vhs Kreisvolkshochschule Vorpommern-Rügen

Staatlich anerkannte Einrichtung der Weiterbildung

LANDKREIS VORPOMMERN-RÜGEN
wir nordeln.

Programm 2024

Frühjahrssemester

2024 wird es romantisch!

Zum 250. Geburtstag des Künstlers Caspar David Friedrich (1774-1850)

In Greifswald geboren erlangte C. D. Friedrich nach seinem Kunststudium und einer Lebenskrise erst spät großen Ruhm über die Landesgrenzen hinaus. Er steht heute wie kein anderer für die künstlerische Epoche der Frühromantik. Er kehrte immer wieder in seine vorpommersche Heimat zurück und ließ sich von der Natur inspirieren. Wir laden Sie ein, sich mit dem Wirken und Schaffen Friedrichs auseinanderzusetzen und von seinen Werken inspirieren zu lassen. Für Herbst 2024 ist eine Exkursion nach Greifswald zur Sonderausstellung ins Pommerschen Landesmuseum geplant. Interessierte können sich bereits jetzt melden bei Dr. Gabriela Heidenreich, Gabriela.Heidenreich@lk-vr.de oder bei Antje Hartung, Antje.Hartung@lk-vr.de.

Kunst-Workshop: Der Zauber der Romantik im Werk Caspar David Friedrichs

Anlässlich des Jubiläums wollen wir uns mit der künstlerischen Stilrichtung der Romantik und insbesondere mit Friedrichs Werk auseinandersetzen und gemeinsam schauen, weshalb der Künstler auch heute noch so faszinierend für uns sein kann. Wir lernen verschiedene Techniken kennen, die sich an Werken Friedrichs orientieren und die wir auch mit Kindern in der Kita ausprobieren können.

Referentin: Jasmin Nilges, M. A. Kunstpädagogik/Kunstgeschichte, Fach- und Praxisberaterin für Kitas

24FR150804 ***Termin:*** Fr, 23.02.2024, 10 - 13.30 Uhr, 1 x 4
Ort: VHS Bergen auf Rügen ***Entgelt:*** 30,00 €

Caspar David Friedrich und die Archäologie

Im schön bebilderten Vortrag von Dr. Katrin Staude wird C. D. Friedrichs Bezug zu besonderen Bodendenkmälern wie Megalith- und Hügelgräbern, aber auch zu besonderen Burgwällen der Insel Rügen vorgestellt. Friedrich als bedeutendster Vertreter der deutschen Frühromantik spiegelt immer wieder sein melancholisches Weltbild in seinen Bildern, die unter anderem auch von Tod und Jenseitsvorstellungen gekennzeichnet sind, wider.

24HS110901 ***Termin:*** Di, 28.05.2024, 19 Uhr
Ort: VHS Stralsund ***Entgelt:*** 7,50 €

24FR110903 ***Termin:*** Fr, 24.06.2024, 18.30 Uhr
Ort: VHS Bergen auf Rügen ***Entgelt:*** 7,50 €

Rügen malt 2024 / Stralsund malt 2024 – Malen Sie mit! „Begegnung mit Caspar David Friedrich“

Reichen Sie Ihr eigenes Bild ein! Dabei steht es frei, ob Sie ein Motiv des Künstlers „nachmalen“ oder eine Technik verwenden, ob Sie sich in romantischen Landschaftsmalereien in Öl versuchen oder Bleistiftskizzen anfertigen. Wer sich nicht traut, Caspar David Friedrich zu folgen, kann gern auch ein anderes Motiv einreichen. **WICHTIG!** Es wird nur ein Bild pro Künstler*in angenommen/ausgestellt.

Ort: VHS Bergen: Sofern Sie auf der Insel Rügen wohnen, bewerben Sie sich vom 02. - 31.01.2024 bei Antje Hartung, Tel. 03838 2005812 oder E-Mail antje.hartung@lk-vr.de.
Ausstellung: 22.02. bis 18.04.2024, Ausstellungseröffnung: 22.02.2024, 17 Uhr,

Ort: VHS Stralsund: Sofern Sie in Stralsund und Umgebung wohnen, bewerben Sie sich vom 06. - 27.08.2024 bei Kornelia Hoertzsch, Tel. 03831 482312 oder E-Mail kornelia.hoertsch@lk-vr.de.
Ausstellung: 02.09. - 16.10.2024

Vorwort

Liebe Einwohner*innen unseres schönen Landkreises,

es sind keine leichten Zeiten, in denen wir leben. Das wissen wir alle. Die täglichen Nachrichten bedrücken mehr, als dass sie lediglich informieren. Das kann auch eine Volkshochschule nicht ändern. Aber bei all den schlimmen Dingen, die um uns herum passieren, vergessen wir manchmal, das Schöne zu sehen. Wir vergessen, wie viel Spaß es machen kann, gemeinsam etwas zu lernen! Und nein, es geht bei vielen unserer Lernangebote nicht um Perfektion.
Es geht darum, gemeinsam mit anderen Menschen etwas Neues auszuprobieren. Wenn man einen Schwedisch- oder Spanischkurs besucht, geht es niemals nur um die Sprache. Es geht auch um Erfahrungen, die z.B. durch Reisen und/oder Begegnungen gemacht werden und die man im Kurs teilen möchte. Man kommt mit Menschen ins Gespräch, denen man vielleicht sonst niemals begegnet wäre. Und das ist eine Bereicherung! Man lernt auch viel über sich selbst: was gut funktioniert, um neues Wissen zu erwerben, und wie man eigene Positionen und Gedanken vielleicht auch noch einmal neu bewerten kann.
Der Ton in unserer Gesellschaft ist rauer geworden. Das können wir als VHS nicht ändern. Aber wir alle können ein Stück weit einen anderen Weg verfolgen, den Weg des gemeinsamen Erfahrens, des gemeinsamen Kreativseins, des gemeinsamen Lernens, das uns alle weiterbringt.
Deshalb haben sich unsere Dozent*innen und Mitarbeiter*innen Gedanken gemacht und ein tolles Programm für Sie entwickelt. Probieren Sie einfach mal etwas aus, lassen Sie sich auf Neues oder Bewährtes ein. Das Team der VHS steht Ihnen beratend zur Seite, falls Sie unsicher sind, was am besten zu Ihnen passt.

„Bildung ist die mächtigste Waffe, die du verwenden kannst, um die Welt zu verändern.“ (Nelson Mandela), gefunden auf https://www.careelite.de/bildung-zitate-wissen-sprueche

Ihre

Sabine Koppe

Dr. Sabine Koppe
Leiterin der KVHS Vorpommern-Rügen

Impressum
Herausgeber: Landkreis Vorpommern-Rügen
Redaktion: Kreisvolkshochschule Vorpommern-Rügen
Fotos: www.pixabay.com, VHS-Mitarbeiter*innen, VHS-Dozent*innen
Satz: VWM Project GmbH, Stralsund
Auflage: 3.000 Exemplare
© Landkreis Vorpommern-Rügen, 11-2023

Klimaneutral
Druckprodukt
ClimatePartner.com/12518-1907-1001

Inhaltsverzeichnis

Vorwort 3
Kontakt Regionale Geschäftsstellen 5-7
Leitbild der Kreisvolkshochschule Vorpommern-Rügen 8
Ausstellungen 10
Vorträge und Workshops 12

Kurse in den Regionalstellen

Stralsund 17
1 Politik, Gesellschaft, Umwelt 17
2 Kunst und Kultur 25
3 Gesundheit 33
4 Sprachen 40
4.4 Deutsch als Fremdsprache, Integration, Einbürgerungstest 45
6 Schulabschlüsse 51

Rügen 56
1 Politik, Gesellschaft, Umwelt 56
2 Kunst und Kultur 49
3 Gesundheit 63
4 Sprachen 66
4.4 Deutsch als Fremdsprache, Integration, Einbürgerungstest 74
5 Arbeit und Beruf 75

Grimmen 82
1 Politik, Gesellschaft, Umwelt 82
2 Kunst und Kultur 86
3 Gesundheit 88
4 Sprachen 92
5 Arbeit und Beruf 93

Ribnitz-Damgarten 94
2 Kunst und Kultur 94
3 Gesundheit 95
4 Sprachen 97
4.4 Deutsch als Fremdsprache, Integration, Einbürgerungstest 102
5 Arbeit und Beruf 104

Barth 107
2 Kunst und Kultur 107
3 Gesundheit 109
4 Sprachen 112
5 Arbeit und Beruf 113

Allgemeine Geschäftsbedingungen 116
Widerrufsbelehrung 118

Regionale Geschäftsstellen

Region Stralsund

Hauptsitz der Kreisvolkshochschule Vorpommern-Rügen
18437 Stralsund · Tribseer Damm 76
Tel. 03831 4823-10 · E-Mail: volkshochschule@lk-vr.de · Homepage: 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 814917
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

Kreisvolkshochschule Vorpommern-Rügen

Stralsund, Hauptsitz der Kreisvolkshochschule Vorpommern-Rügen
18437 Stralsund · Tribseer Damm 76
Tel. 03831 4823-10
E-Mail: volkshochschule@lk-vr.de

Dr. Sabine Koppe
Leiterin der Kreisvolkshochschule Vorpommern-Rügen,
Fachbereichsleiterin für Sprachen
Tel. 03831 4823-11
E-Mail: sabine.koppe@lk-vr.de

Dr. Gabriela Heidenreich
Fachbereichsleiterin für Politik, Umwelt, Gesellschaft, Literatur, Kulturgeschichte, Weiterbildung für Erzieher*innen und Tagespflegepersonen
Tel. 03831 4823-13
E-Mail: gabriela.heidenreich@lk-vr.de

Kornelia Hoertzsch
Fachbereichsleiterin für Gesundheit, Kunst und Kreatives Gestalten
Tel. 03831 4823-12
E-Mail: kornelia.hoertzsch@lk-vr.de

Andrea Seeling
Fachbereichsleiterin für Deutsch als Fremdsprache
Tel. 03831 4823-16
E-Mail: andrea.seeling@lk-vr.de

Catrin Darr
Fachbereichsleiterin für Schulabschlüsse (Berufsreife, Mittlere Reife) und Grundbildung
Tel. 03831 4823-15
E-Mail: catrin.darr@lk-vr.de

Martina Großardt
Anmeldung, Verwaltung und Sekretariat
Tel. 03831 4823-10
E-Mail: martina.grossardt@lk-vr.de

Katrin Brandt
Verwaltung und Haushalt
Tel. 03831 4823-14

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,
Regionalstellenkoordinatorin
Fachbereichsleiterin für Arbeit und Beruf, Gesundheit,
Weiterbildung für Erzieher*innen und Tagespflegepersonen
Tel. 03838 20058-13
E-Mail: kerstin.klemann@lk-vr.de

Liliana Hein
Fachbereichsleiterin für Sprachen, Integrationskurse und internationale Zusammenarbeit
Tel. 03838 20058-14
E-Mail: liliana.hein@lk-vr.de

Antje Hartung
Fachbereichsleiterin für Politik/Gesellschaft, Kunst/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

Öffnungszeiten der Regionalstellen:

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

Regionalstelle Grimmen
18507 Grimmen
Tribseeser Chaussee 4
Tel. 038326 80020

Beate Reimann
Regionalstellenkoordinatorin und Fachbereichsleiterin für alle Bereiche
Tel. 038326 85227
E-Mail: beate.reimann@lk-vr.de

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

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

Regionalstelle Ribnitz-Damgarten / Barth
18311 Ribnitz-Damgarten
Mühlenstraße 10
Tel. 03821 814917

Rabab Attia
Regionalstellenkoordinatorin und Fachbereichsleiterin für alle Bereiche
Tel. 03821 814918
E-Mail: rabab.attia@lk-vr.de

Corinna Metzner
Anmeldung und Verwaltung
Tel. 03821 814917
E-Mail: corinna.metzner@lk-vr.de

Marie-Christin Wiechert
Verwaltung IK
Tel. 03821 895885
marie-christin.wiechert@lk-vr.de
18356 Barth · Lange Straße 27

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

Leitbild der Kreisvolkshochschule Vorpommern-Rügen

Identität und Auftrag

Die Kreisvolkshochschule Vorpommern-Rügen (KVHS V-R) ist die staatlich anerkannte Einrichtung der Weiterbildung des Landkreises Vorpommern-Rügen. Die rechtlichen Grundlagen für die Arbeit der Einrichtung sind das Weiterbildungsförderungsgesetz des Landes Mecklenburg-Vorpommern und die durch den Kreistag beschlossene Satzung der KVHS V-R.
Unser Auftrag besteht darin, erwachsenengerechte, teilnehmer*innenorientierte Weiterbildungsangebote flächendeckend zu erstellen. Diese Angebote sollen den ungehinderten Zugang zu Bildung für Menschen verschiedener Herkunft und unterschiedlichen Einkommens ermöglichen. Unsere Teilnehmer*innen (TN) sind Lernende über 14 Jahre, die aus allen Bevölkerungsgruppen kommen. Unsere KVHS V-R ist ein Ort der Begegnung und der sozialen Integration. Wir nehmen die TN und Kursleiter*innen (KL) als aktive Partner*innen im Bildungsprozess wahr. Wir bieten individuelle Lernberatung als Schlüssel zum bedarfsgerechten Lehren und Lernen an. Unsere Lernangebote sind breit gefächert, sodass auf allen Ebenen Zugänge zum lebenslangen Lernen ermöglicht werden.

Werte

Die KVHS V-R arbeitet überparteilich auf der Grundlage der freiheitlich-demokratischen Grundordnung der Bundesrepublik Deutschland und ist nicht konfessionell gebunden.
Sie ist ein Ort der Kommunikation und des lebensbegleitenden Lernens, offen für alle Menschen, Themen und Methoden einer modernen Erwachsenenpädagogik. Zuverlässigkeit, Transparenz und Kreativität sowie Qualität im Angebot und in der Durchführung stehen für uns im Fokus. Die Kompetenz der Mitarbeiter*innen, KL und Referent*innen sowie Flexibilität, um auf aktuelle Bedarfe eingehen und nachhaltig Lösungsmöglichkeiten für individuelle Lernsituationen finden zu können, sind Stärken unserer Einrichtung.

Fähigkeiten und Leistungen

Die KVHS V-R bietet qualitativ hochwertige Bildungsveranstaltungen, die erwachsenenpädagogisch ausgerichtet sind. Wir fördern das Miteinander der Generationen, verschiedener Kulturen und unterschiedlicher Bevölkerungs- und Berufsgruppen. Optimaler Service steht für uns an erster Stelle. Wir können kompetent und zeitnah auf Bedarfe reagieren und setzen Trends in der Bildungslandschaft. Die Angebotspalette umfasst sieben Fachbereiche mit unterschiedlichsten Themen und wird jährlich aktualisiert. Darüber hinaus entwickeln und realisieren wir Angebote für spezifische Bildungsbedarfe verschiedener Zielgruppen.

Ziele

Unser vordringlichstes Ziel ist es, Menschen unterschiedlichster Herkunft, Kultur und Religion für Bildung zu begeistern und deren aktive Teilhabe am Bildungsprozess zu ermöglichen. Besonders bemühen wir uns um die Integration und das Heranführen von bildungsfernen Menschen und Menschen mit Migrationshintergrund an den Bildungsprozess.
Unser Ziel ist gelungenes Lernen zu ermöglichen. Als lernende Organisation ist es unser Ziel, uns ständig weiterzuentwickeln und unsere Kompetenzen zu erweitern.

Ressourcen

Wir bekennen uns zum Prinzip der Wirtschaftlichkeit und Zweckmäßigkeit bei der Verwendung unserer finanziellen Mittel.
Zur Gewährleistung eines flächendeckenden Angebotes unterhält die KVHS V-R Standorte in Stralsund, Bergen auf Rügen, Grimmen, Barth und Ribnitz-Damgarten. Darüber hinaus nutzen wir weitere Lernorte im Landkreis, um vor Ort Angebote realisieren zu können. Unsere Unterrichtsräume sind erwachsenengerecht und mit moderner Technik ausgestattet.

Gelungenes Lernen

Gelungenes Lernen ist für uns messbar am Erreichen angestrebter Abschlüsse, wie z.B. von Schulabschlüssen im 2. Bildungsweg, dem Erlangen von Zertifikaten im Sprachbereich oder in der beruflichen Bildung sowie dem Erwerb von angestrebten Kompetenzen. Gelungenes Lernen zeigt sich aber auch in gewachsenem Selbstbewusstsein der TN, der gestärkten Möglichkeit zur Teilhabe am gesellschaftlichen Leben, der gewachsenen Fähigkeit zur kritischen Auseinandersetzung mit Prozessen des täglichen Lebens und zur selbstbestimmten, eigenverantwortlichen Lebensgestaltung. TN erfahren unsere Bildungsangebote als einen ihre Bedürfnisse und Erwartungen erfüllenden Prozess, in dem sie ihre fachliche, soziale und/oder Ich-Kompetenz erweitern können. Die erworbenen Fähigkeiten stellen die Grundlage für erfolgreiches Weiterlernen dar. Lernen wird als freudvoller Teil des Lebens wahrgenommen.

vhs Kreisvolkshochschule Vorpommern-Rügen

Staatlich anerkannte Einrichtung der Weiterbildung

Dozent*innen gesucht – Bewerben Sie sich jetzt

Verfügen Sie über besondere Fertigkeiten oder haben Sie Ideen für ein Kursangebot, das im Programm der Kreisvolkshochschule Vorpommern-Rügen noch fehlt, dann bewerben Sie sich gern bei uns als Kursleiter*in.
Das KVHS-Team ist stets auf der Suche nach fachlich und pädagogisch gut ausgebildeten Dozent*innen an den Standorten Stralsund, Bergen, Grimmen, Ribnitz-Damgarten und Barth.
Als Freiberufler*in 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

Schicken Sie eine kurze, aussagekräftige Bewerbung an:
Kreisvolkshochschule Vorpommern-Rügen
Dr. Sabine Koppe
Tribseer Damm 76, 18437 Stralsund
volkshochschule@lk-vr.de

AUSSTELLUNGEN

der KVHS Vorpommern-Rügen
im Frühjahrssemester 2024

HEREIN-SPAZIERT

Wir laden Sie herzlich ein zu den **wechselnden Ausstellungen im Foyer und den weitläufigen Fluren der Kreisvolkshochschule.**
Die Besichtigung ist kostenfrei während der Sprechzeiten und des Kursbetriebes möglich. Termine der Eröffnungen siehe Pressemitteilungen, Aushänge und Internet.

klug & weise – Ausstellung von Regina Apitz zum Thema Schriftgestaltung
09.01. bis 23.02.2024
Ort: VHS Stralsund

Rügen malt 2024 – Malen Sie mit!
„Begegnung mit Caspar David Friedrich“ zum 250. Geburtstag des Künstlers
Bewerben können Sie sich, sofern Sie auf der Insel Rügen wohnen, vom 2. bis 31. Januar 2024 bei Antje Hartung, Tel. 03838 2005812 oder E-Mail antje.hartung@lk-vr.de.
22.02. bis 18.04.2024
Ausstellungseröffnung: 22.02.2024, 17 Uhr
Siehe auch Umschlag innen!
WICHTIG! Es wird nur ein Bild pro Künstler*in angenommen/ausgestellt.
Ort: VHS Bergen

Frauenportraits
Karsten Wegert zeigt einige seiner Porträts von Frauen. Sie werden begleitet von kleinen Texten und Gedichten, die in der Schreibwerkstatt des Kreisvolkshochschule entstanden sind.
04.03. bis 12.04.2024
Ort: VHS Stralsund

Demokratie stärken – Rechtsextremismus bekämpfen

Die Ausstellung „Demokratie stärken – Rechtsextremismus bekämpfen“ der Friedrich-Ebert-Stiftung (Landesbüro Mecklenburg-Vorpommern in Schwerin) zeigt die Gefahren auf, die vom Rechtsextremismus für Demokratie und Menschenwürde ausgehen.
Sie stellt die Grundlagen für rechtsextremes Verhalten und Einstellungen dar und zeigt, welche Formen rechtsextreme Weltbilder und Argumentationsweisen annehmen können.
16.04. bis 29.04.2024 (in Planung, Änderungen vorbehalten!)
Ort: VHS Stralsund

02.05. bis 24.05.2024 (in Planung, Änderungen vorbehalten!)
Vortrag: 07.05.2024, 18 Uhr
Vortrag der Friedrich-Ebert-Stiftung: Rechtsextremistische Strukturen in MV
Ort: VHS Bergen

Aufarbeitung.
Die DDR in der Erinnerungskultur

Die Ausstellung „Aufarbeitung. Die DDR in der Erinnerungskultur” erzählt vom Umgang mit der Geschichte der SED-Diktatur und der staatlichen Teilung seit dem Ende der DDR. Die Ausstellung der Bundesstiftung zur Aufarbeitung der SED-Diktatur ist ein Beitrag zum Erinnerungsjahr 2024, in dem die doppelte deutsche Staatsgründung 75 und die Friedliche Revolution 35 Jahre zurückliegen.
24.04. bis 20.06.2024
Ort: VHS Bergen

AUGEN-BLICK-MAL(en)

Augenblicke – eindrucksvoll eingefangen in Bildern von Ullrich Uhle
13.05. bis 28.06.2024
Ort: VHS Stralsund

Stralsund malt 2024

„Auf den Spuren Caspar David Friedrichs“ zum 250. Geburtstag des Künstlers
02.09. bis 16.10.2024
Ort: VHS Stralsund
Anmeldung vom 06. bis 27.08.2024, weitere Informationen auf Seite 29

VORTRÄGE UND WORKSHOPS IM ÜBERBLICK

Bitte melden Sie sich an:

für Stralsund	03831 482310
Rügen	03838 200580
Grimmen	038326 80020

Januar 2024

Di, 09.01., 18 Uhr	**Frankenkaserne, Stadion der Freundschaft, Stalinallee – die Geschichte der Frankenvorstadt in alten Bildern** mit Dr. Andreas Neumerkel, 7,50 €, VHS Stralsund
Sa, 13.01., 10 - 13 Uhr	**Workshop: Tango Argentino zum Kennenlernen** mit Michael Reitz, 20 €, VHS Stralsund
Di, 16.01., 18 Uhr	**Wilhelm Busch und die Medizin –** Ein vergnüglicher Leseabend mit Hartmut Gill, 7,50 €, VHS Stralsund
Di, 23.01., 18 Uhr	**Vortrag: Die Schlacht im Tollensetal** mit Dr. Joachim Krüger & Gundula Lidke / Gesellschaft für Pommersche Geschichte, Altertumskunde u. Kunst e.V., 7,50 € für Gäste, VHS Stralsund
Mi, 31.01., 17 Uhr	**Vortrag: Mit Genuss statt Frust zur Wunschfigur –** Raus aus der Abnehmfalle mit der richtigen Strategie mit Dr. Claudia Miersch, 7,50 €, VHS Bergen

Februar 2024

Di, 13.02., 18 Uhr	**Vortrag: Das 5. Pommersche Infanterieregiment** von Nils Kujath / Gesellsch. für Pommersche Geschichte, Altertumskunde u. Kunst e.V., 7,50 € für Gäste, VHS Stralsund
Di, 20.02., 15 Uhr	**Führung: Hinter den Türen des Stadtmuseums Bergen** mit der Leiterin, Marika Emonds, 4 €, Stadtmuseum Bergen, Billrothstraße 20a
Di, 20.02., 18 Uhr	**Lesung / Vortrag: Juli Zeh, Simon Urban, „Zwischen Welten“** oder: Die Debatten(un-)kultur unserer Zeit mit Marko Exner, 7,50 €, VHS Stralsund
Di, 20.02., 18 Uhr	**Vortrag und Gespräch „Obstbäume – Schnitt und Pflege“** mit Gärtnermeister Bernd Bolder, online sowie in Bergen und Grimmen moderiert auf Bildschirm
Do, 22.02., 17 Uhr	**Ausstellungseröffnung: Rügen malt 2024 – Malen Sie mit!,** frei, VHS Bergen
Mi, 28.02., 17 Uhr	**Vortrag: Diabetes Typ 2 - eine heilbare Volkskrankheit?!** mit Dr. Claudia Miersch, 7,50 €, VHS Bergen

