise muss ich dafür zahlen?

**26FG250116** **Termin:** Mi, 17.06.2026, 17.30 - 19.45 Uhr

### Modul 5: KI und Ton

Wie nutze ich KI für die Erstellung von Sprachen aus Texten? – Dieser Kurs ist für alle interessant, die mit dem Lesen aus den verschiedensten Gründen Schwierigkeiten haben.

**26FG250117** **Termin:** Mi, 24.06.2026, 17.30 - 19.45 Uhr

**26FG250118** **Termin:** Mi, 01.07.2026, 17.30 - 19.45 Uhr

**26FG250119** **Termin:** Mi, 08.07.2026, 17.30 - 19.45 Uhr



**vhs**  
Kreiselklosterschule  
Vorpommern-Rügen

**HORI  
ZONT  
ERWEI  
TERER**

Werde  
Lehrkraft  
[www.vhs-kurse-leiten.de](http://www.vhs-kurse-leiten.de)

**Eröffne anderen  
Perspektiven.**

## **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 Vermittlerin 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 der angemeldeten Person 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 Lehrkraft durchgeführt wird. Das gilt auch dann, wenn die Veranstaltung mit dem Namen einer Lehrkraft angekündigt wurde.
- (2) Die KVHS kann aus sachlichem Grund Ort und Zeitpunkt der Veranstaltung ändern.
- (3) Muss eine Veranstaltungseinheit ausfallen (beispielsweise wegen Erkrankung einer Lehrkraft), 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 zehn voraus. Bei Unterschreitung der Mindestteilnehmendenzahl kann die KVHS vom Vertrag zurücktreten und den Kurs jederzeit absagen oder abbrechen. Bereits gezahlte Entgelte werden gemäß § 7 der Entgeltordnung erstattet.

- (2) Mit Genehmigung der KVHS-Leitung 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 die Kursleitung,
  - Ehrverletzungen aller Art gegenüber der Kursleitung, 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, weltanschauliche oder religiöse Zwecke oder für Agitationen aller Art,
  - beachtliche Verstöße gegen die Hausordnung.

Statt einer Kündigung kann die KVHS Teilnehmende 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 die Vertragsperson

- (1) Ein Rücktritt von der Teilnahme ist kostenfrei bis drei Tage vor Veranstaltungsbeginn, bei Wochenendkursen bis acht 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 KVHS-Leitung. 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 von Vertragspartnerinnen und -partnern bzw. von Teilnehmenden 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 von Teilnehmenden.

## 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. Teilnehmende können 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  
Hauptsitz Stralsund · Tribseer Damm 76 · 18437 Stralsund · Fax: 03831 4823-23  
volkshochschule@stralsund.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 bzw. 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 unter [www.vhs-vr.de](http://www.vhs-vr.de) vollständig einsehen.

## Ferien und Feiertage 2026 in Mecklenburg-Vorpommern

### Januar

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
01		1	2	3	4	
02	5	6	7	8	9	10
03	12	13	14	15	16	17
04	19	20	21	22	23	24
05	26	27	28	29	30	31

### Februar

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
05						1
06	2	3	4	5	6	7
07	9	10	11	12	13	14
08	16	17	18	19	20	21
09	23	24	25	26	27	28

### März

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
09						1
10	2	3	4	5	6	7
11	9	10	11	12	13	14
12	16	17	18	19	20	21
13	23	24	25	26	27	28
14	30	31				

### April

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
14		1	2	3	4	5
15	6	7	8	9	10	11
16	13	14	15	16	17	18
17	20	21	22	23	24	25
18	27	28	29	30		

### Mai

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
18					1	2
19	4	5	6	7	8	9
20	11	12	13	14	15	16
21	18	19	20	21	22	23
22	25	26	27	28	29	30

### Juni

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
23	1	2	3	4	5	6
24	8	9	10	11	12	13
25	15	16	17	18	19	20
26	22	23	24	25	26	27
27	29	30				

### Juli

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
27		1	2	3	4	5
28	6	7	8	9	10	11
29	13	14	15	16	17	18
30	20	21	22	23	24	25
31	27	28	29	30	31	

### August

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
31					1	2
32	3	4	5	6	7	8
33	10	11	12	13	14	15
34	17	18	19	20	21	22
35	24	25	26	27	28	29
35	31					

### September

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
35		1	2	3	4	5
36	7	8	9	10	11	12
37	14	15	16	17	18	19
38	21	22	23	24	25	26
39	28	29	30			

### Oktober

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
39			1	2	3	4
40	5	6	7	8	9	10
41	12	13	14	15	16	17
42	19	20	21	22	23	24
43	26	27	28	29	30	31

### November

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
43						1
44	2	3	4	5	6	7
45	9	10	11	12	13	14
46	16	17	18	19	20	21
47	23	24	25	26	27	28
48	30					

### Dezember

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
48		1	2	3	4	5
49	7	8	9	10	11	12
50	14	15	16	17	18	19
51	21	22	23	24	25	26
52	28	29	30	31		

Ferien in Mecklenburg-Vorpommern

Feiertage 2026: Neujahr 1.1., Internationaler Frauentag 8.3., Karfreitag 3.4., Ostersonntag 5.4., Ostermontag 6.4., Tag der Arbeit 1.5., Christi Himmelfahrt 14.5., Pfingstsonntag 24.5., Pfingstmontag 25.05., Tag der Deutschen Einheit 3.10., Reformationstag 31.10., 1. Weihnachtstag 25.12., 2. Weihnachtstag 26.12.

## Notizen



LANDKREIS VORPOMMERN-RÜGEN  
**MUSIKSCHULE**  
*wir nordehn.*

## Musikschule des Landkreises Vorpommern-Rügen

### Unterrichtsangebote:

- Musikalische Früherziehung
- Instrumentenkarussell
- Klassenmusizieren
- Blockflöte, Querflöte, Klarinette, Saxophon, Fagott, Trompete, Flügelhorn, Waldhorn, Tenorhorn, Bariton, Posaune, Tuba, Akkordeon, Klavier, Keyboard, Violine, Viola, Cello, Kontrabass, Gitarre, E-Gitarre, E-Bass, Schlagzeug, Vibraphon, Gesang
- Blasorchester, Big Band, Streicherensemble
- Kammermusik
- Musiktheorie

### Unterrichtsorte:

- **Hauptstelle Grimmen**  
Stralsunder Straße 2  
18507 Grimmen
- **Regionalstelle Bergen auf Rügen**  
Bahnhofstraße 34a  
18528 Bergen auf Rügen
- **Regionalstelle Ribnitz-Damgarten**  
Musikantenweg 1a  
18311 Ribnitz-Damgarten



Weitere Unterrichtsorte können über das Büro in Grimmen erfragt werden.

**Kontakt:** Tel.: 038326 80018  
[musikschule@lk-vr.de](mailto:musikschule@lk-vr.de)

Weitere Infos unter [www.musikschule-vorpommern-ruegen.de](http://www.musikschule-vorpommern-ruegen.de)