März 2024

01.03., 02.03., 03.03. jeweils 9 - 13 Uhr	**Praxistage „Obstbaum – Schnitt und Pflege“,** mit Bernd Bolder an verschiedenen Orten im Landkreis
Do, 07.03., 18 Uhr	**Vortrag: Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung und Betreuungsrecht,** Betreuungsbehörde des LK, frei, VHS Grimmen
Do, 07.03., 18.30 Uhr	**Starke Frauen in ihrer Zeit - Lesung zum Internationalen Frauentag** mit Birgitt Flögel und Sandra Pixberg, in Kooperation mit der Gleichstellungsbeauftragten V-R, frei, VHS Bergen
Di, 12.03., 19 Uhr	**Vorstellung der „Stralsunder Jahreshefte für Geschichte, Kultur und Alltag“,** frei, VHS Stralsund
Do, 14.03., 18.30 Uhr	**Lesung: Rügen im Spiegel der Kunst –** Buchvorstellung mit Autor Hartmut Gill, frei, VHS Bergen
So, 17.03., 9 - 12 Uhr,	**Richtenberger See – Wasservögel zu Gast** und zurück mit Gebietsbetreuer Achim Strutzenberg, 3 €, Treffpunkt Richtenberger Sportplatz
Mo, 18.03., 18.30 Uhr	**Vortrag: Das geplante „KdF-Seebad Rügen“ und seine Geschichte,** Katja Lucke vom Dokumentationszentrum Prora, 7,50 €, MIZ Bergen
Mi, 20.03., 15 Uhr	**Führung durch das Wasserwerk Lüssow** anlässlich des Weltwassertages am 22.03., mit Thomas Zimmermann, frei, Wasserwerk Lüssow
Mi, 20.03., 17 Uhr	**Vortrag: Darm, Ernährung, Emotionen – Wie passt das zusammen?** Der Darm und seine Auswirkungen auf die Gesundheit mit Dr. Claudia Miersch, 7,50 €, VHS Bergen
Do, 21.03., 15 - 18 Uhr,	**Wanderung „Die Nordvorpommersche Waldlandschaft - eine Kulturlandschaft im Wandel der Zeit“** mit Projektleiterin Lisa Andresen, 3 €, Gemeindezentrum Pantelitz
Do, 21.03., 19 Uhr	**Film zum Internationalen Tag gegen Rassismus: Der vermessene Mensch,** 5 €, MIZ Bergen, Markt 12
Di, 26.03., 18 Uhr	**Vortrag: Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung und Betreuungsrecht,** Betreuungsbehörde des LK, frei, VHS Stralsund
Do, 28.03., 18.30 Uhr	**Vortrag: Mein Gott, wo liegt Armenien?** mit Ute und Matthias Rückert, 7,50 €, VHS Bergen
So, 31.03., 10 - 15 Uhr	**Osterkräuterwanderung** – Vom Eise befreit sind Bäche und Flüsse mit Anna Brandl, 12 €, VHS Grimmen, Treffpunkt Gremersdorf-Buchholz

April 2024

Do, 04.04., 18.30 Uhr	**Vortrag: Ein besonderes Gut – Gutshäuser der Insel Rügen (Teil 1, Bergen-Schaprode)** mit Dr. Sieglinde Schwidtmann, 7,50 €, VHS Bergen

Di, 09.04., 13 - 17 Uhr	**Bürgerberatung: Wie komme ich an meine Stasi-Akte?** mit Dr. Volker Höffer, Stasiunterlagenarchiv Rostock im Bundesarchiv, frei, VHS Stralsund
Di, 09.04., 17.45 Uhr	**Ausstellungseröffnung „Die Stasi“** Ausstellung des Stasiunterlagenarchivs Rostock im Bundesarchiv mit Dr. Volker Höffer, frei, VHS Stralsund
Di, 09.04., 18 Uhr	**Rechtsextremismus im DDR-Bezirk Rostock im Spiegel der Stasi-Akten** mit Volker Höffer, Stasiunterlagenarchiv Rostock im Bundesarchiv, frei, VHS Stralsund
Sa, 06.04., 11 Uhr	**Führung: Naturführung am Nonnensee Bergen** mit Monika Gerth, 7,50 €, Treff: Parkplatz Nonnensee
Sa, 06.04., 11 - 15 Uhr	**Wildkräuterrundgang mit Verarbeitung** mit Eva Schindler, 20 €, VHS Grimmen
Di, 09.04., 16.30 - 18.45 Uhr	**Fit mit Wildkräutern** mit Eva Schindler, 12,60 €, VHS Bergen
Mi, 10.04., 17 Uhr	**Vortrag: Heil-, Schein- und Intervallfasten** – Stoffwechsel-Reset als wirksames Werkzeug für Gesundheit und hohes Alter?! mit Dr. Claudia Miersch, 7,50 €, VHS Bergen
Do, 11.04., 16 Uhr	**Führung durch die Kläranlage Bergen,** ZWAR, frei, Treff: Teteler Landweg
Do, 11.04., 18.30 Uhr	**Online-Vortrag: Fairpachten – Hand in Hand mit der Natur,** wie sich Grundeigentümer*innen für mehr Naturschutz auf ihren Äckern, Wiesen und Weiden einsetzen können, Ralf Demmerle NABU, frei, online
So, 14.04., 10 - 13 Uhr	**Auf Schmugglerpfaden unterwegs –** Wanderung durch die alte Salzstadt Bad Sülze mit Anna Brandl, 10 €, Wasserwanderrastplatz am JAM, Bad Sülze
Mo, 15.04., 9.30 - 11.45 Uhr	**Wildkräuterrundgang** mit Eva Schindler, 12 €, HST, Knieper West 1
Di, 16.04., 17 Uhr	**Führung durch die Ausstellung „Demokratie stärken – Rechtsextremismus bekämpfen“** der Friedrich-Ebert-Stiftung, frei, VHS Stralsund (in Planung)
Mi, 17.04., 17 Uhr	**Workshop: Frische Augen im digitalen Zeitalter** mit Petra Schneider, 10 €, VHS Bergen
Mi, 17.04., 18:45 Uhr	**Workshop: So macht Lesen wieder Spaß –** Wie Sie in 5 Schritten ihre Augen zum Lesen einladen mit Petra Schneider, 10 €, VHS Bergen
Do, 18.04., 18.30 Uhr	**Rügen in der Preußenzeit** mit Josef Renger, 7,50 €, VHS Bergen
Fr, 19.04., 10 - 16 Uhr	**Workshop Wertschätzende Kommunikation auf Augenhöhe** mit Jasmin Nilges, 60 €, VHS Stralsund
Sa, 20.04., 9.30 - 12.45 Uhr	**Gewaltfreie Kommunikation** mit Ingrid Zarda, 24 €, VHS Stralsund
Sa, 20.04., 10.30 - 12 Uhr	**Was ist das: ein Moor?** Exkursion in den Grünhufer Bruch mit Karen D. Barthelmes, 7,50 €, Treff: Bushaltestelle Vogelsangstraße

Di, 23.04., 19 Uhr	**„Noch ist Polen nicht verloren?“** – Chancen und Herausforderungen für die Regierung nach der Wahl mit Dawid Mohr, Kooperation Konrad-Adenauer-Stiftung, frei, VHS Stralsund
Di, 23.04., 16.30 Uhr	**Führung: Wildkräuter-Rundgang** mit Eva Schindler, 12 €, Treff: Parkplatz Nonnensee
Mi, 24.04., 17 Uhr	**Vortrag: Vom Zuckermonster zum Gemüsehelden:** Warum gesunde Ernährung so wichtig ist für unsere Kinder mit Dr. Claudia Miersch, 7,50 €, VHS Bergen
Do, 25.04., 18 Uhr	**Vortrag: Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung und Betreuungsrecht,** Betreuungsbehörde des LK, frei, VHS Bergen
Sa. 27.04., 10 - 12.15 Uhr	**Führung durch den Semlower Landschaftspark „Das elfte Zehntel von Sanssouci“** mit dem Vorsitzenden des Fördervereins Mario M. Müller, 7,50 €, Parkplatz am Schloss
Di, 30.04., 18 Uhr	**Stadtführung durch die Kniepervorstadt** mit Dr. Andreas Neumerkel, 7,50 €

Mai 2024

Sa, 02.05., 11 - 15 Uhr	**Wildkräuterrundgang mit Verarbeitung** mit Eva Schindler, 20 €, VHS Grimmen
Fr, 03.05., 14 - 17 Uhr	**Führung: WaldEssen – Naturführung am Schmachter See** mit Martina Korth, 14 €, Treff: Metallbau Schlenker in Binz
Sa, 04.05., 8.30 - 15.45 Uhr	**Grundlagen der Wildnispädagogik (1)** mit Attila Varga, 48 €, Jeeser Wald
Mo, 06.05., 16.30 - 18.45 Uhr	**Fit mit Wildkräuern** mit Eva Schindler, 12,60 €, VHS Stralsund
Mo, 06.05., 18.30 Uhr	**Vortrag: Neues aus dem „Kloster Rambin“** – Mit einem Gemeinschaftsprojekt diesen besonderen Ort erhalten und weiterentwickeln, Sabine Guhrke und Dr. Robert Kammerer, kostenfrei, MIZ Bergen
Di, 07.05., 19 Uhr	**Zwischen Dürre und Flut** mit Stefan Kreibohm, Kooperation K.-Adenauer-Stiftung, frei, VHS Stralsund
Di, 07.05., 18 Uhr	**Vortrag der Friedrich-Ebert-Stiftung: Rechtsextremistische Strukturen in MV,** kostenfrei, VHS Bergen (in Planung)
Di, 14.05., 16.15 - 18.30 Uhr	**Wildkräuterrundgang** mit Eva Schindler, 12 €, HST, Stadtwald
Di, 14.05., 18 Uhr	**Vortrag: Darm, Ernährung, Emotionen** – Wie passt das zusammen? von Claudia Miersch, 7,50 €, VHS Stralsund
Do, 17.03., 9 - 12 Uhr,	**Richtenberger See – Wasservögel zu Gast** und zurück mit Biologe Ralf Schmidt, NABU NVP, 3 €, Treffpunkt Richtenberger Sportplatz

Do, 16.05., 18 - 20 Uhr	**Biologische Vielfalt am Richtenberger See** - Brutzeit der Wasservögel eines Flachsees mit Biologe Ralf Schmidt, NABU NVP, 3 €, Treffpunkt Franzburg, Eiscafè am See
Mo, 20.05., 14 - 15.30 Uhr	**Führung Mühlenpfad** mit Dr. Christoph Langner, frei, Zoo Stralsund
Mi, 22.05., 10 - 13 Uhr	**Richtenberger See Abendexkursion** – Brutzeit der Wasservögel mit dem Biologen Ralf Schmidt, NABU NVP, 3 €, Parkplatz Eiscafé „Am See“ Franzburg
Do, 23.05., 18.30 Uhr	**Vortrag: Rügens Götter** mit Denny Neumann, 7,50 €, VHS Bergen
Sa, 25.05., 11 Uhr	**Führung: Literarischer Frühlingsspaziergang im Bergener Stadtwald Rugard** mit Monika Gerth, 7,50 €, Treff: Rugard-Turm
Di, 28.05., 19 Uhr	**Caspar David Friedrich und die Archäologie** mit Dr. Katrin Staude, Kooperation Kunstverein, 7,50 €, VHS Stralsund

Juni 2024

Sa, 01.06., 11 - 15 Uhr	**Wildkräuterrundgang mit Verarbeitung** mit Eva Schindler, 20 €, VHS Grimmen
Di, 04.06., 19 Uhr	**Die Wahl in Polen und ihre Auswirkungen auf die EU und die deutsch-polnischen Beziehungen** mit Dawid Mohr, Kooperation Konrad-Adenauer-Stiftung, frei, VHS Stralsund
Sa, 15.06., 11 Uhr	**Waldbaden - Mit allen Sinnen den Wald entdecken** mit Monika Gerth, Semperwald Lietzow (Treffpunkt: Parkplatz an der Bahnschranke), 10 €
Di, 18.06., 18 - 20.30 Uhr	**Der kleine Wutzwerg – Umgang mit kindlichen Aggressionen** mit Thomas Rupf, Anmeldeschluss: 04.06., 24 €, VHS Stralsund
Do, 20.06., 18 Uhr	**"Gefundene Briefe" – Lesung** anlässlich des Weltflüchtlingstages, Schreibwerkstatt „letters found“ der Kreisvolkshochschule, frei, VHS Stralsund
Di, 25.06., 19 Uhr	**Tipps aus der Verbraucherzentrale** mit Anja Offermann, frei, VHS Stralsund
Fr, 28.06., 18.30 Uhr	**Vortrag: Caspar David Friedrich und die Archäologie** von Dr. Katrin Staude, 7,50 €, VHS Bergen
Sa, 29.06., 11 - 15 Uhr	**Wildkräuterrundgang mit Verarbeitung** mit Eva Schindler, 20 €, VHS Grimmen

Juli 2024

Sa, 13.07., 11 Uhr	**Waldbaden - Mit allen Sinnen den Wald entdecken** mit Monika Gerth, Baaber Heide, Treffpunkt: Kleinbahnhof Phillipshagen, 10 €

1. Politik – Gesellschaft – Umwelt

Politik / Gesellschaft

Bürgerberatung: Wie komme ich an meine Stasi-Akte?

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

24FS110100 ***Termin:*** Di, 09.04.2024, 13 - 17 Uhr
Ort: VHS Stralsund
Entgelt: frei

Rechtsextremismus im DDR-Bezirk Rostock im Spiegel der Stasi-Akten

Dimensionen, Formen, Folgen. Akten und Vorgänge aus dem Kreis Stralsund spielen dabei eine durchaus exponierte Rolle.
Kooperationsveranstaltung mit dem Stasiunterlagenarchiv Rostock im Bundesarchiv

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

24FS110101 ***Termin:*** Di, 09.04.2024, 18 Uhr
Ort: VHS Stralsund
Entgelt: frei

Führung durch die Ausstellung „Demokratie stärken – Rechtsextremismus bekämpfen“ der Friedrich-Ebert-Stiftung, Landesbüro Mecklenburg-Vorpommern in Schwerin (in Planung)

Die Ausstellung zeigt die Gefahren auf, die vom Rechtsextremismus für Demokratie und Menschenwürde ausgehen. Sie stellt die Grundlagen für rechtsextreme(s) Verhalten und Einstellungen dar und zeigt, welche Formen rechtsextreme Weltbilder und Argumentationsweisen annehmen können.
Wie kann man als Demokrat*in auf rechtsextremistische Äußerungen und Taten reagieren? Die Ausstellung möchte damit zu Zivilcourage gegen eine Normalisierung rechter Einstellungen ermuntern.
Wenn Sie die Ausstellung mit einer Gruppe besuchen möchten oder eine Führung wünschen, nehmen Sie bitte Kontakt auf mit Dr. Gabriela Heidenreich, Tel. 03831-482313 oder gabriela.heidenreich@lk-vr.de.

24FS110004 ***Termin:*** Di, 16.04.2024, 17 Uhr
Ort: VHS Stralsund
Entgelt: frei

Die Wahl in Polen und ihre Auswirkungen auf die EU und die deutsch-polnischen Beziehungen

Kooperationsveranstaltung mit der Konrad-Adenauer-Stiftung

Referent/Gesprächspartner: Dawid Mohr, Politikwissenschaftler, Projektleiter bei der RAA Demokratie und Bildung Mecklenburg-Vorpommern e. V.

24FS110201 ***Termin:*** Di, 04.06.2024, 19 Uhr
Ort: VHS Stralsund
Entgelt: frei

Geschichte

Frankenkaserne, Stadion der Freundschaft, Stalinallee – die Geschichte der Frankenvorstadt in alten Bildern

Referent: Dr. Andreas Neumerkel, Stadtarchiv
24FS110106 ***Termin:*** Di, 09.01.2024, 18 Uhr
Ort: VHS Stralsund
Entgelt: 7,50 €

Die Schlacht im Tollensetal

Veranstaltung in Kooperation mit der Gesellschaft für Pommersche Geschichte, Altertumskunde und Kunst e.V.

Referenten: Dr. Joachim Krüger & Gundula Lidke
Historisches Institut Greifswald
24FS110103 ***Termin:*** Di, 23.01.2024, 18 - 19.30 Uhr
Ort: VHS Stralsund
Entgelt: 7,50 € für Gäste

Führung Kniepervorstadt

Kursleitung: Dr. Andreas Neumerkel, Stadtarchiv
24FS110104 ***Termin:*** Di, 30.04.2024, 18 - 19.30 Uhr
Treff: Ventspils
Entgelt: 7,50 €

Das 5. Pommersche Infanterieregiment - in Stralsund und Greifswald stationiert.

Veranstaltung in Kooperation mit der Gesellschaft für Pommersche Geschichte, Altertumskunde und Kunst (e.V.)

Das 5. Pommersche Infanterie-Regiment No.42 Prinz Moritz von Anhalt-Dessau und dessen regionaler Einfluss auf die Garnison Stralsund sowie deren Umland von 1860 bis 1919

Referent: Nils Kujath, Oberleutnant und ZgFhr
24FS110105 ***Termin:*** Di, 13.02.2024, 18 - 19.30 Uhr
Ort: VHS Stralsund
Entgelt: 7,50 € für Gäste

Vorstellung der Stralsunder Hefte für Geschichte, Kultur und Alltag 2024/1

	Moderation:	Dr. Andreas Neumerkel, Stadtarchiv
24FS110131	***Termin:***	Di, 12.03.2024, 19 - 20.30 Uhr
	Ort:	VHS Stralsund
	Entgelt:	frei

Heimatkunde

Caspar David Friedrich und die Archäologie auf Rügen

Im schön bebilderten Vortrag von Dr. Katrin Staude wird C. D. Friedrichs Bezug zu besonderen Bodendenkmälern wie Megalith- und Hügelgräbern, aber auch zu besonderen Burgwällen der Insel Rügen vorgestellt. Friedrich als bedeutendster Vertreter der deutschen Frühromantik spiegelt immer wieder sein melancholisches Weltbild in seinen Bildern, die u.a. auch von Tod und Jenseitsvorstellungen gekennzeichnet sind, wider.

	Kursleitung:	Dr. Katrin Staude, Archäologin
24FS110902	***Termin:***	Di, 28.05.2024, 19 Uhr
	Ort:	VHS Stralsund
	Entgelt:	7,50 €

Wildkräuter-Rundgang

Während des Wildkräuterrundganges gebe ich einen Einblick in die Vielfalt der Wildkräuter unserer Region. Wir erleben sie gemeinsam mit all unseren Sinnen und erfahren einiges über deren wertvolle Inhaltsstoffe und Wirkung. Wildkräuter haben erstaunlich viel für unsere Gesundheit zu bieten und schmecken auch noch gut.
Es geht um das Kennenlernen der Pflanzen, dadurch werden wir viele Stopps einlegen, die die meiste Zeit in Anspruch nehmen. Wir werden also keine langen Strecken zurücklegen. Achten Sie bitte auf angemessenes Schuhwerk und bringen Sie sich etwas zu trinken mit.

	Kursleitung:	Eva Christine Schindler, Wildkräuterfachfrau
	Entgelt:	12,00 €
24FS110001	***Termin:***	Di, 14.05.2024, 16.15 - 18.30 Uhr
	Ort:	Stadtwald Stralsund
	Treff:	Parkbucht gegenüber dem "Hotel Am Stadtwald", An den Bleichen 45b
24FS110002	***Termin:***	Mo, 03.06.2024, 16.15 - 18.30 Uhr
	Ort:	Knieper West 1
	Treff:	Spielplatz Hermann-Burmeister-Str.
24FS110003	***Termin:***	Mo, 15.04.2024, 9.30 - 11.45 Uhr
	Ort:	Knieper West 1
	Treff:	Spielplatz Hermann-Burmeister-Str.

Ökonomie / Recht / Finanzen

Erste Schritte im Erwachsenenleben – rechtliche Grundlagen

Auf junge Leute kommt viel Neues zu, wenn sie die Schule beendet haben, eine Ausbildung oder ein Studium beginnen, die erste eigene Wohnung mieten. Richter Nico Schark kennt diese Probleme und will Ihnen/Euch mit Rat zur Seite stehen, damit Sie/Ihr nicht in finanzielle Fallen tappt.

Schwerpunkte:
Einführung in die Versicherungswelt
Meine erste Steuererklärung
Grundlagen der Vermögensbildung
Endlich eine eigene Bude

24FS110302
Kursleitung: Nico Schwark, Richter
Termin: Fr, 22.03.2024, 17 - 18.30 Uhr, 4 x 2
Ort: VHS Stralsund
Entgelt: 24,00 €

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 Vollmachtnehmer oder als gerichtlich bestellter Betreuer.

24FS110303
Referent: Referenten der Betreuungsbehörde des Landkreises V-R
Termin: Di, 26.03.2024, 18 Uhr
Ort: VHS Stralsund
Entgelt: frei

Aktuelle Tipps aus der Verbraucherzentrale

Es geht um ge-fake-te Gewinnspiele, "Buch"käufe, Partnervermittlung, die nichts bringt außer Geldverlust, und natürlich um Energie.

24FS110301
Referentin: Anja Offermann, Beraterin Verbraucherzentrale Mecklenburg-Vorpommern, Beratungsstelle Stralsund
Termin: Di, 25.06.2024, 19 Uhr
Ort: VHS Stralsund
Entgelt: frei

Bildung für nachhaltige Entwicklung / Globales Lernen

Führung durch das Wasserwerk Lüssow anlässlich des Weltwassertages am 22.03.

Eine Milliarde Menschen weltweit haben keinen Zugang zu sicherem Trinkwasser. - Wo kommt eigentlich unser Trinkwasser her? 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, Abteilungsleiter, Ingenieur der Wasserwirtschaft
24FS110006	***Termin:***	Mi, 20.03.2024, 15 Uhr
	Treff:	18442 Lüssow, Wasserwerk 3a.
	Entgelt:	frei

Was ist das: ein Moor? Exkursion in den Grünhufer Bruch (Mühlgraber Moor)

Was ist das: ein Moor? Was tut es? Stört es nicht den Wald und die Forstwirtschaft? Und warum sollen trockengelegte Moore wieder nass werden? Die Exkursion in den Grünhufer Bruch gibt Antwort. Karen-Doreen Barthelmes ist Mitglied des Greifswalder Moorzentrums, das Moore in Deutschland und weltweit satellitenbasiert kartiert, und sie wirkt u.a. am neuen Moorschutzkonzept für MV mit. ***Bitte mitbringen:*** Festes Schuhwerk oder Gummistiefel, die Hosenbeine könnten schmutzig werden!

	Exkursionsleitung:	Karen-Doreen Barthelmes, Biologin, Universität Greifswald
24FS110401	***Termin:***	Sa, 20.04.2024, 10.30 - 12 Uhr
	Ort:	Grünhufer Bruch
	Treff:	Bushaltestelle Vogelsangstraße
	Entgelt:	7,50 €

Zwischen Dürre und Flut

Stefan Kreibohm erklärt "Wetterverrücktheiten" der vergangenen Jahre zwischen Holstein und Pommern und ob wir mit weiteren extremen Ereignissen rechnen müssen, besonders im Hinblick auf den Klimawandel mit all seinen Folgen für unsere Region.
Kooperationsveranstaltung mit der Konrad-Adenauer-Stiftung

	Referent:	Stefan Kreibohm, TV- und Radiometeorologe
24FS110402	***Termin:***	Di, 07.05.2024, 19 Uhr
	Ort:	VHS Stralsund
	Entgelt:	frei

Grundlagen der Wildnispädagogik (1)

Zielgruppe: Erzieher*innen, Pädagogische Fachkräfte und Interessierte Nachweislich mangelt es - nicht nur Kindern und Jugendlichen - an einer ausgeprägten Naturverbindung. Die Wildnispädagogik bietet hierfür einen geeigneten Lern- und Erfahrungsraum, schafft die Basis für eine gelingende Verbindung zu uns selbst, zu anderen und zur uns umgebenden Natur, und knüpft mit dem Blick auf unsere Vorfahren und indigene Lebensweisen an altes Wissen an.
Lernen findet auf der Basis selbst gemachter Erfahrung statt und kann so nachhaltig verankert und weitergegeben werden. Wir lernen die uns einst vertraute Natur mit neuen Augen kennen, geben der Neugier und dem Spielerischen Raum und entwickeln neue Möglichkeiten, Herausforderungen zu begegnen.
Kinder und Jugendliche brauchen Natur, einen geeigneten Rahmen und unterstützende Begleitung, um in Beziehung und Austausch mit der sie umgebenden Natur zu treten. Kinder

sind Natur. Jede Naturbegegnung spricht die Sinne in verschiedener Art und Weise an und durch das Erforschen und Entdecken der Natur werden Neugier, Wahrnehmung und Aufmerksamkeit und ein Gefühl der Verbundenheit gefördert.

Themen:
- Schulung der Sinneswahrnehmung
- Aufmerksamkeit und Störung in natürlicher Umgebung
- Orientierung, Wetter und Gefahren im Wald
- Spurenlesen
- Vogelsprache
- Erfahrungsbasiertes Lernen durch Spiel
- Redekreis als kindzentriertes Modell
- Gruppendynamische Übungen und Spiele

Bitte mitbringen: wetterbedingt adäquate Kleidung, Essen und Trinken für den Tag, eine Sitzunterlage und Schreibzeug

Kursleitung: Attila Varga, Wildnispädagoge
24FS150802 ***Termin:*** Sa, 04.05.2024, 8.30 - 15.45 Uhr (Teil 2: Sa, 21.09.2024)
Ort: Jeeser, Wald / Treff: Bahnhof Jeeser
Entgelt: 48,00 €

Länderkunde

"Noch ist Polen nicht verloren?" - Chancen und Herausforderungen für die Regierung nach der Wahl

Kooperationsveranstaltung mit der Konrad-Adenauer-Stiftung

Referent/Gesprächspartner: Dawid Mohr, Politikwissenschaftler, Projektleiter bei der RAA Demokratie und Bildung Mecklenburg-Vorpommern e. V.
24FS110901 ***Termin:*** Di, 23.04.2024, 19 Uhr
Ort: VHS Stralsund
Entgelt: frei

Fächerübergreifende Kurse

Wilhelm Busch und die Medizin - Ein vergnüglicher Leseabend mit Hartmut Gill

Über den Künstler Wilhelm Busch ist schon viel geschrieben worden, über sein Verhältnis zur Medizin jedoch war derart umfassend bisher nichts zu lesen. Hartmut Gill beschreibt anschaulich, wie sehr sich Wilhelm Busch mit Medizinischem beschäftigte: In Briefen und literarischen Texten äußerte er sich zu Krankheiten, zu Heilmethoden, zum Sterben. Und auch im malerischen Werk und den Bildergeschichten finden sich zahlreiche Zeugnisse ...

Referent: Hartmut Gill, Arzt und Autor
Termin: Di, 16.01.2024, 18 Uhr
Ort: VHS Stralsund
Entgelt: 7,50 €

2. Kunst und Kultur

Kalligraphie – die Kunst des Schreibens

„Des Daseins eigentlichen Anfang macht die Schrift“ (Heraklit)
Sie erlernen die Kunst der schönen Schrift. Einzelheiten werden beim 1. Termin besprochen.

Kursleitung: Jana Maria Albrecht, Diplomgrafikerin
Ort: VHS Stralsund
Entgelt: 68,00 €

24FS120002 ***Termin:*** Mi, 17.01.2024, 15.30 - 17 Uhr, 10 x 2
24FS120001 ***Termin:*** Mi, 17.01.2024, 17 - 18.30 Uhr, 10 x 2

Ausstellung: klug & weise – von Regina Apitz

Thema Schriftgestaltung

24FS120791 ***Termin:*** Di, 09.01.2024, 8 - 21 Uhr,
Ort: VHS Stralsund

Literatur

Juli Zeh, Simon Urban: „Zwischen Welten“ oder Die Debatten(un-)kultur unserer Zeit (Lesung / Vortrag)

Kursleitung: Marko Exner, Dozent für Literatur

24FS120101 ***Termin:*** Di, 20.02.2024, 18 - 19.30 Uhr
Ort: VHS Stralsund
Entgelt: 7,50 €

Freundeskreis Niederdeutsch e.V.

Fründskreis Nedderdütsch to Stralsund der Kreisvolkshochschule Stralsund
Vorpommern - uns Heimat, Plattdütsch - uns Sprak

Vörsitter: Ulrike Theel , Tel.: 03831-296950
Die aktuellen Themen und Termine erfragen Sie bitte im Verein!

24FS120111 ***Termin:*** Fr, 05.01.24, 16 Uhr,
Ort: VHS Stralsund u.a.
Johresbidrag: 30 € (inklusive 15 € KVHS)

Gefundene Briefe - Lesung anlässlich des Weltflüchtlingstages am 20.06.2024

Migrant*innen aus Vorpommern-Rügen haben im Rahmen einer Schreibwerkstatt Briefe, Geschichten, Gedichte verfasst. Einheimische ohne Migrationshintergrund haben im Rahmen einer Schreibwerkstatt mit eigenen Briefen, Gedichten, Geschichten darauf reagiert. Am Weltflüchtlingstag werden die berührendsten Texte gelesen. Im Anschluss ist Gelegenheit mit den Autor*innen ins Gespräch kommen (Kooperation LiteraturRat M-V e.V. angefragt).
Der Welttag der Migranten und Flüchtlinge ist ein erstmals 1914 von Papst Benedikt XV. mit dem Dekret Ethnografica studia unter dem Eindruck des Ersten Weltkrieges ausgerufener Gedenktag, der seither jährlich abgehalten wird. Seit 2001 wird der 20. Juni als Weltflüchtlingstag begangen.

Moderation: Dr. Gabriela Heidenreich, Dipl.-Germanistin, Leiterin von Schreibwerkstätten

24FS120199 ***Termin:*** Do, 20.06.2024, 18 Uhr
Ort: VHS Stralsund
Entgelt: frei

Literarische Praxis

Gefundene Briefe – Schreibwerkstatt

Sie schreiben gern? In dieser Schreibwerkstatt bekommen Sie Tipps, wie man spannend und lebendig schreibt. Neben der Vermittlung schreibhandwerklicher Fähigkeiten gibt es auch Schreibspiele und -übungen zur Förderung Ihrer Kreativität.
Der Kurs findet in Kooperation mit dem LiteraturRat M-V e.V. im Rahmen des Projekts „Gefundene Briefe" statt, Sie werden innerhalb dieser Schreibwerkstatt also einen Brief / intimen Text von in Vorpommern-Rügen lebenden Migrant*innen „finden“ und einen eigenen Text als Antwort verfassen.
Zum Projekt „Gefundene Briefe – letters found“ des LiteraturRates M-V e.V.:
Ziel des Projektes ist es, neben der Förderung migrantischen Schreibens die interkulturelle Verständigung in Mecklenburg-Vorpommern durch literarische Workshops zu fördern. Durch den Austausch von selbstverfassten „Briefen“ und intimen Texten entsteht ein Dialog zwischen Menschen mit und ohne Migrations- und Fluchterfahrung.
Phase A: Migrant*innen und Geflüchtete erfahren durch die Verschriftlichung ihrer persönlichen Gefühle, Erfahrungen, Erinnerungen und Wünsche in Texten Empowerment.
Phase B: Menschen ohne Migrations- und Fluchterfahrung entwickeln durch eine intensive Auseinandersetzung mit eben diesen Texten ein tieferes Verständnis sowie eine stärkere Akzeptanz für andere Lebensrealitäten. Durch ihre selbst verfassten Antworten auf die „Briefe“ und intimen Texte treten Menschen ohne Migrations- und Fluchterfahrung mit den Verfasser*innen der „Briefe“ in einen literarischen Kontakt.
In diesem Semester startet Phase B: Nachdem die migrantischen Teilnehmenden den Workshop in Phase A erfolgreich durchlaufen haben, werden die in den verschiedenen Muttersprachen produzierten Texte ins Deutsche übersetzt. Jetzt beginnt das Finden der „Briefe“. In dieser Phase B nähern sich Menschen ohne Migrations- und Fluchterfahrung aus dem sozialen und räumlichen Umfeld der Teilnehmenden aus Phase A, angeleitet von Dozent*innen in einer Schreibwerkstatt, den übersetzten Texten. Nachdem sie sich tiefgrün-

dig mit den Texten auseinandergesetzt haben, verfassen sie selbst schriftliche Antworten auf die „Briefe“.
Phase C (Herbst 2024): Die gesammelten Texte aus Phase A und B werden in Lesungen und einer Printpublikation der Öffentlichkeit präsentiert. Infos unter www.lettersfound.de

Projektstart:	Mi, 10.01.2024, 16 Uhr (8 x 4)
Termine/Zeiten:	werden in Absprache mit den Teilnehmenden gemeinsam festgelegt!
Kursleitung:	Dr. Gabriela Heidenreich, Dipl.-Germanistin, Autorin, Lektorin, Leiterin von Schreibwerkstätten
Ort:	VHS Stralsund
Entgelt:	frei

Tanzpraxis

Tango Argentino zum Kennenlernen

Tango ist Mythos, Geschichte, Musik, Weltkulturerbe, Umarmung, Begegnung in Geheimnis und Leidenschaft - ganz schlicht ein Tanz, den viele gerne tanzen.
Wir laden Sie ein die facettenreichen Aspekte dieses Tanzes kennenzulernen. Zu Beginn des Kurses erhalten Sie einen Überblick über die historische Entwicklung des Tango Argentino. Wir beschäftigen uns mit der Musik der "Goldenen Ära", den verschiedenen Tanzstilen und den "Geheimcodes" dieses Tanzes. Um ein erstes Gefühl für diesen leidenschaftlichen Tanz zu entwickeln, lernen Sie grundlegende Bewegungsmuster und Schrittkombinationen kennen und wenden diese in Variationen an. Keine Vorkenntnisse erforderlich.
Anmeldung möglichst paarweise! Bitte tragen Sie bequeme Schuhe mit glatten (Leder-) Sohlen.

	Kursleitung:	Michael Reitz, langjähriger Tangotanzlehrer
24FS120501	***Termin:***	Sa, 13.01.2024, 10 - 13.15 Uhr
	Ort:	VHS Stralsund
	Entgelt:	20,00 € inklusive 19% MwSt.

Malen/ 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 zum 1. Kurstag (wir beginnen mit Federzeichnen):
Zeichenblock A4, mind. 220g/qm, Tintenroller 0,5 mm, Bleistift und Radiergummi –>

Kursleitung: Andreas Langner
24FS120753 ***Termin:*** Mo, 19.02.2024, 17.30 - 19.45 Uhr, 8 x 3
Ort: VHS Stralsund
Entgelt: 81,60 €

Malen und Zeichnen - "Der erste Strich ist schon eine Weile her"

Anfänger*innen und 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 Farbempfin-den trainiert und Ihr Selbstvertrauen gestärkt werden. Die Grundbegriffe der Farbenlehre und des Zeichnens wer-den 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, Freiberuflerin
24FS120734 ***Termin:*** Fr, 23.02.2024, 14 - 16.15 Uhr, 8 x 3
Ort: VHS Stralsund
Entgelt: 81,60 €

Malen mit Freude - Aquarell und Acryl

Lernen Sie, mit Farben die Natur, Landschaften, Stillleben, Blumen oder schöne Höfe, Schlösser und Gutshäuser nachzuempfinden. Nutzen Sie die Möglichkeit, verschiedene Techniken und deren Wirkung unter Verwendung von Aquarell- und Acrylfarben zu erlernen. Sie werden erstaunt sein, was Sie mit Hilfe und unter fachgerechter Anleitung Ihrer erfahrenen Kursleiterin gestalten können. Für talentierte Anfänger*innen und Geübte geeignet.
Bitte mitbringen: Malgrund DIN A5 bis A4, Aquarell- oder Acrylfarben, Bleistift oder Aquarellstift, Radiergummi, Pinsel

Kursleitung: Kerstin Krüger
Ort: VHS Stralsund
Entgelt: 81,60 €
24FS120731 ***Termin:*** Di, 12.03.2024, 14.45 - 17 Uhr, 8 x 3
24FS120732 ***Termin:*** Di, 12.03.2024, 17.30 - 19.45 Uhr, 8 x 3

Zeichnen und Malen: Mit Stift und Pinsel in den Sommer

In diesem Kurs wollen wir uns speziell mit sinnlicher Wahrnehmung und bildnerischer Umsetzung beim Arbeiten im Freien vertraut machen. Dabei beschäftigen wir uns mit verschiedenen praktischen Mal- und Zeichenübungen zu räumlicher Darstellung sowie Bildaufbau, Form und Farbe. Das Erlernte setzen wir insbesondere anhand von Detail-studien an Natur- und Architekturmotiven um.
Anfänger*innen und Quereinsteiger*innen sind immer willkommen.
Bitte mitbringen: DIN-A3-Zeichenpapier, Bleistifte HB, 4B, Kohle sowie vorhandene Zeichen- und Malutensilien

Kursleitung: Erika Jungmann
24FS120735 ***Termin:*** Fr, 24.05.2024, 14 - 16.15 Uhr, 4 x 3
Ort: VHS Stralsund
Entgelt: 40,80 €

Tagesmalkurse mit Claudia Fiedler

Sie erlernen in einem Tagesmalkurs den klassischen Malstil nach Gary Jenkins bzw. die Nass-in-Nass-Technik nach Bob Ross. 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
	Ort:	VHS Stralsund
	Entgelt:	28,00 €
24FS120761	***Thema:***	***Hahn Roberto (G. Jenkins) Bild Hahn Roberto***
	Termin:	Sa, 20.04.2024, 10 - 16.45 Uhr
24FS120762	***Thema:***	***Seerosenteich (Bob Ross)***
	Termin:	Sa, 15.06.2024, 10 - 16.45 Uhr

Ausstellungen

Frauenporträts

Karsten Wegert zeigt einige seiner Porträts von Frauen. Sie werden begleitet von kleinen Texten und Gedichten, die in der Schreibwerkstatt der Kreisvolkshochschule entstanden sind.

24FS120792	***Termin:***	Mo, 04.03.2024 bis 12.04.2024
	Ort:	VHS Stralsund

AUGEN-BLICK-MAL(en)

Augenblicke - eindrucksvoll eingefangen in Bildern von Ullrich Uhle

24FS120793	***Termin:***	Mo, 13.05.2024 bis 28.06.2024
	Ort:	VHS Stralsund

Stralsund malt – 2024

Stralsunder Hobbykünstler*innen haben wieder die Möglichkeit ihre Werke in der Kreisvolkshochschule am Standort Stralsund öffentlich auszustellen.
Das Motto lautet in diesem Jahr: Auf den Spuren Caspar David Friedrichs – Zum 250. Geburtstag des Künstlers. Dabei steht es Ihnen frei, ob Sie ein Motiv oder eine Technik des Künstlers "nachmalen“, ob Sie sich in romantischen Landschaftsmalereien in Öl versuchen oder Bleistiftskizzen anfertigen. Wer sich nicht traut, Caspar David Friedrich zu folgen, kann gern auch ein anderes Motiv einreichen.
Sie können sich dafür vom 6. bis zum 27. August 2024 bei Kornelia Hoertzsch, Tel. 03831-482312 oder E-Mail kornelia.hoertzsch@lk-vr.de bewerben, sofern sie in Stralsund (und Umland) wohnen.
WICHTIG! Es wird nur ein Bild pro Künstler*in angenommen / ausgestellt.
Ort: VHS Stralsund

Plastisches Gestalten

Keramikkurs 1 und 2

In diesem Kurs können Sie als Anfänger*innen schnelle Erfolge erzielen, aber auch für Fortgeschrittene ist er geeig-net, sich weiter mit dem Material Ton auszuprobieren und zu experimentieren. Sie werden Fertigkeiten in der Auf-bau- und Plattentechnik, im Glasurverfahren und in der kreativen Formgestaltung entwickeln. Sie werden spüren, wie ausgleichend, beruhigend und anregend das Arbeiten mit Ton sein kann.
zuzüglich Materialkosten

	Kursleitung:	Andrea Unger
	Ort:	VHS Stralsund
24FS120814	***Termin:***	Mo, 08.01.2024, 9 - 11.15 Uhr, 8 x 3
	Entgelt:	96,00 € (incl. 19 % MwSt.)
24FS120813	***Termin:***	Mi, 10.01.2024, 17 - 19.15 Uhr, 8 x 3
	Entgelt:	96,00 € (incl. 19 % MwSt.)
24FS120816	***Termin:***	Mo, 15.04.2024, 9 - 11.15 Uhr, 10 x 3
	Entgelt:	120,00 € (incl. 19 % MwSt.)
24FS120815	***Termin:***	Mi, 17.04.2024, 17 - 19.15 Uhr, 10 x 3
	Entgelt:	120,00 € (incl. 19 % MwSt.)

Keramikkurs 3

	Kursleitung:	Ramona Blüschke
	Ort:	VHS Stralsund
	Entgelt:	85,00 € (incl. 19 % MwSt.)
24FS120811	***Termin:***	Di, 16.01.2024, 14 - 16.15 Uhr, 8 x 3
24FS120812	***Termin:***	Di, 09.04.2024, 14 - 16.15 Uhr, 8 x 3

Keramikkurs 4

Arbeiten mit Ton. Vom Tonkneten über das Formen und kreative Gestalten, Bemalen oder Glasieren bis hin zum Brennen, alles das lernen Sie im Keramikkurs bei Frau Wegener. Mittels verschiedener Aufbautechniken werden Gefäße, Figuren, Reliefs, Objekte aus Wülsten und Platten und Daumendruckschalen geformt und gestaltet. Es las-sen sich viele eigene Ideen verwirklichen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

	Kursleitung:	Susan Wegener
	Ort:	VHS Stralsund
24FS120817	***Termin:***	Mi, 10.01.2024, 09.30 - 11.45 Uhr, 8 x 3
	Entgelt:	96,00 €
24FS120818	***Termin:***	Mi, 17.04.2024, 09.30 - 11.45 Uhr, 10 x 3
	Entgelt:	120,00 €

Töpfern zu den Jahreszeiten

Wer Spaß und Freude am kreativen Arbeiten mit dem faszinierenden Material Ton hat, kann sich in verschiedenen Aufbautechniken der Töpferei ausprobieren. Anregend beim Modellieren von Dekorationen oder Geschenken sind auch immer wieder die Gespräche zum intensiven Ideenaustausch der Teilnehmer*innen.

Kursleitung: Kerstin Degl
Ort: Keramikwerkstatt Burmeister Schule
Entgelt: 108,00 € (incl. 19 % MwSt.)

24FS120820 *Frühjahrskurs*
Termin: Do, 22.02.2024, 16.30 - 19 Uhr, 9 x 3,33

24FS120821 *Sommerkurs*
Termin: Do, 02.05.2024, 16.30 - 19 Uhr, 9 x 3,33

Textiles Gestalten

NEU! Nähkurs 2 für Anfänger*innen

Dieser Kurs ist für alle geeignet, die den Nähkurs für Anfänger*innen schon absolviert haben oder bereits über Grundkenntnisse verfügen. Sie werden gemeinsam an Projekten arbeiten und dabei in den einzelnen Arbeitsschritten verschiedene Grundtechniken und Fingerfertigkeiten vertiefen. Sie nähen mit Anleitung Dekorations- und Gebrauchsgegenstände wie z.B. eine Kosmetiktasche – gefüttert und mit Reißverschluss – oder Taschen und Kissen in Patchwork-Technik bzw. mit Applikationen. Auch eine kleine Osterüberraschung zum Verschenken wird dabei sein. Alle nähen das Gleiche, KEINE Bekleidung!
Bitte mitbringen: eigene Nähmaschine, Maßband, Stahlstecknadeln, Schneiderkreide, Schere, Stoff (nicht dehnbar), dazu passendes Nähgarn, und Schreibutensilien, Lineal

Kursleitung: Helga Schwandt

24FS120934 ***Termin:*** Di, 16.01.2024, 17.30 - 19.45 Uhr,
Ort: VHS Stralsund
Entgelt: 81,60 €

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 Teilnehmer*innen bestimmen selbst, was sie nähen möchten. Unter fachkundiger Anleitung nähen Anfänger*innen 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

Kursleitung: Britta Klimmek
Ort: VHS Stralsund
Entgelt: 102,00 €

24FS120932 ***Termin:*** Mi, 10.01.2024, 16.15 - 18.30 Uhr, 10 x 3
24FS120933 ***Termin:*** Mi, 10.01.2024, 18.45 - 21 Uhr, 10 x 3
24FS120936 ***Termin:*** Mi, 17.04.2024, 16.15 - 18.30 Uhr, 10 x 3
24FS120937 ***Termin:*** Mi, 17.04.2024, 18.45 - 21 Uhr, 10 x 3

Nähkurs am Wochenende

Kursleitung: Britta Klimmek
24FS120935 ***Termin:*** Sa, 13.01.2024, immer samstags 10 - 14.15 Uhr
Kurstage: 13.01., 02.03., 16.03. und 20.04.2024
Ort: VHS Stralsund
Entgelt: 68,00 €

Musikgeschichte

Musikgeschichte: Peter Tschaikowski

Der russische Komponist Pjotr Iljitsch Tschaikowsky (1840 – 1893) gilt in Russland heute als bedeutendster Kompo-nist des 19. Jahrhunderts. Viele seiner Werke wurden schon zu seinen Lebzeiten international bekannt und zählen heute zu den bedeutendsten Werken der Romantik.

Kursleitung: Katja Pfeifer, Musikdramaturgin am Theater Vorpommern
24FS121201 ***Termin:*** Di, 09.01.2024, 17 - 18.30 Uhr, 5 x 2
weitere Termine: Di, 16.01., 23.01., 20.02, 05.03.2024
Ort: VHS Stralsund
Entgelt: 34,00 €

3. Gesundheit

Stressbewältigung / Entspannung

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 auf jede*n Einzelne*n angepasst werden. So kann für jede*n eine positive Wirkung entstehen. Die Stunden sind schrittweise aufgebaut, mit Aufwärmen, Zielübung und einer Entspannung. Geübt wird stets in Verbindung mit dem Atem. Für Fragen steht Ihnen die Kursleiterin gerne zur Verfügung.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, eine Decke und bei Bedarf ein kleines Kissen. Für Fragen steht Ihnen die Kursleiterin gerne zur Verfügung.

	Kursleitung:	Claudia Reese
	Ort:	VHS Stralsund
24FS130105	***Termin:***	Do, 11.01.2024, 16.30 - 17.45 Uhr, 10 x 75 Min
	Entgelt:	65,00 €
24FS130106	***Termin:***	Do, 11.01.2024, 18 - 19.15 Uhr, 10 x 75 Min
	Entgelt:	65,00 €
24FS130107	***Termin:***	Do, 04.04.2024, 16.30 - 17.45 Uhr, 8 x 75 Min
	Entgelt:	52,00 €
24FS130108	***Termin:***	Do, 04.04.2024, 18 - 19.15 Uhr, 8 x 75 Min
	Entgelt:	52,00 €

Ruhig und gelassen im Alltag

In diesem Kurs werden Sie erfahren, wie es gelingen kann, zur Ruhe zu kommen und den stressigen Alltag hinter sich zu lassen. Mit begleiteten Traumreisen und geführten Meditationen lernen Sie Wege kennen, bei denen Sie mehr zu sich selbst und zurück in Ihre Mitte finden können.
Das Besondere daran ist, dass Sie dabei von den Klängen der Trommel begleitet werden, die sehr beruhigend und ausgleichend auf Körper und Geist wirken. So können Sie sich für eine Stunde „fallen lassen“ und sich ganz auf sich konzentrieren.
Dazu gibt es Übungen für Zuhause, die gut in den Alltag zu integrieren sind.

	Kursleitung:	Jane Erdmann
	Ort:	VHS Stralsund
	Entgelt:	41,60 €
24FS130120	***Termin:***	Mi, 10.01.2024, 16.30 - 17.30 Uhr, 8 x 60 Min
24FS130121	***Termin:***	Mi, 10.04.2024, 16.30 - 17.30 Uhr, 8 x 60 Min

Bewegung / Fitness

NEU! buggyFit – Frauenfitness

Dieser Kurs ist genau das Richtige für Dich, wenn Du nach bzw. mit Deinem Baby wieder so richtig durchstarten willst; wenn Dein Beckenboden aber vielleicht noch etwas geschwächt ist und/oder Du Dir unsicher bist, was nun schon geht oder was Du besser sein lassen solltest. Unsere Kursleiterin ist Expertin im Bereich Frauenfitness mit Babybauch und für die Zeit danach. Sie begleitet Dich auf dem Weg zurück in einen aktiven und gesunden Alltag. Zusammen mit Deinem Baby im Kinderwagen oder in der Trage starten wir an der frischen Luft gemeinsam so richtig durch und sorgen dafür, dass Du Dich ganz schnell wieder wohlfühlst in Deinem Körper und fit wirst.
Treffpunkt: Eingang Strandbad
Darauf kannst Du Dich freuen:
- Innovatives und Spaß bringendes Beckenbodentraining
- Bodyshaping Bauch, Beine und Po
- Kräftigung Deiner Rückenmuskulatur
- Sicheres Training ohne Joggen, Sprünge …
- Unser Fatburner: Powerwalking-Einheit mit dem Kinderwagen
- Sinnvolle Tipps für Deinen Alltag
- Extra Frischluft-Kick im Stadtwald oder am Strand
- Austausch mit netten Mamas aus Deiner Umgebung

Hinweis: Teilnehmen kannst Du frühestens sechs Wochen nach der Entbindung; bei Kaiserschnitt nach zwölf Wochen. Bei Fragen oder Unsicherheiten kannst Du gern vorab mit unserer Kursleiterin Kontakt aufnehmen, Telefon über VHS Stralsund.

Kursleitung: Yvonne Köhler
Ort: Strandbad Stralsund
Entgelt: 53,35 €

24FS130205 ***Termin:*** Mo, 15.01.2024, 9 - 10 Uhr, 8 x 60 Min
24FS130206 ***Termin:*** Mo, 08.04.2024, 9 - 10 Uhr, 8 x 60 Min

Neu! Ganzkörpertraining INTENSIV

In diesem Kurs erwartet Sie ein gezieltes und intensives Training mit den Schwerpunkten Kraft - Ausdauer - Mobilisierung. Durch ständige Wechsel von sehr intensiven Übungsphasen und kurzen Pausen werden die verschiedenen Muskelgruppen gestärkt, die Körperwahrnehmung geschult sowie die allgemeine Beweglichkeit verbessert. Der Kurs ist für Teilnehmer*innen jeder Alters- und Fitness-Stufe geeignet. Die Intensität der Übungen wird entsprechend angepasst und abgestuft. Sie werden in jedem Fall ausgepowert und glücklich nach Hause gehen.
Bitte mitbringen: Sportbekleidung, etwas zu trinken

–>

	Kursleitung:	Franziska Roy
	Ort:	VHS Stralsund
24FS130202	***Termin:***	Mo, 15.01.2024, 17 - 18 Uhr, 8 x 60 Min
	Entgelt:	41,60 €
24FS130204	***Termin:***	Mo, 08.04.2024, 17 - 18 Uhr, 10 x 60 Min
	Entgelt:	52,00 €

NEU! YOGA mal anders - BODEGA moves

BODEGA moves® hat den perfekten Ansatz, den Körper gezielt zu formen und diesen 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.
Bitte mitbringen: Sportbekleidung, etwas zu trinken

	Kursleitung:	Yvonne Köhler
	Ort:	VHS Stralsund
24FS130201	***Termin:***	Mo, 15.01.2024, 19.30 - 20.30 Uhr, 8 x 60 Min
	Entgelt:	41,60 €
24FS130203	***Termin:***	Mo, 08.04.2024, 19.30 - 20.30 Uhr, 10 x 60 Min
	Entgelt:	52,00 €

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 und auch ideal für Einsteiger*innen.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe, ev. warme Socken, ein großes Handtuch und etwas zu trinken

	Kursleitung:	Sabine Erbert
	Ort:	VHS Stralsund
24FS130225	***Termin:***	Mo, 15.01.2024, 14.30 - 15.30 Uhr, 8 x 60 Min
	Entgelt:	41,60 €
24FS130226	***Termin:***	Mo, 15.01.2024, 15.45 - 16.45 Uhr, 8 x 60 Min
	Entgelt:	41,60 €
24FS130227	***Termin:***	Mo, 08.04.2024, 14.30 - 15.30 Uhr, 10 x 60 Min
	Entgelt:	52,00 €
24FS130228	***Termin:***	Mo, 08.04.2024, 15.45 - 16.45 Uhr, 10 x 60 Min
	Entgelt:	52,00 €

Fit und gesund – ein Ganzkörpertraining

	Kursleitung:	Christiane Schulze
	Ort:	VHS Stralsund
24FS130221	***Termin:***	Do, 18.01.2024, 14 - 15 Uhr, 8 x 60 Min
	Entgelt:	41,60 €
24FS130222	***Termin:***	Do, 18.01.2024, 15.15 - 16.15 Uhr, 8 x 60 Min
	Entgelt:	41,60 €
24FS130223	***Termin:***	Do, 11.04.2024, 14 - 15 Uhr, 10 x 60 Min
	Entgelt:	52,00 €
24FS130224	***Termin:***	Do, 11.04.2024, 15.15 - 16.15 Uhr, 10 x 60 Min
	Entgelt:	52,00 €

Prävention / Krankheit / Gesundheit

Darm, Ernährung, Emotionen – Wie passt das zusammen?

Vortrag zum Thema: Der Darm und seine Auswirkungen auf die Gesundheit

Kommen Ihnen folgende Situationen bekannt vor? Der morgendliche Stau im Berufsverkehr „stößt Ihnen sauer auf“. Auf Arbeit angekommen bereitet Ihnen das Meeting mit dem Chef Unbehagen, Sie haben sprichwörtlich „die Hosen voll“. Die angesprochenen Veränderungen wirken sich auf Ihre Arbeit aus, das müssen Sie erst einmal „ver-dauen“. Zum Glück gibt es etwas Leckeres in der Kantine, danach empfinden Sie eine „wohlige“ Zufriedenheit in Ihrem Inneren. Unser Darm hat einen großen Anteil daran, wie wir uns fühlen, wie gut unser Immunsystem funktioniert und ob wir Krankheiten entwickeln. Das heißt, wir müssen uns gut um ihn kümmern.

Dieser Fachvortrag soll Ihnen zeigen, was unseren Darm mit unserem Gehirn verbindet, was der Darm mit Zivilisationskrankheiten wie Übergewicht und Diabetes zu tun hat und wie wir ihm durch eine abwechslungsreiche Ernährung und einen gesunden Lebensstil etwas Gutes tun.

Inhalte:

- Wunderwerk Darm und seine Bewohner
- Verbindung zwischen Darm und Hirn – unser Bauchhirn
- Von gereizten Därmen bis Diabetes – was hat der Darm mit Zivilisationskrankheiten zu tun
- Essen und Leben für den Darm: was braucht er, um gesund zu bleiben

	Referentin:	Dr. Claudia Miersch, Ernährungswissenschaftlerin, Ökotrophologin
24FS130301	***Termin:***	Di, 14.05.2024, 18 - 19.30 Uhr
	Ort:	VHS Stralsund
	Entgelt:	7,50 €

Fit mit Wildkräutern

Wir verarbeiten gesammelte Kräuter zu einer Tinktur, einem Kräuteröl und einem Oxymel (Honig-Essig-Auszug), die unsere Abwehrkräfte unterstützen und bei gesundheitlichen Problemen helfen können. Außerdem bereiten wir leckere und gesunde Powersnacks zu, die schmecken und satt machen. Die Wildkräuter sowie alle anderen benötigten Zutaten werden von der Kursleiterin bereitgestellt.
Bitte mitbringen: ca. 4 kleine Schraubgläser und 8 € für Materialkosten

	Kursleitung:	Eva Schindler, Wildkräuterfachfrau
	Ort:	VHS Stralsund, Lehrküche
	Entgelt:	12,60 €
24FS130303	***Termin:***	Do, 18.04.2024, 10.45 - 13 Uhr
24FS130304	***Termin:***	Mo, 06.05.2024, 16.30 - 18.45 Uhr

Essen und Trinken / Ernährung

Zauberhafte Torten und Desserts selbstgemacht

Unsere aus Tschetschenien stammende Kursleiterin lebt seit über zehn Jahren in Deutschland und hat ihre Leidenschaft fürs Backen aus ihrer Heimat mitgebracht. Hier arbeitet sie ständig an der Verbesserung ihrer Fähigkeiten und Fertigkeiten beim Herstellen von Gebäck, Torten und Desserts. Die Ergebnisse sind nicht nur traumhaft schön, sondern auch unglaublich geschmacksintensiv. Nun möchte sie ihr breites Wissen teilen und Ihnen zeigen, wie solche Wunderwerke entstehen. Sie werden gemeinsam Schritt für Schritt verschiedene Torten und Desserts herstellen (und verkosten). Neben vielen praktischen Tipps erhalten Sie natürlich auch alle – im Übrigen vorwiegend pflanzenbasierte – Rezepte.
Anmeldeschluss: Donnerstag, 07.03.2024

–>

Bitte mitbringen: Am 1. Kurstag 12,50 € für Lebensmittelumlage, Geschirrhandtuch, Schürze und Behälter für evtl. Kostproben

Kursleitung: Heda Elderkhanova

24FS130501 ***Termin:*** Fr, 15.03.2024, 17. 30 - 20 Uhr,
Fr: 17 - 20 Uhr und Sa: 9.30 -11.45 Uhr
Ort: VHS Stralsund, Lehrküche
Entgelt: 25,20 €

Gesunde Ernährung für ein ausgewogenes Gewichtsmanagement – ein zertifizierter Online-Präventionskurs

Der Kurs zum gesunden und nachhaltigen Gewichtsreduzieren.
Durch dieses 8-wöchige Online-Seminar lernen Sie wertvolle Tipps rund um gesundes und ausgewogenes Essen kennen. Sie erlernen, welche Lebensmittel für Sie geeignet sind und welche Sie besser vermeiden sollten. Zusätzlich gehen wir auf die Themen Stress und Bewegung ein, welche einen besonders wichtigen Einfluss auf die Ernährung haben.

Modul 1: Ernährungsstruktur
Modul 2: Getränke und Flüssigkeiten
Modul 3: Gemüse und Obst
Modul 4: Kohlenhydrate und Ballaststoffe
Modul 5: Proteine „Eiweiß als Baustein des Körpers"
Modul 6: Fette und Öle
Modul 7: Süßigkeiten und Alkohol
Modul 8: Kennzeichnung von Lebensmitteln

Der Kurs – eine Kooperation mit DCG, K&L Schwedler UG – ist als zertifizierter Präventionskurs von der Zentralen Prüfstelle für Prävention anerkannt. Die gesetzlichen Krankenkassen übernehmen bis zu 80 % der Kosten.

Hinweis: Ihre Anmeldung (nur über die Homepage: www.vhs-vr.de oder per E-Mail: volkshochschule@lk-vr.de möglich!) ist verbindlich. Sie erhalten nach Ihrer Anmeldung eine Anmeldebestätigung und Rechnung sowie rechtzeitig vor Kursbeginn eine E-Mail mit den Zugangsdaten für den Kurs.

PC, Laptop oder mobiles Gerät und Internetzugang erforderlich.

Kursleitung: Heike Wundram, Dipl. Ökotrophologin

24FO30501 ***Termin:*** Di, 06.02.2024, 18 - 19 Uhr, 8 x 60 min
Ort: online
Entgelt: 215,00 €

ZERTIFIKAT
Ernährungsberatung
VDOE
Berufsverband Oecotrophologie e.V.

Ich kann kochen - Ernährungsbildung mit allen Sinnen

Genussbotschafter-Fortbildung – eine Kooperation mit der Sarah-Wiener-Stiftung

Wir sind ausgewählter Fortbildungsort der bundesweiten Initiative Ich kann kochen! der Sarah Wiener Stiftung und der Krankenkasse BARMER. Die bundesweite Initiative Ich kann kochen! qualifiziert pädagogische Fach- und Lehrkräfte in praktischer Ernährungsbildung. Gemeinsam mit der BARMER begeistert die Sarah Wiener Stiftung Kita- und Grundschulkinder für eine ausgewogene Ernährung und stärkt ihre Gesundheit. Wir unterstützen dieses Anliegen und bieten in Kooperation mit den Initiatoren regelmäßig Ich kann kochen! – Fortbildungen hier, an der Kreisvolkshochschule V-R in Stralsund, an.

Anmeldung nur über: www.ichkannkochen.de

	Kursleitung:	Lars Bülhoff
24FS130507	***Termin:***	Do, 18.01.2024, 9 - 14 Uhr
	Ort:	VHS Stralsund, Lehrküche
	Entgelt:	frei

Dringend gesucht!
Kursleiter*innen für Kochkurse ...

Bewerben Sie sich jetzt!

Leider können wir derzeit kaum Kochkurse anbieten, da uns Kursleiter*innen für diesen Bereich fehlen.

Wenn Sie dafür ausgebildet sind, Lust, Zeit und Ideen haben, können Sie bei uns als Freiberufler*in oder in Nebentätigkeit auf Honorarbasis den Fachbereich Gesundheit verstärken und zur Bildungsvielfalt des Landkreises Vorpommern-Rügen beitragen.

Schicken Sie bitte eine kurze, aussagekräftige Bewerbung an:
Kreisvolkshochschule Vorpommern-Rügen
Dr. Sabine Koppe
Tribseer Damm 76, 18437 Stralsund
volkshochschule@lk-vr.de

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 Proficiendy 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 Anfänger*innen: 60 UE

Diese Kurse sind ausschließlich für „echte" Anfänger*innen 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 Teilnehmer*innen mit geringen Vorkenntnissen. Gefördert werden vor allem das Sprechen, Hörverstehen und Lesen. Durch praktische Übungen werden Sie mit den Grundstruk-

turen 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
Teilnehmer*innen, 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, 2001

4. Sprachen

Arabisch Vorkurs I (ohne Vorkenntnisse)

24FS140101
Kursleitung: Ibrahim Ismael, Arabischlehrer
Termin: Sa, 16.03.2024, 10 - 13 Uhr, 14-tägig
Ort: VHS Stralsund
Entgelt: 70,00 €

Dänisch Vorkurs I (ohne Vorkenntnisse)

24FS140301
Kursleitung: Sophie Mirjam Schneider, Skandinavistin
Termin: Do, 14.03.2024, 17 – 18.30 Uhr, 10 x 2
Ort: VHS Stralsund
Entgelt: 70,00 €

Englisch Vorkurs II (Vorkenntnisse ca. 30 UE)

24FS140611
Kursleitung: Anabel Zühr, Pädagogikstudentin
Termin: Mi, 28.02.2024, 17 - 18.30 Uhr, 15 x 2
Ort: VHS Stralsund
Entgelt: 90,00 €

Englisch Grundkurs A1 Kurs II (Vorkenntnisse ca. 90 UE)

24FS140631
Kursleitung: Ingrid Jager, Gymnasiallehrerin i.R.
Termin: Mo, 26.02.2024, 18 - 19.30 Uhr, 15 x 2
Ort: VHS Stralsund
Entgelt: 90,00 €

English conversation, A2 - B1

Sie haben schon Englisch gelernt, aber die Zunge klemmt?? Bei uns können Sie in einem angenehmen Rahmen etwas dagegen tun. In den meisten Fällen werden Sie in Zukunft auch eher mit Menschen Englisch sprechen, die Englisch ebenfalls als Zweitsprache gelernt haben. Deshalb haben wir einen Kursleiter für Sie ausgewählt, der weiß, wie man die Zunge lockern kann und wie es sich anfühlt, wenn man Angst vor Fehlern hat. Bei uns müssen Sie also keine Ängste haben. Herr Ashilov ist Masterstudent an der Hochschule Stralsund, verfügt aber auch schon über langjährige Berufs- und Lehrerfahrung. Außerdem erfahren Sie quasi durch die Hintertür viel über das Heimatland des Kursleiters, Aserbaidschan. Mal Hand auf's Herz: Was wissen wir eigentlich über diese ehemalige Sowjetrepublik? Lassen Sie sich überraschen und inspirieren.

24FS140651
Kursleitung: Taleh Ashilov, Masterstudent HOST
Termin: Do, 14.03.2024, 17 - 18.30 Uhr, 10 x 2
Ort: VHS Stralsund
Entgelt: 70,00 €

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

24FS140671
Kursleitung: Gladys Findlay-Klatt, Muttersprachlerin
Termin: Mo, 26.02.2024, 18.35 - 20.05 Uhr, 15 x 2
Ort: VHS Stralsund
Entgelt: 90,00 €

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

24FS140691
Kursleitung: Zainab Shafique, Muttersprachlerin
Termin: Di, 05.03.2024, 17 - 18.30 Uhr, 15 x 2
Ort: VHS Stralsund
Entgelt: 90,00 €

Englisch Aufbaukurs B1 Kurs I (Vorkenntnisse ca. 210 UE)

24FS1406A1
Lehrbuch: wird zu Kursbeginn bekannt gegeben
Kursleitung: Zainab Shafique, Muttersprachlerin
Termin: Di, 05.03.2024, 18.35 - 20.05 Uhr, 15 x 2
Ort: VHS Stralsund
Entgelt: 90,00 €

Englisch Aufbaustufe B1 Kurs II (Vorkenntnisse ca. 390 UE)

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

24FS1406H1
Kursleitung: Ursel Lange, Gymnasiallehrerin i.R.
Termin: Do, 29.02.2024, 10 - 11.30 Uhr, 15 x 2
Ort: VHS Stralsund
Entgelt: 90,00 €

Finnisch Grundkurs A1 Kurs II (Vorkenntnisse ca. 50 - 60 UE)

24FS140741
Lehrbuch: Yksi, kaksi, kolme, Hempen Verlag
Kursleitung: Julia Nauck, Skandinavistin
Termin: Di, 12.03.2024, 18.15 - 19.45 Uhr, 10 x 2
Ort: VHS Stralsund
Entgelt: 70,00 €

Französisch Vorkurs II Vorkenntnisse ca. 30 UE)

24FS140811
Kursleitung: Maik Vogler, Französischlehrer
Termin: Mi, 28.02.2024, 17 - 18.30 Uhr, 15 x 2
Ort: VHS Stralsund
Entgelt: 90,00 €

Französisch Mittelstufe B1 (Vorkenntnisse ca. 410 UE)

Lehrbuch Voyages neu B1, Klett Verlag
Kursleitung: Haythem Messai, Französischlehrer
24FS1408H1 ***Termin:*** Mi, 17.04.2024, 16.30 - 18 Uhr, 10 x 2 UE
Ort: VHS Stralsund
Entgelt: 85,00 €

Japanisch Grundkurs A1 Kurs II (ca. 60 UE Vorkenntnisse)

Lehrbuch: Nihongo de doozo, Klett-Verlag
Kursleitung: Dr. Sabine Koppe, Diplomsprachmittlerin
24FS141031 ***Termin:*** Mo, 26.02.2024, 18 - 19.30 Uhr, 10 x 2
Ort: VHS Stralsund
Entgelt: 60,00 €

Lasst uns Norwegisch reden!!!

Sie haben schon etwas Norwegisch gelernt und brauchen Übung? Oder Sie waren vielleicht einfach oft im Urlaub in Norwegen und haben sich in die Sprache „reingehört"? Bei uns haben Sie die Gelegenheit, ein wenig die Zunge zu lockern und Hilfe und Erklärungen zu bekommen, wenn es klemmt. Noch Fragen? Sie sind unsicher, ob`s passt? Dann rufen Sie uns doch einfach an!

Kursleitung: Cordula Loetz, Norwegisch-Enthusiastin
24FS141571 ***Termin:*** Mo, 11.03.2024, 17 - 18.30 Uhr, 10 x 2
Ort: VHS Stralsund
Entgelt: 80,00 €

Polnisch Grundkurs A2 Kurs I (Vorkenntnisse ca. 110 UE)

Lehrbuch: Razem neu, Klett-Verlag
Kursleitung: Malwina Weremiuk, Muttersprachlerin
24FS141751 ***Termin:*** Do, 07.03.2024, 18.35 - 20.05 Uhr, 15 x 2
Ort: VHS Stralsund
Entgelt: 90,00 €

Schwedisch Vorkurs I (ohne Vorkenntnisse)

Kursleitung: Dagmar Loetz, Skandinavistin
24FS142001 ***Termin:*** Do, 22.02.2024, 18.35 - 20.05 Uhr, 15 x 2
Ort: VHS Stralsund
Entgelt: 90,00 €

Schwedisch Grundkurs A1 Kurs I (Vorkenntnisse 60 UE)

Kursleitung: Dagmar Loetz, Skandinavistin
24FS142021 ***Termin:*** Do, 22.02.2024, 17 - 18.30 Uhr, 15 x 2
Ort: VHS Stralsund
Entgelt: 90,00 €

Spanisch Vorkurs I (ohne Vorkenntnisse)

24FS142201

Lehrbuch: Con gusto nuevo, Klett Verlag
Kursleitung: Senka Lotter, Muttersprachlerin
Termin: Mi, 06.03.2024, 18.35 - 20.05 Uhr, 15 x 2
Ort: VHS Stralsund
Entgelt: 90,00 €

Spanisch Vorkurs II (Vorkenntnisse ca. 30 UE)

24FS142211

Lehrbuch: Con gusto nuevo, Klett Verlag
Kursleitung: Agustin Antonio Torrealba Suarez, Muttersprachler
Termin: Di, 05.03.2024, 17 - 18.30 Uhr, 15 x 2
Ort: VHS Stralsund
Entgelt: 90,00 €

Spanisch Vorkurs II (Vorkenntnisse ca. 30 UE)

24FS142212

Lehrbuch: Con gusto nuevo, Klett Verlag
Kursleitung: Agustin Antonio Torrealba Suarez, Muttersprachler
Termin: Do, 07.03.2024, 18.35 - 20.05 Uhr, 15 x 2
Ort: VHS Stralsund
Entgelt: 90,00 €

Spanisch Grundkurs A1 Kurs I (ca. 60 UE Vorkenntnisse)

24FS142221

Lehrbuch: Con gusto nuevo, Klett Verlag
Kursleitung: Senka Lotter, Muttersprachlerin
Termin: Mi, 28.02.2024, 17 - 18.30 Uhr, 15 x 2
Ort: VHS Stralsund
Entgelt: 90,00 €

Spanisch Grundkurs A 1 Kurs II (Vorkenntnisse ca. 90 UE)

24FS142231

Lehrbuch: Con gusto nuevo, Klett Verlag
Kursleitung: Agustin Antonio Torrealba Suarez, Muttersprachler
Termin: Do, 29.02.2024, 17 - 18.30 Uhr, 15 x 2
Ort: VHS Stralsund
Entgelt: 90,00 €

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

24FS142241

Lehrbuch: Con gusto neu, Klett Verlag
Kursleitung: Agustin Antonio Torrealba Suarez, Muttersprachler
Termin: Di, 05.03.2024, 18.35 - 20.05 Uhr, 15 x 2
Ort: VHS Stralsund
Entgelt: 90,00 €

Spanisch Grundkurs A2 Kurs II (Vorkenntnisse ca. 170 UE)

Lehrbuch: Con gusto neu, Klett Verlag
Kursleitung: Orlanda Fatima Luis Fumero, Muttersprachlerin

24FS142281

Termin: Mo, 26.02.2024, 17 - 18.30 Uhr, 15 x 2
Ort: VHS Stralsund
Entgelt: 90,00 €

Koreanisch für Anfänger*innen (ohne Vorkenntnisse)

Sie interessieren sich für koreanische Popmusik oder koreanische Dramen oder Sie sind vielleicht an einer ganz neuen Sprache interessiert? Dann ist dieser Kurs genau richtig für Sie. Die Kursleiterin ist Muttersprachlerin mit pädagogischer Erfahrung und wird auch viele interessante Details über Kultur und Alltagsleben Koreas vermitteln.

Kursleitung: Hyunjin Jeun, Muttersprachlerin

24FS142601

Termin: Do, 14.03.2024, 17 - 18.30 Uhr, 10 x 2
Ort: VHS Stralsund
Entgelt: 60,00 €

4.4 Deutsch als Fremdsprache – Integration

Es gibt viele Gründe, Deutsch zu lernen!

Deutsch wird von mehr als 120 Millionen Menschen in Österreich, Deutschland, der Schweiz, Liechtenstein, Luxemburg, in Teilen Belgiens, Norditalien und Ostfrankreich gesprochen. Außerdem ist Deutsch eine Schlüsselsprache in der Europäischen Union und in den auch wirtschaftlich immer mehr an Bedeutung gewinnenden Ländern Ost- und Zentraleuropas. Deutschkenntnisse verbessern Ihre Chancen auf dem Arbeitsmarkt und erleichtern das Miteinander im Alltag.
Die Deutschkurse (derzeit ausschließlich Integrationskurse) an der Kreisvolkshochschule richten sich an Lernende mit und ohne Vorkenntnisse.

Integrationskurse: Inhalt und Ablauf

Jeder Integrationskurs besteht aus einem Sprachkurs und einem Orientierungskurs. Der Sprachkurs dauert insgesamt 600 Unterrichtseinheiten (UE). Er ist in 6 Module unterteilt, die jeweils 100 UE umfassen. Der **Basissprachkurs** besteht aus 3 Modulen (Basiskurs 1, 2 und 3) und ist für Menschen, die noch gar kein oder sehr wenig Deutsch sprechen. Der **Aufbausprachkurs** besteht ebenfalls aus 3 Modulen (Aufbaukurs 1, 2 und 3) und richtet sich an Teilnehmende, die bereits einige Vorkenntnisse der deutschen Sprache besitzen.
Der Sprachkurs schließt mit der Prüfung „Deutsch-Test für Zuwanderer“ (DTZ) mit dem Ziel ‚Sprachniveau B1‘ ab.
Im Anschluss an den Sprachkurs folgt der 100 UE-umfassende Orientierungskurs. Inhalte sind zum Beispiel die deutsche Rechtsordnung, Geschichte und Kultur; Werte, Rechte und Pflichten in Deutschland sowie Formen des Zusammenlebens in der Gesellschaft. Der Orientierungskurs schließt mit dem Abschlusstest „Leben in Deutschland“ (LID) ab.
Grundsätzlich wird der Integrationskurs an der VHS Stralsund in Vollzeit besucht (montags - freitags, täglich 4 oder 5 Unterrichtseinheiten à 45 Minuten).
Vor Beginn des Integrationskurses wird ein Einstufungstest durchgeführt. Das Ergebnis hilft zu entscheiden, mit welchem Kursabschnitt die Teilnehmenden beginnen sollten. Wenn das volle Stundenkontingent des Integrationskurses ausgeschöpft, aber in der Sprachprüfung des Abschlusstests das Sprachniveau B1 nicht erreicht wurde, besteht die Möglichkeit auf eine einmalige Wiederholung von 300 Unterrichtseinheiten.

Zielgruppe: 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 Bundesamt für Migration und Flüchtlinge. Wir beraten Sie gern und helfen bei der Antragstellung.

Die Anmeldung für Integrationskurse kann grundsätzlich nur persönlich (nicht online!) erfolgen. Bitte vereinbaren Sie dafür telefonisch oder per E-Mail einen Termin mit der zuständigen Fachbereichsleitung.

Integrationskurse Stralsund

Aufgrund der hohen Nachfrage nach Integrationskursen kann es derzeit zu langen Wartezeiten kommen. Ob ein Platz frei ist/wird, erfragen Sie bitte per E-Mail oder telefonisch bei der zuständigen Fachbereichsleitung. Sollte ein Platz frei sein, erhalten Sie einen Termin zur Anmeldung.
Ohne vorherige Terminvereinbarung ist eine Anmeldung/Beratung leider nicht möglich!

Termine Frühjahrssemester 2024

Integrationskurs 79 (laufender Kurs)

Kursleitung: Dozententeam
Unterrichtszeiten: Mo - Fr 8.30 - 12 Uhr
Ort: VHS Stralsund

Kursnummer	*Modul*	*Termin*
24FS140401	Aufbaukurs 3	05.01.2024 - 22.02.2024
24FS1404T1	Test DTZ	24.02.2024
24FS140402	Orientierungskurs	26.02.2024 - 11.04.2024
24FS1404T2	Test LID	11.04.2024

Integrationskurs 80 (laufender Kurs)

Kursleitung: Dozententeam
Unterrichtszeiten: Mo - Do 13 - 16.30 und Fr 8.30 - 12 Uhr
Ort: VHS Stralsund

Kursnummer	*Modul*	*Termin*
24FS140403	Aufbaukurs 3	24.01.2024 - 13.03.2024
24FS1404T3	Test DTZ	23.03.2024
24FS140404	Orientierungskurs	03.04.2024- -08.05.2024
24FS1404T5	Test LID	13.05.2024

Integrationskurs 81 (laufender Kurs)

Kursleitung: Dozententeam
Unterrichtszeiten: Mo - Fr 8.30 - 12 Uhr
Ort: VHS Stralsund

Kursnummer	*Modul*	*Termin*
24FS140410	Aufbaukurs 1	10.01.2024 - 27.02.2024
24FS140411	Aufbaukurs 2	28.02.2024- -15.04.2024
24FS140412	Aufbaukurs 3	16.04.2024 - 28.05.2024
24FS1404T4	Test DTZ	01.06.2024
24FS1404013	Orientierungskurs	03.06.2024 - 05.07.2024
24FS1404T6	Test LID	05.07.2024

Integrationskurs 82 (neuer Kurs)

Kursleitung: Dozententeam
Unterrichtszeiten: Mo - Fr 8.30 - 12 Uhr
Ort: VHS Stralsund

Kursnummer	*Modul*	*Termin*
24FS140405	Basiskurs 1	08.01.2024 - 23.02.2024
24FS140406	Basiskurs 2	26.02.2024 - 11.04.2023
24FS140407	Basiskurs 3	12.04.2024 - 24.05.2024
24FS140410	Aufbaukurs 1	27.05.2024 - 28.06.2024
24FS140411	Aufbaukurs 2	01.07.2024 - 06.09.2024

Integrationskurs 83 (neuer Kurs)

Kursleitung: Dozententeam
Unterrichtszeiten: Mo - Fr 8.30 - 12 Uhr
Ort: VHS Stralsund

Kursnummer	*Modul*	*Termin*
24FS140414	Basiskurs 1	15.04.2024 - 24.05.2024
24FS140415	Basiskurs 2	27.05.2024 - 28.06.2024
24FS140416	Basiskurs 3	01.07.2024 - 06.09.2024

Integrationskurs 84 (neuer Kurs)

Kursleitung: Dozententeam
Unterrichtszeiten: Mo - Do 13 - 16.30 und Fr 8.30 - 12 Uhr
Ort: VHS Stralsund

Kursnummer	*Modul*	*Termin*
24FS140417	**Basiskurs 1**	13.05.2024 - 19.06.2024
24FS140418	**Basiskurs 2**	20.06.2024 - 24.07.2024

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, Dozent*innen können aber auch mit geringem Aufwand ihre Präsenzangebote an Volkshochschulen um digitale Elemente ergänzen, indem sie die im vhs-Lernportal angebotenen Inhalte integrieren.

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

Der Einbürgerungstest

Wenn Sie die deutsche Staatsangehörigkeit beantragen, müssen Sie seit dem 01.09.2008 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 gehören zu den Themenbereichen „Leben in der Demokratie“, „Geschichte und Verantwortung“ sowie „Mensch und Gesellschaft“. Drei Testfragen werden zu dem Bundesland gestellt, in dem Sie mit Erstwohnsitz gemeldet sind. Sie haben sechzig 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 später zentral ausgewertet. Anschließend erhalten Sie vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge eine Bescheinigung über Ihr persönliches Testergebnis.
Eine Übersicht über alle Fragen des Einbürgerungstests bieten der Gesamtfragenkatalog und der länderspezifische Fragenkatalog auf den Internetseiten des Bundesministeriums des Innern. Auf der Internetseite des Bundesamts für Migration und Flüchtlinge (www.bamf.de) können Sie die Beantwortung der Fragen auch online üben.

Bitte beachten Sie, dass Sie sich für die Prüfung rechtzeitig, mindestens drei Wochen vorher, persönlich in der KVHS anmelden und die Prüfungsgebühr per (EC-)Karte entrichten müssen. Zur Anmeldung vereinbaren Sie bitte einen Termin mit der zuständigen Fachbereichsleitung.

Termine Frühjahrssemester 2024:

24FS1404E1	26.01.2024	Anmeldeschluss: 04.01.2024
24FS1404E2	23.02.2024	Anmeldeschluss: 31.01.2024
24FS1404E3	22.03.2024	Anmeldeschluss: 28.02.2024
24FS1404E4	26.04.2024	Anmeldeschluss: 04.04.2024
24FS1404E5	31.05.2024	Anmeldeschluss: 07.05.2024
24FS1404E6	28.06.2024	Anmeldeschluss: 05.06.2024

Durchführung: Andrea Seeling
Ort: VHS Stralsund
Entgelt: 25,00 €

telc Deutsch Prüfungen an der VHS Stralsund

Bitte beachten Sie unbedingt die Anmeldebedingungen!

Warum sollten Sie sich für telc Sprachprüfungen entscheiden?
Fremdsprachenkenntnisse sind in unserer vernetzten Welt eine entscheidende Schlüsselqualifikation. Ob Schule, Studium oder Beruf – Sprachen sind der Schlüssel zum Erfolg. Mit einem telc Sprachzertifikat können Sie Ihre Sprachkenntnisse nachweisen – auf allen Kompetenzstufen des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens (GER).
telc Sprachprüfungen werden von führenden Fachdidaktiker*innen und Testspezialist*innen entwickelt. Eine ständige Überprüfung auf Validität, Reliabilität und Objektivität unserer Sprachprüfungen ist selbstverständlich und gewährleistet ein Höchstmaß an Qualität.
Weitere Informationen zu telc Sprachprüfungen finden Sie auch auf der telc
Website: https://www.telc.net/sprachpruefungen

Prüfung telc Deutsch A2-B1

Kostenfreie Anmeldung nur persönlich bis zum 22.03.2024 möglich (bitte Termin mit Frau Seeling vereinbaren: andrea.seeling@lk-vr.de). Danach erheben wir einen Verspätungszuschlag in Höhe von 50,00 Euro. Nach dem 10.04.2024 sind keine Anmeldungen mehr möglich. Nichterscheinen gemeldeter Teilnehmer*innen: Sollten Sie sich vor der Anmeldefrist (22.03.2024) abmelden, entstehen keine Gebühren. Bei Abmeldungen nach der Anmeldefrist wird eine Gebühr von 50 Euro fällig. Bei unentschuldigtem Nichterscheinen am Prüfungstag wird das Prüfungsentgelt nicht erstattet. Wenn Sie am Prüfungstag eine Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung vorlegen können, beträgt die Bearbeitungsgebühr 14,00 Euro.
Dies ist eine skalierte Prüfung auf dem Sprachniveau A2-B1. Skalierte Prüfungen bewerten Sprachkenntnisse auf zwei Kompetenzstufen. Daher gibt es in allen Teilen Aufgaben auf beiden GER-Niveaustufen. Teilnehmende erhalten ein Zertifikat entweder über das niedrigere oder das höhere GER-Niveau.

Die Prüfung besteht aus einem schriftlichen und einem mündlichen Teil. Teilnehmende lösen Aufgaben in allen Fertigkeiten. Die rezeptiven Fertigkeiten bestehen aus Lesen und Hören. Aufgabentypen sind z. B. Multiple-Choice oder Zuordnung. Im produktiven Teil, Schreiben und Sprechen, setzen sich die Teilnehmenden mit einem Input auseinander und müssen sich dazu schriftlich oder mündlich äußern. Einige Aufgaben decken sowohl rezeptive als auch produktive Fertigkeiten ab. In der mündlichen Prüfung planen Teilnehmende etwas gemeinsam und sprechen über ihre Meinungen zu einem Thema. Der direkte Austausch unter den Prüfungsteilnehmenden steht dabei im Fokus.

24FS1404T7 ***Termin:*** Sa, 27.04.2024, 9 - 15 Uhr
Ort: VHS Stralsund
Entgelt: 180,00 €

Prüfung telc Deutsch B2

Kostenfreie Anmeldung bis spätestens 12.06.2024 möglich. Danach erheben wir einen Verspätungszuschlag in Höhe von 50,00 €. Nach dem 21.06.2024 sind keine Anmeldungen mehr möglich.
Nichterscheinen gemeldeter Teilnehmer*innen: Sollten Sie sich vor der Anmeldefrist (12.06.2024) abmelden, entstehen keine Gebühren. Bei Abmeldungen nach der Anmeldefrist wird eine Gebühr von 50 Euro fällig. Bei unentschuldigtem Nichterscheinen am Prüfungstag wird das Prüfungsentgelt nicht erstattet. Wenn Sie am Prüfungstag eine Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung vorlegen können, beträgt die Bearbeitungsgebühr 14,00 Euro.
Die Prüfung besteht aus einem schriftlichen und einem mündlichen Teil.
Teilnehmende lösen Aufgaben in allen Fertigkeiten. Der rezeptive Teil besteht aus Lesen, Hören und Sprachbausteinen. Aufgabentypen sind z. B. Multiple-Choice oder Zuordnung. Im produktiven Teil, Schreiben und Sprechen, setzen die Teilnehmenden sich mit einem Input auseinander und müssen sich dazu schriftlich oder mündlich äußern. In der mündlichen Prüfung liegt der Fokus auf dem direkten Austausch der Prüfungsteilnehmenden untereinander.

24FS1404TB ***Termin:*** Sa, 06.07.2024, 9 - 15 Uhr
Ort: VHS Stralsund
Entgelt: 180,00 €

6. Schulabschlüsse

Wir unterstützen lebenslanges Lernen

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 Teilnehmer*innen in den Ausbildungs- und Arbeitsmarkt gewahrt und vielfältige Perspektiven ermöglicht.

Die Kreisvolkshochschule des Landkreises Vorpommern-Rügen bietet folgende Bildungsgänge zum nachträglichen Erwerb von Schulabschlüssen an:
1. Berufsreife (Hauptschulabschluss, d.h. Abschluss 9. Klasse)
2. Mittlere Reife (Realschulabschluss, d.h. Abschluss 10. Klasse)
Die Vorbereitung auf den Schulabschluss erfolgt mit:
- obligatorischen Fächerangeboten und fakultativen Lernangeboten,
- Festschreibung der regelmäßigen Teilnahme,
- individueller Lernberatung und Förderangeboten,
- erwachsenengerechter methodisch-didaktischer Gestaltung des Unterrichts.

Die Kreisvolkshochschule Vorpommern-Rügen verfügt in diesem Handlungsfeld über langjährige Erfahrungen, erfolgreiche Konzepte und gesicherte Qualitätsstandards, die mit qualifizierten und erfahrenen Lehrkräften umgesetzt werden.
Die Teilnahme an den Bildungsgängen der Berufsreife und Mittleren Reife wird vom Kultusministerium M-V finanziert und ist somit kostenfrei.

Qualifikationskurs Berufsreife

Der Kurs bereitet die Teilnehmer*innen intensiv auf den Erwerb der Berufsreife 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 23 Unterrichtseinheiten á 45 Minuten zuzüglich Projektarbeit, Hausaufgaben und Selbststudium.
Eine regelmäßige Teilnahme am Kurs ist eine Grundvoraussetzung für das Abschlusszeugnis, denn die Jahresnote entspricht der Endnote.
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).
Anmeldung: nur persönlich und nach vorheriger Terminvereinbarung
Terminvereinbarung und Beratung: Catrin Darr, catrin.darr@lk-vr.de

	Anmeldezeitraum:	08.01.2024 - 28.06.2024
	Kursleitung:	Dozent*innen-Team
24HS160101	***Kurszeitraum:***	16.09.2024 - 25.07.2025
	Ort:	VHS HST
	Entgelt:	frei

Qualifikationskurs Mittlere Reife

Der Kurs bereitet die Teilnehmer*innen intensiv auf den Erwerb der Mittleren Reife 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 25 Unterrichtseinheiten á 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 2026 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.
Anmeldung: nur persönlich und nach vorheriger Terminvereinbarung
Terminvereinbarung und Beratung: Catrin Darr, catrin.darr@lk-vr.de
Anmeldezeitraum: 08.01.2024 - 28.06.2024

	Eignungstest:	11.09.2024, 14 - 15 Uhr
	Kursleitung:	Dozent*innen-Team
24HS160201	***Kurszeitraum:***	07.10.2024 - 10.07.2026
	Ort:	VHS HST
	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.

Auskunft und Beratung:
Catrin Darr, Tel. 03831 482315, E-Mail: catrin.darr@lk-vr.de

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 (á 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 jedes Einzelnen im Lesen und Schreiben gefördert und vertieft. Ein nachträglicher Einstieg in den Kurs ist jederzeit möglich.

	Kursleitung:	Renate Huysmann
24FS170101	***Termin:***	ab Mi, 10.01.2024, 13.30 - 15 Uhr, 23 x 2
	Ort:	VHS HST
	Entgelt:	frei

Wir waren in Florenz!

Lernmobilität des Stralsunder Alphabetisierungskurses mit Erasmus+/Kofinanziert von der Europäischen Union

Fotos: Catrin Darr

Im September 2023 reiste unser Stralsunder Alphabetisierungskurs für eine Woche nach Florenz – zusammen mit der Kursleiterin Renate Huysmann, dem Betreuer und Lernbegleiter Vincent Huysmann sowie der hiesigen Projektkoordinatorin und Fachbereichsleiterin für Grundbildung: Catrin Darr. Auf dem Programm dieser Lernreise standen dabei nicht nur der tägliche italienische Sprachunterricht an der Universität Florenz oder das Erledigen von Hausaufgaben im Hotel, sondern auch historische, kulturelle und kulinarische Erkundungen in Florenz und Umgebung.

vhs
Kreisvolkshochschule
Vorpommern-Rügen
HORI
ZONT
ERWEI
TERER
Werde
Kursleiter*in
www.vhs-kurse-leiten.de
Eröffne anderen
Perspektiven.

1. Politik – Gesellschaft – Umwelt

Politik

24FR110001
Ausstellung: Demokratie stärken – Rechtsextremismus bekämpfen (in Planung)
Die Ausstellung „Demokratie stärken – Rechtsextremismus bekämpfen“ der Friedrich-Ebert-Stiftung (Landesbüro Mecklenburg-Vorpommern in Schwerin) zeigt die Gefahren auf, die vom Rechtsextremismus für Demokratie und Menschenwürde ausgehen. Sie stellt die Grundlagen für rechtsextreme(s) Verhalten und Einstellungen dar und zeigt, welche Formen rechtsextreme Weltbilder und Argumentationsweisen annehmen können.
Wie kann man als Demokrat*in auf rechtsextremistische Äußerungen und Taten reagieren? Die Ausstellung möchte damit zu Zivilcourage gegen eine Normalisierung rechter Einstellungen ermuntern.
Wenn Sie die Ausstellung mit einer Gruppe besuchen möchten oder eine Führung wünschen, nehmen Sie bitte Kontakt auf mit Antje Hartung, antje.hartung@lk-vr.de oder Tel. 03838/2005812.
24FR110001 ***Ausstellungszeit:*** 02.05.2024 – 24.05.2024

Vortrag: Rechtsextremistische Strukturen in MV
In Kooperation mit der Friedrich-Ebert-Stiftung MV
24FR110003 ***Termin:*** Di, 07.05.2024, 18 - 19.30 Uhr
Ort: VHS Bergen auf Rügen
Entgelt: frei

Film: „Der vermessene Mensch“
Zum Internationalen Tag gegen Rassismus
Berlin, Ende des 19. Jahrhunderts: Alexander Hoffmann ist ein ehrgeiziger Ethnologie-Doktorand. Als im Zuge der „Deutsche(n) Kolonial-Ausstellung” Herero und Nama aus der Kolonie „Deutsch-Südwestafrika“ wie Zootiere vorgeführt werden, lernt Hoffmann die Dolmetscherin der Gruppe, Kezia Kambazembi, kennen. Deutschland 2023, 116 min, FSK: 12
In Kooperation mit dem MIZ Bergen
24FR110701 ***Termin:*** Do, 21.03.2024, 19 - 20.30 Uhr
Ort: MIZ Bergen
Entgelt: 5 €

Bildung für nachhaltige Entwicklung

Fairpachten für mehr Artenvielfalt auf Äckern und Wiesen

Online-Vortrag und Gespräch für Landeigentümer*innen, welche landwirtschaftliche Flächen verpachten

Immer mehr Landeigentümer*innen wünschen sich eine naturschonende Bewirtschaftung ihrer Flächen. Ob Blühstreifen am Ackerrand oder schonende Wiesenmahd: Jede/r Eigentümer*in kann ökologisch sinnvolle Maßnahmen im Pachtvertrag vereinbaren und so gemeinsam mit den Pächtern aktiv zum Erhalt der Artenvielfalt beitragen.

Ralf Demmerle, Regionalberater im Projekt Fairpachten, zeigt in seinem Vortrag, wie es geht. Er stellt das kostenlose Beratungs- und Informationsangebot für Verpächter*innen vor. Interessierte erfahren, mit welchen Maßnahmen sie Lebensräume und Nahrung für Vögel und Insekten bereitstellen können und wie sie diese Naturschutzmaßnahmen mit Ihren Pächtern im Pachtvertrag vereinbaren können.
Voraussetzung: PC, Laptop oder mobiles Gerät, Internetzugang
Zugang: Nach Ihrer Anmeldung (nur über die Homepage www.vhs-vr.de oder per E-Mail volkshochschule@lk-vr.de möglich) erhalte Sie den Zugang.

	Referent:	Ralf Demmerle, Regionalberater im Projekt Fairpachten
24O10421	***Termin:***	Do, 11.04.2024, 18.30 – 20.00 Uhr
	Ort:	vhs.cloud
	Entgelt:	frei

Wildkräuter-Rundgang

Während des Wildkräuterrundganges gibt Eva Christine Schindler einen Einblick in die Vielfalt der Wildkräuter unserer Region. Wir erleben sie gemeinsam mit all unseren Sinnen und erfahren einiges über deren wertvolle Inhaltsstoffe und Wirkung. Wildkräuter haben erstaunlich viel für unsere Gesundheit zu bieten und schmecken auch noch gut.
Es geht um das Kennenlernen der Pflanzen, dadurch werden wir viele Stopps einlegen, die die meiste Zeit in Anspruch nehmen. Wir werden also keine langen Strecken zurücklegen. Achten Sie bitte auf angemessenes Schuhwerk und bringen Sie sich etwas zu trinken mit.

	Kursleitung	Eva Christine Schindler, Wildkräuterfachfrau
24FR110002	***Termin:***	Di, 23.04.2024, 16.30 - 18.45 Uhr
	Ort:	Parkplatz Nonnensee
	Entgelt:	12,00 €

Naturführung am Nonnensee Bergen

	Kursleitung:	Monika Gerth, Natur- und Landschaftsführerin
24FR110401	***Termin:***	Sa, 06.04.2024, 11 - 12.30 Uhr
	Ort:	Parkplatz Nonnensee Bergen
	Entgelt:	7,50 €

Literarischer Frühlingsspaziergang im Bergener Stadtwald Rugard

24FR110402

Kursleitung: Monika Gerth, Natur- und Landschaftsführerin
Termin: Sa, 25.05.2024, 11 - 12.30 Uhr
Ort: Rugard-Turm Bergen
Entgelt: 7,50 €

WaldEssen – Naturführung am Schmachter See

Diese Führung dauert etwa drei Stunden und führt einen Weg an der Nordwestseite des Schmachter Sees entlang durch die sogenannten Fangerien. Sie ist eine Mischung aus Waldspaziergang und Wissensvermittlung zu allem was wir sehen – uralte Buchen mit bestimmten Wachstumsformen, landschaftliche Besonderheiten und vieles mehr, aber vor allem mit dem Schwerpunkt darauf, was wir an Essbarem zu dieser Jahreszeit aus dem Wald holen können. Es gibt am Ende der Führung ein kleines Picknick mit WaldEssen. Bitte festes Schuhwerk anziehen und Verpflegung mitbringen.

24FR110421

Kursleitung: Martina Korth, Natur- und Landschaftsführerin
Termin: Fr, 03.05.2024, 14 - 17 Uhr
Ort: Schmachter See, Binz
Treffpunkt: Metallbau Schlenker in Binz
Entgelt: 12,00 € + 2,00 € Materialkosten

Führung durch die Kläranlage Bergen

Ca. 6.000 - 8.000 m³/d Wasser fließen durch die Kläranlage. Die Verfahrensstufen wie Rechen, belüfteter Sand- und Fettfang, Vorklärung, Belebungsbecken, Nachklärung und Zusatzfiltration werden von einem Mitarbeiter vor Ort erläutert. Die Kläranlage in Bergen reinigt auch das Wasser aus Sehlen, Putbus, Lauterbach, Neuendorf, Wreechen, Gademow, Parchtitz, Thesenvitz, Binz, Prora, Mukran und Sassnitz.

24FR110431

Kursleitung: Oliver Heidrich, ZWAR
Termin: Do, 11.04.2024, 16 - 17.30 Uhr
Ort: Kläranlage, Teteler Landweg, Bergen
Entgelt: frei

Geschichte

Rügens Götter

Bis zum Jahr 1168 verehrten die Ranen gleich mehrere Götter auf der Insel Rügen. Nordpfeil Rügen stellt im Rahmen eines Vortrages den aktuellen Forschungsstand vor und zeigt die Bedeutung für den Ostseeraum im 12. Jahrhundert auf. Mit ihren Visualisierungen lassen sie die einstigen Wirkungsstätten der Götter wieder auferstehen. Sie untersuchen ihre Bedeutung anhand von Namen und Überlieferung im Rahmen der damaligen heidnischen Religion und Mythologie, um so die Gründe für die Vielköpfigkeit aufzuzeigen.

	Kursleitung:	Denny Neumann
24FR110102	***Termin:***	Do, 23.05.2024, 18.30 - 20 Uhr
	Ort:	VHS Bergen auf Rügen
	Entgelt:	7,50 €

Rügen in der Preußenzeit

	Kursleitung:	Josef Renger, Reiseleiter
24FR110906	***Termin:***	Do, 18.04.2024, 18.30 - 20 Uhr
	Ort:	VHS Bergen auf Rügen
	Entgelt:	7,50 €

Heimatkunde

Auf Entdeckungsreise durch unseren Landkreis: Das geplante „KdF-Seebad Rügen“ und seine Geschichte

Das Foto mit dem Gemeinschaftshausfundament zwischen dem sanierten Block IV und dem unsanierten Block V.
Foto: Martin Kaule, Orte der Geschichte e.V., 2017

Das als „Koloss von Rügen“ bekannt gewordene geplante „KdF-Seebad Rügen“ befindet sich in Prora an der Prorer Wiek, der schönsten Bucht der Insel Rügen. Hier wurde die etwa 4,7 km lange Anlage im Auftrag der „NS-Gemeinschaft Kraft durch Freude“ zwischen 1936 und 1939 gebaut. 20.000 Menschen sollten dort eine Woche lang zeitgleich Urlaub machen können. Auch wenn es zu NS-Zeiten nicht mehr ganz fertiggestellt wurde, konnte es als wirksames Propagandainstrument der

Nationalsozialisten eingesetzt werden. Zur Geschichte des Gebäudes während des Zweiten Weltkriegs gehören auch NS-Zwangsarbeit und die Ausbildung von Polizeibataillonen.
Zu DDR-Zeiten wurde die Anlage zu einer Großkaserne ausgebaut und von der NVA zur militärischen Sperrzone erklärt. Die historische Anlage steht heute unter Denkmalschutz. Das Ringen um den richtigen Umgang mit dem Gebäudekomplex ist längst selbst Teil seiner Geschichte. ***In Kooperation mit dem Dokumentationszentrum Prora.***

	Referentin:	Katja Lucke, Leiterin Dokumentationszentrum
24FR110901	***Termin:***	Mo, 18.03.2024, 18.30 - 20 Uhr
	Ort:	MIZ Bergen
	Entgelt:	7,50 €

Auf Entdeckungsreise durch unseren Landkreis: Neues aus dem „Kloster Rambin“ – Mit einem Gemeinschaftsprojekt diesen besonderen Ort erhalten und weiterentwickeln

Das unter Denkmalschutz stehende Ensemble in Rambin blickt auf eine bewegte Geschichte zurück. Die gärtnerischen Anlagen und die Wohnbauten stellen eine untrennbare harmonische Einheit dar. Lange passierte nicht viel auf dem Gelände, doch engagierte Menschen haben das historische Ensemble aus dem Dornröschenschlaf geweckt und wollen es erhalten, sanieren und modernisieren. Das Wohn- und Arbeitsprojekt „Generationen wohnen, arbeiten & leben im Stift St. Jürgen vor Rambin“ wird vorgestellt. Sabine Guhrke und Dr. Robert Kammerer als Vorstandsmitglieder des Häuserverein Leben ins Kloster Rambin e.V. und des Fördervereins Denkmal Kloster Rambin e.V. berichten über die Entstehung und Ziele ihres Gemeinschaftsprojektes an diesem besonderen Rügener Ort.

	Referenten:	Sabine Guhrke, Dr. Robert Kammerer
24FR110902	***Termin:***	Mo, 06.05.2024, 18.30 - 20 Uhr
	Ort:	MIZ Bergen
	Entgelt:	frei

Führung: Hinter den Türen des Stadtmuseums Bergen

Eine Führung in Kooperation mit dem Stadtmuseum Bergen auf Rügen, Billrothstraße 20a.

	Kursleitung:	Marika Emonds, Museumsleiterin
24FR110904	***Termin:***	Di, 20.02.2024, 15 - 16.30 Uhr
	Ort:	Stadtmuseum Bergen, Billrothstraße 20a
	Entgelt:	4,00 €

Länderkunde

Mein Gott, wo liegt Armenien?

Ute und Matthias Rückert werden über ihren Aufenthalt bei einer Familie in Armenien berichten. Dabei werden die Geschichte und Kultur des Landes von der Antike bis in die neuste Zeit vorgestellt sowie das Alltagsleben mit vielen Bildern illustriert. Beleuchtet werden außerdem der Genozid im Ersten Weltkrieg und die aktuellen Auseinandersetzungen mit Aserbaidschan um Nagorni-Karabach.

24FR110905

Kursleitung:	Ute und Matthias Rückert
Termin:	Do, 28.03.2024, 18.30 - 20 Uhr
Ort:	VHS Bergen auf Rügen
Entgelt:	7,50 €

2. Kultur und kreatives Gestalten

Literatur

Rügen im Spiegel der Kunst - Buchvorstellung mit Autor Hartmut Gill

Ist von großer Malerei aus Deutschland die Rede, werden oft Caspar David Friedrich und seine zum Kanon der Weltkunst zählenden „Kreidefelsen auf Rügen“ erwähnt. Doch das Thema Rügen und die Kunst weist viel mehr Facetten auf. Hartmut Gill bietet ein beeindruckendes Panorama, das zeigt, wie häufig Deutschlands größte Insel Künstler*innen anregte und anregt, zum Pinsel zu greifen.

24FR120101

Lesung:	Hartmut Gill, Autor
Termin:	Do, 14.03.2024, 18.30 - 20 Uhr
Ort:	VHS Bergen auf Rügen
Entgelt:	frei

Starke Frauen in ihrer Zeit – „Wir gingen den weiblichen Weg“

Lesung zum Internationalen Frauentag mit Birgitt Flögel und Sandra Pixberg

In Kooperation mit der Gleichstellungsbeauftragten des Landkreises Vorpommern-Rügen
Fünf Mütter, wie sie unterschiedlicher nicht sein könnten, jede eine starke Frau in ihrer Zeit, lassen uns teilhaben an den Herausforderungen und gesellschaftlichen Ungerechtigkeiten, denen Frauen sich stets entgegenstellen mussten. Die vhs in Bergen lädt gemeinsam mit

der Gleichstellungsbeauftragten des Landkreises Vorpommern-Rügen Katja Schlüter zu einer Lesung am Vorabend des Internationalen Frauentages ein. Die Ludwigsluster Autorin Birgitt Flögel und die Rügener Autorin Sandra Pixberg werden aus ihren Büchern „Mütter“ und „Das Orakel von Jasmund“ lesen und verkörpern damit gleichwohl die starken Frauen, von denen sie schreiben.
Wir begleiten das Schicksal von Martha, die im Jahre 1824 nicht studieren darf und aufgrund einer ungewollten Schwangerschaft aus der preußischen Gesellschaft »ausgemustert« wird und sich den Herthafrauen anschließt. Wir verfolgen die Wege von Frauen mit ungebrochener Stärke und beinahe unerschöpflicher Liebe. Zum Internationalen Frauentag möchte die vhs in Bergen gleichsam thematisieren, wie es in Sachen Gleichberechtigung heute bestellt ist und alle Frauen und auch Männer zum Gespräch und Austausch einladen. Die Veranstaltung ist kostenfrei.

	Lesung:	Sandra Pixberg, Birgitt Flögel
24FR120102	***Termin:***	Do, 07.03.2024, 18.30 - 20 Uhr
	Ort:	VHS Bergen auf Rügen
	Entgelt:	frei

Schreibwerkstatt: Autobiographisches Schreiben

Schreiben – über mich! Darum geht es in diesem Kurs. Wir lernen, wie wir lebendig und strukturiert eigene Erinnerungen aufschreiben und für die Nachwelt bewahren. Dabei arbeiten wir eng an den eigenen Texten. Unterhaltsame und dennoch effektive Schreibübungen werden auf die Bedürfnisse und Lernziele der Teilnehmenden abgestimmt.
Schwerpunkt wird dabei das Thema „Ost-West“ sein: Im Jubiläumsjahr „35 Jahre Mauerfall“ wollen wir uns - mal spielerisch, mal ganz ernst gemeint – mit den eigenen Erfahrungen rund um BRD und DDR, Sprachkultur, Kücheneigenheiten und dem Mauerfall beschäftigen. Entstehen sollen biographische und autobiographische Texte, die auf Wunsch auch in einem Folgeprojekt veröffentlicht werden können.
Der Kurs findet hybrid statt: Die Teilnehmenden können jeweils entscheiden, ob sie vor Ort in der VHS oder online über die vhs.cloud teilnehmen möchten.

	Kursleitung:	Gaia Born, Journalistin
24FR120201	***Termin:***	Fr, 12.01.2024, 9 - 11.15 Uhr, 7 x 3
	Ort:	VHS Bergen auf Rügen
	Entgelt:	73,50 €

Gefundene Briefe – Schreibwerkstatt

Der Kurs findet in Kooperation mit dem LiteraturRat M-V e.V. im Rahmen des Projekts „Gefundene Briefe – LETTERS FOUND" statt. Informationen siehe S. 26.

	Kursleitung:	Gaia Born, Journalistin, Leiterin von Schreibwerkstätten
24FR120202	***Termin:***	Bitte im Januar den Kursbeginn erfragen!
	Ort:	VHS Bergen auf Rügen
	Entgelt:	frei

Malen – Zeichnen

Zeichnen, Malen und vieles andere mehr

Anfänger*innen und Quereinsteiger*innen sind willkommen.
Bitte mitbringen: DIN-A3-Zeichenpapier, Bleistifte HB, 4B, Kohle sowie vorhandene Zeichen- und Malutensilien

	Kursleitung:	Erika Jungmann, freie Künstlerin
24FR120731	***Termin:***	Mi, 21.02.2024, 17 - 19.15 Uhr, 8 x 3
	Ort:	VHS Bergen auf Rügen
	Entgelt:	71,40 €

Experimentelle Malerei mit Gabriele Schulz

Unsere Kursleiterin Gabriele Schulz möchte gern mit mutigen Maler*innen auf „Entdeckungsreise“ gehen und beschreibt ihr Kursangebot so: Wenn du Lust hast, mit nicht typischen Mal-Gegenständen Bilder entstehen zu las-sen, bist du hier richtig. Wir werden mit Ketten, Schwämmen, Löffeln, Spachteln, Trinkhalmen, Föhn ... malen. Vorrangig nutzen wir Acrylfarben. Anfänger*innen und Quereinsteiger*innen sind herzlich eingeladen.
Bitte mitbringen: Malgrund wie z. B. Karton, Keilrahmen, Plexiglas, Acrylfarben

	Kursleitung:	Gabriele Schulz, Kunstlehrerin
24FR120732	***Termin:***	Mo, 12.02.2024, 17 - 19.15 Uhr, 7 x 3
	Ort:	VHS Bergen auf Rügen
	Entgelt:	71,40 €

Tagesmalkurs nach Bob Ross

Sie erlernen in einem Tageskurs die Nass-in-Nass-Technik nach Bob Ross.
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 €
24FR120761	***Motiv:***	Der Frühling erwacht in den Bergen
	Termin:	Sa, 16.03.2024, 10 - 16.45 Uhr
24FR120762	***Motiv:***	Entspannung am Meer
	Termin:	Sa, 25.05.2024, 10 - 16.45 Uhr

Plastisches Gestalten

Alternative Floristik für den Frühling

In diesem Kurs werden wir gemeinsam zauberhafte Tischdekorationen in gebrauchten Gefäßen herstellen.
Bitte mitbringen: Schere, Gartenschere, scharfes Küchenmesser, Klebepistole/Klebesticks, eine Rolle Zierdraht, frische und/oder getrocknete Materialien aus Natur und Garten z.B. Weide, Efeu, Frühblüher, Früchte des Frühlings, frische und trockene Steckmasse, Hefter A4, Schreibzeug

	Kursleitung:	Herta Krone
24FR120871	***Termin:***	Di, 19.03.2024, 17.30 - 19.45 Uhr, 6 x 3
	Ort:	VHS Bergen auf Rügen
	Entgelt:	64,26 € (incl. 19 % MwSt.)

Textiles Gestalten – Schneidern

Schneidern lernen – Tageskurse

In diesem Kurs arbeitet die Kursleiterin individuell mit den Teilnehmenden entsprechend ihrer vorhandenen Fähigkeiten und Wünschen.
Es ist von Vorteil, auf der eigenen Nähmaschine zu lernen. Es können aber auch Maschinen der Kreisvolkshochschule benutzt werden.

Kursleitung:	Anette Klassen, Herrenmaßschneiderin
Ort:	VHS Bergen auf Rügen
Entgelt:	30,00 €

	Termine:	***Uhrzeit:***
24FR120907	Mo, 19.02.2024,	15 - 21 Uhr
24FR120908	Mo, 18.03.2024,	15 - 21 Uhr
24FR120909	Mo, 22.04.2024,	15 - 21 Uhr
24FR120910	Mo, 27.05.2024,	15 - 21 Uhr
24FR120911	Mo, 17.06.2024,	15 - 21 Uhr
24FR120912	Mo, 08.07.2024,	15 - 21 Uhr
24FR120913	Di, 20.02.2024,	13.30 - 19.30 Uhr
24FR120914	Di, 19.03.2024,	13.30 - 19.30 Uhr
24FR120915	Di, 23.04.2024,	13.30 - 19.30 Uhr
24FR120916	Di, 28.05.2024,	13.30 - 19.30 Uhr
24FR120917	Di, 18.06.2024,	13.30 - 19.30 Uhr
24FR120918	Di, 09.07.2024,	13.30 - 19.30 Uhr

Upcycling als Firmenevent

Nachhaltig Leben fängt im Kleinen an und kann auch sehr viel Spaß machen. Unsere Herrenmaßschneiderin Anette Klassen lädt Firmen und Betriebe dazu ein, sich mit dem Herstellungsprozess von Textilien auseinander zu setzen. Glätten, Bleichen, Färben, Bedrucken – für diese Prozesse werden in der Textilindustrie pro Kilogramm Kleidung rund ein Kilogramm Chemikalien verwendet. 90 Prozent der Kleidung in Deutschland wird in Asien produziert und das nicht immer unter guten Arbeitsbedingungen.
Upcycling heißt, Ressourcen zu nutzen, die sonst keine Verwendung mehr finden, und daraus neue Kleidung oder Accessoires herzustellen. Nebenbei leisten Sie einen wichtigen Beitrag zum Umweltschutz. Außerdem wird im kreativen Gestalten auch Ihr Team gestärkt und die Mitarbeiter*innen verbringe eine wertvolle, produktive Zeit miteinander.
Termine für Ihr Firmenevent mit bis zu 8 Mitarbeiter*innen vereinbaren Sie ganz individuell mit Fachbereichsleiterin Antje Hartung, Antje.Hartung@lk-vr.de, Tel. 03838/20058-12.

Musikalische Praxis

Gitarrespielen 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 Schreibzeug und, wenn vorhanden, eigene Gitarre mitbringen.

	Kursleitung:	Torsten Jahnel, Musiklehrer
24FR121330	***Termin:***	Mo, 15.01.2024, 17 - 18.30 Uhr, 10 x 2
24FR121332	***Termin:***	Mi, 24.04.2024, 17 - 18.30 Uhr, 10 x 2
	Ort:	VHS Bergen auf Rügen
	Entgelt:	80,00 €

Gitarrespielen leicht gemacht! (Aufbaukurs ohne Notenkenntnisse)

Inhalte: Festigen von Grundakkorden, Barreegriffe, Umgreiftechniken, Liedbegleitung
Bitte Schreibzeug und wenn vorhanden, eigene Gitarre mitbringen.

	Kursleitung:	Torsten Jahnel, Musiklehrer
	Ort:	VHS Bergen auf Rügen
	Entgelt:	88,00 €
24FR121331	***Termin:***	Mi, 10.01.2024, 17 - 18.30 Uhr, 10 x 2
24FR121333	***Termin:***	Mo, 22.04.2024, 17 - 18.30 Uhr, 10 x 2

3. Gesundheit

Vom Zuckermonster zum Gemüsehelden:

Warum gesunde Ernährung so wichtig ist für unsere Kinder

In einer Welt voller verlockender Fast-Food-Optionen und zuckerhaltiger Verführungen ist es für Eltern eine echte Herausforderung, die richtige Lebensmittelauswahl für sich und ihre Kinder zu treffen. Die aktuellen Zahlen in Deutschland zur Häufigkeit von Übergewicht, Adipositas und Essstörungen bei Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen bestätigen das. Aber was genau passiert in unserem Körper, wenn zucker- und fettreiche Lebensmittel und fehlende Bewegung unseren Alltag dominieren? Welche Auswirkungen hat dies auf die Entwicklung, Leistungsfähigkeit und Gesundheit der Kinder?

In Ihrem Vortrag möchte unsere Referentin Frau Dr. Claudia Miersch aufzeigen, wie kleine, aber effektive Veränderungen im Ernährungsverhalten einen großen Unterschied machen können und wie sich eine gesündere Ernährungsweise bei Kindern und ihren Eltern umsetzen lässt.

Termin:	Mi, 14.04.2024	Um Anmeldung unter Tel. **03838/20058-0** oder per E-Mail unter **kerstin.klemann@lk-vr.de** wird gebeten.
	Volkshochschule Bergen	
Dauer:	17-18.30 Uhr	
Entgelt:	7,50 Euro	

Kreisvolkshochschule Vorpommern-Rügen
Störtebekerstraße 8a
18528 Bergen auf Rügen
www.vhs-vr.de

vhs Kreisvolkshochschule Vorpommern-Rügen

Dr. Claudia Miersch
Ernährungsinstitut
Bahnhofstraße 42
18528 Bergen auf Rügen
www.ernaehrungsinstitut-miersch.de

*„Man soll dem Körper etwas Gutes bieten,
damit der Geist Lust hat, darin zu wohnen“*
Winston Churchill (1874 – 1965)

Yoga / Entspannung / Stressbewältigung

Qigong am Vormittag

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 €
24FR130101	***Termin:***	Mo, 08.01.2024, 08.30 - 10 Uhr, 10 x 2
24FR130102	***Termin:***	Mo, 08.04.2024, 08.30 - 10 Uhr, 10 x 2

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

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.

Bitte bequeme Kleidung, rutschfeste Socken, eine Decke und ein hartes Kissen mitbringen.

	Kursleitung:	Antje Dawedeit, Diplompsychologin und Yogalehrerin
	Ort:	Turnhalle Sassnitz, Mukraner Straße 5
	Entgelt:	80,00 €
24FR130118	***Termin:***	Mi, 21.02.2024, 18 - 19.30 Uhr, 10 x 2
24FR130119	***Termin:***	Mi, 21.02.2024, 19.30 - 21 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.

Power Yoga

Fordernde Asanas (Körperstellungen) des Hatha Yoga sorgen gleichermaßen für ein Training von Herz-Kreislauf-System, Muskulatur und Dehnung.
Bitte bringen Sie ein Handtuch, ein stilles Getränk und ggf. Wechselkleidung mit. Vorkenntnisse sollten vorhanden sein.

	Kursleitung:	Mandy Szabó, Yogalehrerin
	Ort:	VHS Bergen auf Rügen
	Entgelt:	40,00 €
24FR130110	***Termin:***	Mi, 10.01.2024, 17 - 17.45 Uhr, 10 x 1
24FR130111	***Termin:***	Mi, 17.04.2024, 17 - 17.45 Uhr, 10 x 1

Achtsame Stressbewältigung – Was wirklich wichtig ist!

Die heutige Zeit wird immer schnelllebiger. Wer kennt nicht die Standardaussagen der Menschen: „Ich habe keine Zeit.“ oder „Ich funktioniere nur noch.“ oder „Später vielleicht.“ Das kann zu Schlafstörungen, Nervosität, Depression und physischer Krankheit führen. Doch genauso wie diese „Festverdrahtungen im Gehirn“ entstanden sind, können sie auch wieder gelöst werden beziehungsweise neu programmiert werden.
In diesem Kurs lernen Sie einfache Techniken, welche die Arbeit für uns erledigen: Yoga Auflade-Technik, Meditationen und geführte Traum-Reisen, Trauma-Forschung, den Beobachter wecken, die Innenschau, Autogenes Training. Ergänzt wird das Ganze durch uraltes Wissen der Rishis aus Indien und der Weisheitslehren der Menschheit.

	Kursleitung:	Dr. Ralf Marius Bittner
	Ort:	VHS Bergen auf Rügen
	Entgelt:	80,00 €
24FR130120	***Termin:***	Do, 29.02.2024, 17 - 18.30 Uhr, 10 x 2

Waldbaden – Mit allen Sinnen den Wald entdecken

Wahrnehmen & Staunen, was man im Wald sieht, hört, fühlt und riecht.

	Kursleitung:	Monika Gerth, Natur- und Landschaftsführerin
	Ort:	Waldpark Semper bei Lietzow (Treffpunkt: Parkplatz ab der Bahnschranke)
	Entgelt:	10,00 €
24FR130121	***Termin:***	Sa, 15.06.2024, 11 - 13 Uhr
	Ort:	Baaber Heide (Treffpunkt: Kleinbahnhof Phillipshagen)
24FR130122	***Termin:***	Sa, 13.07.2024, 11 - 13 Uhr

Die Seele wird vom Pflastertreten krumm.
Mit Bäumen kann man wie mit Brüdern reden
und tauscht bei ihnen seine Seele um.
(Erich Kästner)

Gymnastik / Bewegung / Fitness

Rückhalt – Ganzheitliche Rückenschule

Mit wohltuenden und kräftigenden Bewegungsübungen, vielfältiger Körperwahrnehmung und Entspannung lernen Sie im Kurs verschiedene Möglichkeiten zur Stärkung des Rückens, zur Verbesserung der Beweglichkeit und Kraft, der Dehn-, Koordinations-, Lockerungs- und Entspannungsfähigkeit kennen. Sie erlernen gelenk- und rückenschonende Körperhaltungen und üben rückengerechte Bewegungsabläufe für Alltag und Beruf.

	Kursleitung:	Torsten Wollny, Physiotherapeut und Rückenschullehrer
	Ort:	VHS Bergen auf Rügen
	Entgelt:	65,00 €
24FR130202	***Termin:***	Di, 09.01.2024, 17 - 18 Uhr, 10 x 60 Min
24FR130203	***Termin:***	Di, 16.04.2024, 17 - 18 Uhr, 10 x 60 Min
24FR130204	***Termin:***	Di, 09.01.2024, 18.15 - 19.15 Uhr, 10 x 60 Min
24FR130205	***Termin:***	Di, 16.04.2024, 18.15 - 19.15 Uhr, 10 x 60 Min

Step-Aerobic

„Step“ kommt aus dem Englischen und bedeutet „Tritt, Schritt oder Stufe“. Step-Aerobic ist eine relativ neue Entwicklung und verbindet Ausdauertraining mit einem effektiven Muskeltraining für Rücken, Gesäß und Oberschenkel, durch das beständige Auf- und Absteigen von einer speziell konstruierten höhenverstellbaren Stufe.

	Kursleitung:	Sabine Kersten, Fitnesstrainerin
	Ort:	Turnhalle Bergen / Sassnitzer Chaussee 7 a
	Entgelt:	52,50 €
24FR130206	***Termin:***	Do, 11.01.2024, 18 - 19 Uhr, 10 x 60 Min
24FR130207	***Termin:***	Do, 25.04.2024, 18 - 19 Uhr, 10 x 60 Min

Weg mit dem Speck – Bauch-Beine-Po

Bodystyling ist eine sanfte Gymnastik mit speziellen Übungsprogrammen für die Tiefenmuskulatur. Durch gezielte Übungen für Problembereiche wie Po, Hüften und Schenkel werden erstaunlich schnelle Erfolge erreicht. Diese Gymnastikform ist für alle Altersgruppen geeignet und trägt dazu bei, das allgemeine Wohlbefinden zu verbessern.

	Kursleitung:	Sabine Kersten, Fitnesstrainerin
	Ort:	Turnhalle Bergen / Sassnitzer Chaussee 7 a
	Entgelt:	52,50 €
24FR130208	***Termin:***	Do, 11.01.2024, 19 - 20 Uhr, 10 x 60 Min
24FR130209	***Termin:***	Do, 24.04.2024, 19 - 20 Uhr, 10 x 60 Min

Fit im Alltag mit Bodyforming – Ladyfitness

Ob ein paar „Pfündchen“ zu viel oder einfach nur das Empfinden körperlicher Unausgeglichenheit – dieser Kurs spricht vor allem Frauen an, die sich immer wieder vornehmen, etwas für ihren Körper und ihre Gesundheit zu tun, aber häufig nicht wissen, wie. Ladyfitness fördert die Gewichtsreduktion, regt das Herz-Kreislauf-System an, stärkt die Muskeln und steigert unsere allgemeine Leistungsfähigkeit.

	Kursleitung:	Annett Schulz, Physiotherapeutin
	Ort:	Turnhalle Bergen / Sassnitzer Chaussee 7 a
	Entgelt:	58,50 € (8 x)
24FR130212	***Termin:***	Mo, 08.01.2024, 19.30 - 21 Uhr, 8 x 2
	Entgelt:	72,50 € (10 x)
24FR130213	***Termin:***	Mo, 08.04.2024, 19.30 - 21 Uhr, 10 x 2

Prävention / Krankheit / Gesundheit

Gesunde Füße – Gesunde Basis

Nehmen Sie Ihre Füße selbst in die Hände!

Ein Kurs für mehr Wohlbefinden, Beweglichkeit und weniger Schmerzen in den Füßen Sie möchten aktiv etwas gegen die Ursache Ihrer Fußschmerzen unternehmen? Die Übungen in diesem Kurs dienen dem Ziel, sich achtsam und im eigenen Tempo unseren Füßen zu widmen. Durch Mobilisation, Massage und gezielte Hilfestellungen wird Entlastung ermöglicht und mehr Freude an der Bewegung im Alltag zu erfahren.

Dieser Kurs bietet Ihnen die Möglichkeit, unter fachkundiger Anleitung einer Physiotherapeutin, Ihren Füßen etwas Gutes zu tun und Ihren Beschwerden aktiv entgegenzuwirken. Fehlstellungen können sich reduzieren. Verspannungen können sich lösen. Auch für Interessierte ohne Fußschmerzen ist dieser Kurs geeignet und kann als Vorbeugung genutzt werden.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, dicke Socken, Decke, kleines Kissen

	Kursleitung:	Maria Krohn, Physiotherapeutin, Körper- und Massagetherapeutin
	Ort:	VHS Bergen auf Rügen
	Entgelt:	55,00 €
24FR130215	***Termin:***	Fr, 12.01.2024, 10 - 11 Uhr, 10 x 60 Min
24FR130216	***Termin:***	Fr, 26.04.2024, 10 - 11 Uhr, 10 x 60 Min

Frische Augen im digitalen Zeitalter – Ein Workshop

Kennen Sie das Gefühl von brennenden, schmerzenden oder juckenden Augen nach einer Bildschirmtätigkeit? Oder haben Sie schon mal nach dem Lesen am Laptop, Tablet oder Smartphone schlechter gesehen?
Sie lernen in dem Workshop, wie sich die Augen regenerieren und entspannen lassen und warum die Pflege der Augen so extrem wichtig ist. Haben Sie die richtigen Augenübungen zur Hand, können Sie in wenigen Minuten Ihre Augen überall entspannen und stärken.

	Referentin:	Petra Schneider, Sehtrainerin
	Ort:	VHS Bergen auf Rügen
	Entgelt:	10,00 €
23HR130302	***Termin:***	Mi, 17.04.2024, 17 - 18.30 Uhr

So macht Lesen wieder Spaß – Ein Workshop

Wie Sie in fünf Schritten ihre Augen zum Lesen einladen. Sie erfahren, wie Sie mit einfachen Möglichkeiten Ihre Augen wieder für das Lesen begeistern können, schmerzfrei und mit Spaß. Nach jeder Augenübung spüren Sie, wie sich die Augen entspannen und Ihr Blick in der Nähe immer klarer wird.

	Referentin:	Petra Schneider, Heilpraktikerin und Sehtrainerin
	Ort:	VHS Bergen auf Rügen
	Entgelt:	10,00 €
23HR130303	***Termin:***	Do, 17.04.2024, 18.45 - 20.15 Uhr

Kräuterwissen / Ernährung

Mit Genuss statt Frust zur Wunschfigur – Raus aus der Abnehmfalle mit der richtigen Strategie

Viele Menschen versuchen über Jahre mit Hilfe verschiedener Diäten Gewicht zu verlieren und bleiben oft erfolglos mit mehr Gewicht zurück. Hinzu kommt, dass die Medien voll sind mit verschiedensten Abnehmkonzepten. Dabei verlieren viele Interessierte den Überblick und glauben nicht an das erfolgreiche Abspecken.
Unsere Referentin zeigt Ihnen in ihrem Vortrag ein paar einfache Tipps, untermauert mit wissenschaftlichen Studien, wie Sie Ihrem Traum vom Wunschgewicht und einem gesunden Leben ein Stück näherkommen können.

–>

	Referentin:	Dr. Claudia Miersch, Ernährungswissenschaftlerin, Ökotrophologin
	Ort:	VHS Bergen auf Rügen
	Entgelt:	7,50 €
24FR130502	***Termin:***	Mi, 31.01.2024, 17 - 18.30 Uhr

Diabetes Typ 2 – eine heilbare Volkskrankheit?!

In den letzten 50 Jahren sind die Diabeteszahlen stetig gestiegen. Unsere kalorienreiche Ernährung, Übergewicht und die fehlende Bewegung spielen für diese Entwicklung eine wichtige Rolle. Leider kommt die Ernährungsberatung in der Therapie des Diabetes häufig viel zu kurz. Unsere Referentin stellt Ihnen in ihrem Vortrag die wichtigsten Maßnahmen für eine erfolgreiche Lebensstilveränderung vor.

	Referentin:	Dr. Claudia Miersch, Ernährungswissenschaftlerin, Ökotrophologin
	Ort:	VHS Bergen auf Rügen
	Entgelt:	7,50 €
23HR130503	***Termin:***	Mi, 28.02.2024, 17 - 18.30 Uhr

Darm, Ernährung, Emotionen – Wie passt das zusammen?

Unser Darm hat einen großen Anteil daran, wie wir uns fühlen, wie gut unser Immunsystem funktioniert und ob wir Krankheiten entwickeln. Das heißt, wir müssen uns gut um ihn kümmern.

Dieser Fachvortrag soll Ihnen zeigen, was unseren Darm mit unserem Gehirn verbindet, was der Darm mit Zivilisationskrankheiten wie Übergewicht und Diabetes zu tun hat und wie wir ihm durch eine abwechslungsreiche Ernährung und einen gesunden Lebensstil etwas Gutes tun.

Inhalte:

- Wunderwerk Darm und seine Bewohner
- Verbindung zwischen Darm und Hirn – unser Bauchhirn
- Von gereizten Därmen bis Diabetes – was hat der Darm mit Zivilisationskrankheiten zu tun
- Essen und Leben für den Darm: was braucht er, um gesund zu bleiben

	Referentin:	Dr. Claudia Miersch, Ernährungswissenschaftlerin, Ökotrophologin
	Ort:	VHS Bergen auf Rügen
	Entgelt:	7,50 €
24FR130304	***Termin:***	Mi, 20.03.2024, 18 - 19.30 Uhr

Heil-, Schein- und Intervallfasten – Stoffwechsel-Reset als wirksames Werkzeug für Gesundheit und hohes Alter?!

Hungern und chronischer Nahrungsverzicht stört das Immunsystem, führt zu Muskelverlust und macht schlechte Laune? Aber was ist mit definierten Stoffwechselentlastungstagen wie beim Heil-, Schein- oder Intervallfasten? In diesem Fachvortrag möchte unsere Referentin Dr. Claudia Miersch Ihnen die verschiedenen Prinzipien des Stoffwechsel-Resets vorstellen,

um Stoffwechselkrankheiten vorzubeugen, die Schlafqualität zu verbessern, Selbstheilungskräfte anzustoßen oder einfach den inneren Biorhythmus zu finden.

–>

Referentin: Dr. Claudia Miersch, Ernährungswissenschaftlerin, Ökotrophologin
Ort: VHS Bergen auf Rügen
Entgelt: 7,50 €
24FR130305 ***Termin:*** Mi, 10.04.2024, 18 - 19.30 Uhr

Fit mit Wildkräutern

Wir verarbeiten gesammelte Kräuter zu einer Tinktur, einem Kräuteröl und einem Oxymel (Honig-Essig-Auszug), die unsere Abwehrkräfte unterstützen und bei gesundheitlichen Problemen helfen können. Außerdem bereiten wir leckere und gesunde Powersnacks zu, die schmecken und satt machen. Die Wildkräuter sowie alle anderen benötigten Zutaten werden von der Kursleiterin bereitgestellt.

Bitte mitbringen: ca. 4 kleine Schraubgläser
Kursleitung: Eva Christine Schindler, Wildkräuterfachfrau
Ort: VHS Bergen auf Rügen
Entgelt: 12,60 € + 8 Euro Materialkosten
24FR130301 ***Termin:*** Di, 09.04.2024, 16.30 - 18.45 Uhr

4. Sprachen

Französisch A1 (2)

Dieser Kurs setzt den Grundkurs fort und setzt geringe Vorkenntnisse (60 Unterrichtsstunden oder Vergleichbares) voraus. Der Kursleiter ist Muttersprachler und vermittelt neben der korrekten Aussprache Einblicke in die Kultur und Landeskunde.

	Kursleitung:	Thomas Kühlmann, Muttersprachler
24FR140801	***Termin:***	Mi, 24.04.2024, 17.15 - 19.30 Uhr, 10 x 3
	Ort:	VHS Bergen auf Rügen
	Entgelt:	90,00 €

Trevlig semester! – Schwedisch für die Reise

Sind Sie passionierte Schwedenurlauber oder planen eine erste Reise in das Land der Elche und kleinen roten Häuser? Bei Einheimischen ist es immer gern gesehen, wenn man zumindest einige Worte auf Schwedisch kennt. Unsere Kursleiterin Antje Hartung nimmt Sie gern mit auf eine Reise durch Schweden, erklärt Land und Leute und führt in sprachliche Besonderheiten ein. Duzen sich wirklich alle Schweden und wie spricht man eigentlich das Wort "köttbullar" richtig aus?
In 14 Unterrichtsstunden lernen Sie sicher nicht die Sprache, aber können sich begrüßen, sich bedanken, sich vorstellen und sagen, wo Sie herkommen. Hjärtligt välkomna!
Kursleitung: Antje Hartung, Skandinavistin
24FR142001
Termin: Di, 20.02.2024, 17 - 18.30 Uhr, 7 x 2
Ort: VHS Bergen auf Rügen
Entgelt: 42,00 €

Weitere Sprachkurse auf Anfrage an Liliana Hein, Liliana.Hein@lk-vr.de.

Deutsch als Fremdsprache – Integrationskurse siehe Seite 45 (HST)

Ausbildung zur/m amtlich beglaubigte/n Gästeführer/in des Landkreises Vorpommern-Rügen

Grundlagen der Gästeführer*innentätigkeit
- Grundsätze und Anforderungen an die Arbeit eines regionalen Gästeführers (Ortsführungen, Bustouristik, Rad- und Wandertourismus)
- Methodik und Didaktik der Gästeführung
- Kommunikationstraining, Konfliktlösung
- Reise- und Versicherungsrecht
- Marketing und Vernetzung
- Nachhaltigkeit als Konzept

Die Tourismusregion Vorpommern – Rügen
- Geologische Entstehung
- Allgemeine geschichtliche Entwicklung
- Verwaltungsstruktur des Landkreises
- Entwicklung des Tourismus und der Bäderarchitektur
- Kirchen, Reformation und Glauben, Kirchensymbolik
- Bau-, Natur- und Bodendenkmale, Gutshäuser
- Schutzgebiete (Nationalparke, Biosphärenreservat, Naturschutzgebiete)
- Märchen/Sagen/Bräuche
- Industrie und Landwirtschaft

Die Regionen des Landkreises
- Insel Rügen
- Insel Hiddensee
- Stralsund
- Halbinsel Fischland Darß Zingst

Sonstige besondere Gebiete und Orte im Landkreis
- Sehenswürdigkeiten
- Städte und Orte, Entwicklung und Besonderheiten (Beispiele)
- Literatur und Persönlichkeiten (Beispiele)
- Geschichte, Geschichten und Anekdoten
- Sehenswürdigkeiten des Landkreises außerhalb der Hotspots
- 3 Tagesexkursionen in die Gebiete

Der nächste Kurs zur Gästeführerausbildung startet 2025.

Termine

Beginn: Fr, 08.11.2024
Ende: Mai 2025
Kurstage: Fr 14 - 17.15 oder 17 - 20.15 Uhr
Sa 9 – 16.30 Uhr
14tägig

Ort/Anmeldung
Kreisvolkshochschule Vorpommern-Rügen
Regionalstelle Rügen
Schulstraße 2
18528 Bergen auf Rügen
Tel.: 03838 20058 - 0
Fax: 03838 20058 - 18
kerstin.klemann@lk-vr.de
www.vhs-vr.de

Ihre Ansprechpartnerin
Kerstin Klemann

Kursleitung:
Beate Reimann

Kosten: 580,00 €
inkl. 3 Exkursionen

Informationsveranstaltung:
Mo, 23.09. 2024, 17 Uhr

Prüfung
Führungskonzept als Belegarbeit, schriftliche und praktische Prüfung
Inkl. 4 UE Prüfungsvorb.
100,00 €

5. Arbeit und Beruf

IT / Medien-Grundlagen / allgemeine Anwendungen

PC Einstieg - ganz einfach

Erste Schritte am Computer/Laptop

Dieser Kurs richtet sich an alle, die sich zum ersten Mal mit dem Thema Computer befassen und keine Vorkenntnisse besitzen. Hier lernen Sie leicht, übersichtlich und ohne unnötigen Technik-Ballast, wie Sie mit einem Computer umgehen. Selbstverständlich werden Sie in Ihrem ersten Computerkurs auch Texte schreiben und speichern sowie einen ersten Ausflug ins Internet unternehmen.

Kursinhalte:

Sie lernen den Computer und die wichtigsten Zusatzgeräte kennen.
Sie starten Programme und üben den Umgang mit Maus und Tastatur.
Sie erstellen und speichern einen Text mit Word.
Sie ordnen Dateien und Ordner.

	Kursleitung:	Ines Happe
	Ort:	VHS Bergen
	Entgelt:	60,00 €
24FR150101	***Termin:***	Mo 15.01.2024, Mo/Mi 15.30 - 18 Uhr, 4 x 3
24FR150102	***Termin:***	Mo 11.03.2024, Mo/Mi 15.30 - 18 Uhr, 4 x 3

Das Smartphone-ABC – Ein Kurs für Senior*innen

Nach diesem Kurs können Sie mit Ihrem Smartphone telefonieren, das Adressbuch nutzen, Kurznachrichten verschicken, kennen sich mit den Grundeinstellungen aus und vieles mehr. Wir nehmen uns Zeit für Ihre Fragen. Also nicht vergessen: Eigenes Smartphone mitbringen!

	Kursleitung:	Tilo Bohl
	Ort:	VHS Bergen
	Entgelt:	30,00 €
24FR150122	***Termin:***	Mo 29.01.2024, Mo/Mi 15.30 - 18 Uhr, 2 x 3
23HR150123	***Termin:***	Mo, 13.11.2023, Mo/Mi 14 - 18 Uhr, 2 x 3

Rügener-Senioren-Computer-Club (RSCC)
Fragen und Antworten rund ums Handy, Tablet und PC

Diese Veranstaltungsreihe ist speziell für ältere Lernende konzipiert, die bereits einen Anfängerkurs besucht haben und nun mit dem Computer arbeiten. Er findet einmal monatlich statt. Die Inhalte werden durch die Fragen der Teilnehmenden bestimmt. Das heißt, es wird an den konkreten Problemen und Fragestellungen gearbeitet, die in der Arbeit der Teilnehmenden aufgetreten sind und die sie allein nicht lösen können. Gern können Sie auch teilnehmen, wenn Fragen zum Umgang mit dem Smartphone auftreten.

	Kursleitung:	N.N.
24FR150140	***Termine:***	Fr, 26.01./23.02./22.03./26.04./24.05./28.06.2024, 14 – 15.30 Uhr, jeweils 1 x 2
	Ort:	VHS Bergen
	Entgelt:	10,00 €/Termin

Firmeninternes Training buchen!

… und wenn Sie nicht den richtigen Kurs gefunden haben oder der Termin nicht passt, organisieren wir auch gern firmeninterne PC-Kurse zum Thema Ihrer Wahl für Sie! Rufen Sie mich an! Kerstin Klemann 03838 20058-13.

Softskills / Branchenspezifische Lehrgänge

Wertschätzende Kommunikation auf Augenhöhe

Im Seminar erfahren Sie, welche Verhaltensweisen förderlich oder hinderlich im Kontakt mit anderen sind. Sie lernen verschiedene Kommunikationsmodelle unter anderem von Friedrich Schulz von Thun, Carl Rogers und Thomas Gordon kennen. Ebenso werden Elemente der gewaltfreien Kommunikation beleuchtet und wir werden uns intensiv mit den eigenen Kommunikationsstrukturen und Handlungsweisen auseinandersetzen, um zu schauen, was wir selbst für eine wertschätzende Kommunikation auf Augenhöhe tun können.
Anhand von Praxisbeispielen können neue Verhaltensweisen im Austausch mit anderen geübt und gefestigt sowie neue Strategien für sich selbst erarbeiten werden.

	Referentin:	Jasmin Nilges, M. A. Kunstpädagogik/Kunstgeschichte, Fach- und Praxisberaterin für Kitas
24FS150810	***Termin:***	Fr, 19.04.2024, 10 - 16 Uhr
	Anmeldeschluss:	05.04.2024
	Ort:	VHS Stralsund
	Entgelt:	60,00 €
24HR150810	***Termin:***	Fr, 27.09.2024, 10 - 16 Uhr
	Anmeldeschluss:	13.10.2024
	Ort:	VHS Bergen auf Rügen
	Entgelt:	60,00

Linkshänder leicht erkennen und richtig fördern
TAGESSEMINAR

Für alle am Thema Interessierten

- Wie Sie die Händigkeit von Kindern anhand praxiserprobter Zeiger erkennen.
- Wie Sie mit Hilfe der linkshändertypischen Stärken die Schwächen in den Griff bekommen.
- Wie Sie die typischen Schulanfangsprobleme linkshändiger Kinder berücksichtigen.
- Wie Sie die wichtigsten Fragen zur Linkshändigkeit kompetent und überzeugend beantworten.
- Wie Sie die Arbeitstechniken Schneiden, Malen und Schreiben gekonnt demonstrieren und Fehler korrigieren.
- Erfahren Sie, welche Lernprobleme und welche gesundheitlichen Probleme bei Kindern im Zusammenhang mit nicht gelebter Linkshändigkeit stehen.
- Der Referent veranschaulicht anhand konkreter Fallbeispiele die Rahmenbedingungen, die für eine erfolgreiche Rückschulung erforderlich sind.

vhs Kreisvolkshochschule Vorpommern-Rügen

Veranstaltungsort:	Regionalstelle Rügen · 18528 Bergen · Störtebeker Str. 8a
Datum:	Freitag, den 15. März 2024
Uhrzeit:	9.00 – 16.00 Uhr
Entgelt:	65,00 €
Anmeldung unter:	Tel. 03838 200680 oder www.vhs-vr.de bis 1. März 2024

„Schritt für Schritt MIT LINKS ins Glück"
Das Buch für und über Linkshänder.

Referent Diplomlehrer Frank Steinkopf

Lehrgang 1961 ist Diplomlehrer für die Fächer Sport und Biologie (Studium 1962 bis 1966). Als Lehrer [illegible] 10 Jahre unterrichtete Frankenlager an verschiedenen staatlichen Schulen 1996 gründete er die „Lerntherapeutische Praxis Steinkopf". In Herdz, seit Februar 2012 gibt es die „Lerntherapeutische Praxis Steinkopf" auch in Bahnen.

Schwerpunkte seiner Tätigkeit:
1. Lerntherapie
2. Linkshändigkeit
3. Entwicklung von Produkten
4. Buchautor

Lerntherapeutische Praxis
Frank Steinkopf
Markt 26 · 25746 Heide
Tel. 0481 [illegible]

www.jeder-zweite-mensch-ist-linkshaender.de

Beruf

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

Kinder sollten möglichst früh den Umgang mit der Tastatur und das sichere Tastschreiben erlernen. 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 die beste Möglichkeit hierfür. In kurzen, kindgerechten Lektionen können sich auch die jüngsten Schüler und Schülerinnen mit dem Tastschreiben auseinandersetzen. So ganz nebenbei werden das Lesen und Schreiben und der Umgang mit der Sprache gefördert, die Rechtschreibkenntnisse gefestigt. Gründlich erarbeitet werden auch die Regeln über Satzzeichen und vieles andere mehr.
Übrigens: Eltern und Lehrer sind herzlich willkommen!
Dieser Kurs kann bei ausreichender Teilnehmerzahl (10) auch in den Schulen des Landkreises vor Ort durchgeführt werden.

24FR1R150202

Kursleitung: Nina Treichel
Termin: nach Absprache
Entgelt: 5 €/UE

Das Weiterbildungsprogramm 2024 für Erzieher*innen und Tagespflegepersonen gibt es wie gewohnt als Sonderheft.

Beruf

Kaufmännische Grund- und Fachlehrgänge

Regionalübergreifend

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

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.

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

Ihre Volkshochschule bietet über eine Partnerschaft mit dem Xpert Business LernNetz den Zugang zu Kursen an, die bisher aufgrund fehlender Fachdozenten oder nur vereinzelter Nachfragen vor Ort in Ihrer Volkshochschule nicht stattfinden konnten.

Xpert Business Kurse und Abschlüsse

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

Alle Kursmodule sind jeweils mit eigener Prüfung und Zertifikat abschließbar:

- Finanzbuchführung 1
- Finanzbuchführung 2
- Finanzbuchführung mit DATEV
- Einnahmen-Überschussrechnung
- Kosten- und Leistungsrechnung
- Finanzwirtschaft
- Bilanzierung
- Controlling
- Betriebliche Steuerpraxis
- Lohn und Gehalt 1
- Lohn und Gehalt 2
- Lohn und Gehalt mit DATEV
- Personalwirtschaft

Aus den Kursmodulen sind für Sie folgende anerkannte Abschlüsse kombinierbar:

- Geprüfte Fachkraft Finanzbuchführung
- Geprüfte Fachkraft Lohn und Gehalt
- Geprüfte Fachkraft internes Rechnungswesen
- Geprüfte Fachkraft externes Rechnungswesen
- Finanzbuchhalter*in
- Personal- und Lohnbuchhaltung
- Finanz- und Lohnbuchhaltung
- Manager*in Betriebswirtschaft

Alle Live-Webinare finden zeitgleich/parallel
am Dienstag und Donnerstag von 18.30 Uhr bis 20.30 Uhr statt.
Zeitraum: 05.03.2024 - 25.06.2024.
Der Start der Einschreibungen beginnt am 25.01.2024.
Der Techniktest findet vom 26.02.2024 bis 04.03.2024 statt.

Alle Videokurse stehen ab 01. Juli 2024 jederzeit, 6 Monate ab Einschreibung, zur Verfügung.

Das Sommersemester (nur Finanzbuchführung 1) findet vom 30.07.2024 bis 22.10.2024 am Dienstag und Donnerstag von 18.30 Uhr bis 20.30 Uhr stattt.

Weitere Informationen/Hinweise (einzelne Termine, Anmeldeverfahren, Entgeltdetails, Techniktest etc.) erhalten Sie telefonisch bei Kerstin Klemann unter der Tel. Nr. 03838 20058-13 oder kerstin.klemann@lk-vr.de.
Anmeldungen sind nur telefonisch oder per Mail möglich.

1. Politik – Gesellschaft – Umwelt

Verbraucherfragen

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: als Vollmachtnehmer oder als gerichtlich bestellter Betreuer. Wir geben einen Überblick und helfen beim Ausfüllen der Formulare.

	Kursleitung:	Petra Weimann, Betreuungsbehörde des Landkreises V-R
24FG110301	***Termin:***	Do, 07.03.2024, 15 - 16.30 Uhr
	Ort:	VHS Grimmen
	Entgelt:	frei

Heimatkunde

Wildkräuterrundgang mit Verarbeitung

Während des Rundganges in der Natur gebe ich Ihnen einen Einblick in die Vielfalt der Wildkräuter unserer Region. Wildkräuter haben durch wertvolle Inhaltsstoffe und Wirkung erstaunlich viel für unsere Gesundheit zu bieten und schmecken auch noch gut.
Für unser leibliches Wohl und zur Stärkung der Gesundheit werden wir einen Smoothie und 2-3 Brotaufstriche anrichten und verköstigen. Gestärkt und mit frischen Ideen geht es dann zurück in den Alltag.

	Kursleitung:	Eva Christine Schindler, Wildkräuterfachfrau
	Ort:	VHS Grimmen
	Entgelt:	20,00 €
24FG110001	***Termin:***	Sa, 06.04.2024, 11 - 15 Uhr
24FG110002	***Termin:***	Sa, 04.05.2024, 11 - 15 Uhr
24FG110003	***Termin:***	Sa, 01.06.2024, 11 - 15 Uhr
24FG110004	***Termin:***	Sa, 29.06.2024, 11 - 15 Uhr

Osterkräuterwanderung – Vom Eise befreit sind Bäche und Flüsse

Ostern gibt es nicht nur bunte Eier zu finden - auch viele gesunde Kräuter entfalten ihre ersten Blätter. Auf unserer Osterkräuterwanderung zur Trebel wollen wir die neue wilde Natur mit allen Sinnen genießen. Wir werden die gefundenen Kräuter gemeinsam bestimmen und ihre Verwendungsmöglichkeiten erklären. Bei einer Rast werden wir Leckereien von Frau holles landarthof verkosten.
Wichtig: festes Schuhwerk - es könnte nass sein!

Nach der Wanderung gibt es als zusätzliches Angebot für alle, die möchten, ein gemütliches Beisammensein am Lagerfeuer auf Frau holles landarthof mit frischem Brot aus dem Backofen und Suppe.

24FG110005
Kursleitung: Anna Brandl, Zertifizierte Natur- und Landschaftsführerin
Termin: So, 31.03.2024, 10 - 15 Uhr
Ort: Frau holles landarthof - Anna Brandl, Dorfstr. 33, 18461 Gremersdorf-Buchholz
Entgelt: 12,00 €

Umweltbildung

Obstbäume – Pflege und Schnitt

Ausführliche Informationen auf der hinteren Innenseite des Umschlags.

Imkerkurs – Einführung in die Welt der Bienen

in Zusammenarbeit mit dem Imkerverein Milzow-Horst e.V.

Dieser Kurs richtet sich an interessierte Bienenfreunde sowie künftige Imker*innen ohne Vorkenntnis. Aber auch Imker*innen mit Erfahrung können gern teilnehmen, um aktuelle Entwicklungen zu verfolgen. Neben theoretischen Themen stehen bei jedem Schulungstreffen praktische Tätigkeiten auf dem Programm. (Inhalt siehe www.vhs-vr.de)

Der Kurs gliedert sich in ein Theoriemodul (3 Termine, dienstags 16.30 bis 20 Uhr) und ein Praxis-Theoriemodul (7 Termine, Freitag oder Samstag - nach gemeinsamer Abstimmung) in der Regel 14täglich.
Der Kurs ist vom Landesverband der Imker MV anerkannt. Damit ist der Kursabschluss auch Voraussetzung für die finanzielle Förderung von Maßnahmen zur Unterstützung der Bienenzucht und Bienenhaltung in MV.
Die praxisnahe Ausbildung findet u.a. in der Waldimkerei in Bremerhagen (Gemeinde Sundhagen) statt.
In der Gesamtkursgebühr enthalten ist die Schulungsmappe "Grundwissen für Imker".

24FG110451
Kursleitung: Elke Sadewasser, Vorsitzende des Imkervereins, und Dr. Jessica Hemmann-Rahn, Biologin
Termin: Di, 20.02.2024, 16.30 - 20 Uhr, 3 x 4/ Praxis Fr oder Sa 7 x 4
Ort: verschiedene Veranstaltungsorte
Entgelt: 190,00 € inkl. Schulungsmappe

Recknitztal – Exkursion im Frühsommer

Von Wiesenblumen und Tagfaltern bis hin zu Braunkehlchen & Co. – im unteren Recknitztal bei Ahrenshagen gibt es viel zu entdecken. Dafür starten wir zu Fuß in das abwechslungsreiche Tribohmer Bachtal bei Gruel, an der Naturschutzstation.
Zu weiteren Wandergebieten in Nordvorpommern gibt es handfeste Tipps während der Veranstaltung.

24FG110901
Kursleitung: Ralf Schmidt, Biologe, NABU NVP
Termin: Mi, 22.05.2024, 10 - 13 Uhr
Ort: NaturRaum Recknitztal, Naturschutzstation Gruel, Mühlenstraße 9a, 18320 Ahrenshagen-Daskow
Entgelt: 3,00 €

Biologische Vielfalt am Richtenberger See

Naturschutzgebiet, Paradies für Wasservögel und Libellen, Wandertipp – all´ dies ist der große Flachsee zwischen Franzburg und Richtenberg.
Auf thematisch unterschiedlichen Führungen mit dem NABU Nordvorpommern entdecken und erleben wir einen Hotspot der Artenvielfalt unserer Region. Wir erproben die App „NABU-Vogelwelt“ und unter Anleitung des Experten kann ausprobiert werden, wie die monatliche Wasservogelzählung mit Fernglas und Spektiv genau funktioniert. Erst so werden die artenreichen Wasservögel unterschieden und ausgezählt
Wasservögel - zu Gast und zurück

24FG110902
Kursleitung: Achim Strutzenberg, Gebietsbetreuer NSG und NABU NVP
Termin: So, 17.03.2024, 9 - 12 Uhr
Ort: Treffpunkt Parkplatz am Richtenberger Sportplatz
Entgelt: 3,00 €

Abendexkursion: Brutzeit der Wasservögel eines Flachsees

24FG110903
Kursleitung: Ralf Schmidt, Diplombiologe, NABU NVP
Termin: Do, 16.05.2024, 18 - 20 Uhr
Ort: Treffpunkt Parkplatz Franzburg, Eiscafé "Am See"
Entgelt: 3,00 €

Wanderung: Die Nordvorpommersche Waldlandschaft – eine Kulturlandschaft im Wandel der Zeit

In unserem Landkreis, zwischen der B105 und der B110, befindet sich eine wenig besiedelte, waldreiche und naturnahe Landschaft. Seit 2009 gibt es hier die Projektregion "Nordvorpommersche Waldlandschaft", auch als "Schreiadlerland" bekannt. Fast unbemerkt von vielen Gästen und

Einheimischen findet man sanfte touristische Strukturen, nachhaltige Veränderungen unserer Nutzung von landwirtschaftlichen Flächen und damit eine Verbesserung für den dauerhaften Schutz der Naturschätze dieser Region.
Bei einer gemeinsamen Wanderung (ca. 7 km) durch einen kleinen Ausschnitt des Projektgebietes geht es um das Kennenlernen dieser Region und die Veränderungen der Kulturlandschaft.
Bitte mitbringen: Wetterfeste Kleidung und Schuhwerk, Fernglas - wenn vorhanden

Kursleitung: Lisa Andresen, Projektleiterin und Zertifizierte Natur- und Landschaftsführerin

24FG110904 ***Termin:*** Do, 21.03.2024, 15 - 18 Uhr
Ort: Gemeindezentrum Pantelitz, Schwarzer Weg 8, 18442 Pantelitz
Entgelt: 3,00 €

Auf Schmugglerpfaden unterwegs - Wanderung durch die alte Salzstadt Bad Sülze

Die Recknitz - der alte Grenzfluss zwischen Mecklenburg und Vorpommern. Auf Grund von Solevorkommen entwickelten sich hier ein reger Salzhandel und die kleine Stadt Bad Sülze, die in ihrer Entwicklung eng mit dem salzhaltigen Wasser um die Recknitz sowie dem salzhaltigen Moorvorkommen verbunden ist. Bei einer Wanderung entlang der Recknitz in der Stadt entdecken wir die besondere Lebenswelt der Salzwiesen und des Flusses. Ein Besuch der Kirche und ein Blick in den traditionellen Kurpark stehen ebenfalls im Programm. Wir beginnen und beenden die Wanderung am Wasserwanderrastplatz. Hier gibt es zum Abschluss auch ein Picknick.
Unsere Empfehlung: danach Besuch des Salzmuseums
Wichtig: Festes Schuhwerk nötig!

Kursleitung: Anna Brandl, Zertifizierte Natur- und Landschaftsführerin

24FG110906 ***Termin:*** So, 14.04.2024, 10 - 13 Uhr
Ort: Bad Sülze, Wasserwanderrastplatz am JAM, Recknitzallee 1 a
Entgelt: 10,00 €

Das elfte Zehntel von Sanssouci

Die ganz besondere Führung durch den Semlower Landschaftspark mit wahren Geschichten und solchen, die wahr sein könnten. Was es mit dem elften Zehntel auf sich hat, verrate ich natürlich erst bei der Führung.

Kursleitung: Mario M. Müller, Vorsitzender des Fördervereines zur Erhaltung Semlower Kulturgüter e.V

24FG110907 ***Termin:*** Sa, 27.04.2024, 10 - 12.15 Uhr
Ort: Treff Parkplatz am Schloss
Entgelt: 7,50 €

2. Kultur und kreatives Gestalten

Kreative Trauerbewältigung

Viele Erlebnisse werfen uns manchmal sprichwörtlich um und geben ein starkes Gefühl von Hoffnungslosigkeit. Um Trauer als Prozess zu verstehen, hilft es uns oft, kreativ zu werden und unseren Gefühlen Ausdruck zu verleihen. Anna Brandl, Jahrgang 62, möchte Sie anregen, das mal auszuprobieren. Sie sammelte dazu viele Jahre Erfahrung im ambulanten Hospitzdienst.

	Kursleitung:	Anna Brandl, zertifizierte Kunsttherapeutin, Trauerbegleiterin
	Ort:	VHS Grimmen
	Entgelt:	12,00 €
24FG110691	***Termin:***	Sa, 27.01.2024, 14 - 16.15 Uhr
24FG110692	***Termin:***	Sa, 02.03.2024, 14 - 16.15 Uhr

Malen und Zeichnen

Dieser Kurs richtet sich an alle, die sich mit den Grundlagen des Zeichnens und der Acrylmalerei beschäftigen möchten oder ihre Kenntnisse vertiefen wollen. Mit verschiedenen Techniken und Materialien werden Themen bearbeitet. Zeichnen bedeutet zu sehen, Formen zu erkennen und diese, durch den Einsatz von Linie, Struktur und Perspektive, zu Papier zu bringen.
Wir lernen auch Schritt für Schritt den Umgang und das Gestalten mit Acrylfarben. Diese sind besonders gut für Malanfänger*innen geeignet, da sie leicht zu verarbeiten und wasserlöslich sind und sich hervorragend mischen lassen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich – der Kurs soll die Freude am Malen und Zeichnen wecken.

	Kursleitung:	Dana Kotterba, Kunstpädagogin
	Ort:	VHS Grimmen
24FG120741	***Termin:***	Mo, 22.01.2024, 16 - 18.15 Uhr, 7 x 3
	Entgelt:	71,40 €
24FG120742	***Termin:***	Mo, 15.04.2024, 16 - 18.15 Uhr, 10 x 3
	Entgelt:	102,00 €

Tagesmalkurs nach Bob Ross

Sie erlernen in einem Tageskurs die Nass-in-Nass-Technik nach Bob Ross.
Unter fachkundiger Anleitung und mit Hilfe dieser Technik gelingt es selbst ungeübten Anfänger*innen in relativ kurzer Zeit, ein Bild zu gestalten. 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 € ist bei der Kursleiterin zu entrichten.

	Kursleitung:	Claudia Fiedler
	Ort:	VHS Grimmen, Raum 3
	Entgelt:	28,00 €
24FG120761	***Termin:***	Sa, 23.03.2024, 10 - 16.45 Uhr
	Thema:	Freizeit am Meer (Radlerpause)
24FG120762	***Termin:***	Sa, 13.04.2024, 10 - 16.45 Uhr
	Thema:	Romantische See (mit Möwe)
24FG120763	***Termin:***	Sa, 18.05.2024, 10 - 16.45 Uhr
	Thema:	Hahn Roberto (Gary Jenkins)

Textiles Gestalten

Nähkurs am Wochenende

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 Teilnehmer*innen bestimmen selbst, was sie nähen möch-ten. Unter fachkundiger Anleitung nähen Anfänger*innen leichte, Fortgeschrittene schwierigere Bekleidungs- oder Dekorationsteile.

	Kursleitung:	Britta Klimmek, Schneiderin
	Ort:	VHS Grimmen
	Entgelt:	76,00 €
24FG120932	***Termin:***	Sa, 09.03.2024, 10 - 14.15 Uhr, 4 x 5
24FG120935	***Termin:***	Sa, 06.01.2024, 10 - 14.15 Uhr, 4 x 5

3. Gesundheit

Stressbewältigung/ Entspannung

NEU: Was wäre das Leben ohne Entspannung
Wer kennt es nicht – der Alltag ist hektisch und stressig.
Und wer hat nicht schon oft darüber nachgedacht, wie er sich erholen und entspannen kann.
Aber die Vielzahl der Möglichkeiten verwirrt uns nur noch mehr. Finden Sie als ersten Schritt heraus, was Ihnen gefällt, was in Ihr Leben passt und Ihnen auch wirklich Entspannung bringt. Ich stelle ihnen Entspannungsmethoden vor, die auch Psychologen anwenden. Ich habe diese Methoden selbst erlernt und sie in mein Leben integriert.
Inhalt: Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung nach Jacobson, Meditation, Phantasiereisen, Reiki

	Kursleitung:	Liane Filipp, Heilpraktikerin
24FG131101	***Termin***:	Mo, 15.01.2024, 18 - 19.30 Uhr, 5 x 2
	Ort:	VHS Grimmen
	Entgelt:	47,50 €

Tai-Chi
Nach einem chinesischen Sprichwort verleiht Tai-Chi die Biegsamkeit eines Kindes, die Lebenskraft eines Holzfällers und die Klugheit eines Weisen. Ursprünglich eine schnelle Kampfkunst, ist Tai-Chi heute ein Sport der sanften Art. Auch körperlich Ungeübte können die fließenden Bewegungen erlernen und sich besser fühlen. Als sogenannte innere Kunst fördert es Entspannung, die Fähigkeit, sich in sich zu versenken, und die Konzentrationsfähigkeit. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich!

	Kursleitung:	Andreas Niebuhr, Sportlehrer
	Ort:	VHS Grimmen
24FG131801	***Termin:***	Mi, 17.01.2024, 18.30 - 20 Uhr, 9 x 2
	Entgelt:	72,00 €
24FG131802	***Termin:***	Mi, 17.04.2024, 18.30 - 20 Uhr, 10 x 2
	Entgelt:	80,00 €

Hatha Yoga fürs Körperbewusstsein
In der Tradition des Yoga sind die Erkundung des Selbst und die Gesunderhaltung des Körpers der Weg zu einem erfüllten Leben. Durch die Verbindung von Körper, Atem und Geist wird dies erfahrbar. Um den Körper besser spüren zu lernen, werden dabei in den verschiedenen Asanas (Haltungen) bestimmte Körperbereiche mobilisiert, gedehnt und gekräftigt und die Bewegung wird mit dem Atem in Einklang gebracht. Diese Ganzheitlichkeit ermöglicht eine Entspannung auf allen Ebenen und lässt auch den Blick auf unseren Alltag achtsamer und gelassener werden.

–>

	Kursleitung:	Josephine Kenning, Yogatrainerin
	Ort:	Grimmen Sportgebäude GSV
24FG131902	***Termin:***	Mi, 17.01.2024, 19 - 20.15 Uhr, 8 x 75 Min
	Entgelt:	64,00 €
24FG131903	***Termin:***	Mi, 10.04.2024, 19 - 20.15 Uhr, 10 x 75 Min
	Entgelt:	80,00 €

Yoga mit Leichtigkeit für alle

Dieser Kurs richtet sich an alle Personen - ganz unabhängig von Alter, Geschlecht oder Körperform. Yoga ist für alle!
Ich möchte mit diesem Kurs die Möglichkeit geben, mit Leichtigkeit und Freude in die Welt des Yoga einzutauchen und im Zuge dessen den eigenen Körper auf ganzheitlicher Ebene besser kennenzulernen.

	Kursleitung:	Julia Seitz, Yogatrainerin
	Ort:	Grimmen Sportgebäude GSV
24FG131906	***Termin:***	Do, 11.01.2024, 19 - 20.15 Uhr, 11 x 75 Min
	Entgelt:	82,50 €
24FG131907	***Termin:***	Do, 04.04.2024, 17.30 - 18.45 Uhr, 8 x 75 Min
	Entgelt:	60,00 €
24FG131908	***Termin:***	Do, 04.04.2024, 19 - 20.15 Uhr, 8 x 75 Min
	Entgelt:	60,00 €
	Ort:	VHS Grimmen

Hatha-Yoga mit Schwerpunkt Faszien

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:	Christine Bondör, ÜL Rehabilitation und Prävention
	Ort:	Grimmen Sportgebäude GSV
	Entgelt:	78,00 €
24FG131909	***Termin:***	Mo, 22.01.2024, 17.45 - 19 Uhr, 10 x 75 Min
24FG131910	***Termin:***	Mo, 15.04.2024, 17.45 - 19 Uhr, 10 x 75 Min

Bewegung/ Fitness

Bewegung im Alter mit Musik

Das Kursangebot richtet sich an Teilnehmer*innen im fortgeschrittenen Lebensalter. Dabei werden die altersbedingten Besonderheiten wie etwa eingeschränkte Sinneswahrnehmung oder Einschränkung der körperlichen Beweglichkeit berücksichtigt. Die Teilnehmer*innen lernen, sich zu ausgewählten Musikstücken nach vorgegebener Choreographie tänzerisch zu bewegen.
Die Schrittfolgen und Übungen trainieren das Gedächtnis, schulen die Merk- und Konzentrationsfähigkeit und dienen damit der Vorbeugung von Demenzerkrankungen. Durch die rhythmischen Bewegungen wird der Gleichgewichtssinn trainiert.

	Kursleitung:	Heike Kunisch, ausgebildete Trainerin
	Ort:	VHS Grimmen
	Entgelt:	70,00 € incl. MwSt.
24FG130512	***Termin:***	Mo, 15.01.2024, 10.45 - 11.45 Uhr, 10 x 60 Min
24FG130514	***Termin:***	Mo, 08.04.2024, 10.45 - 11.45 Uhr, 10 x 60 Min

Fit für den Alltag – Ganzkörperkräftigung

Mit vielfältigen Kräftigungs- und Dehnungsübungen der zur Verkürzung neigenden Muskulatur und Lockerung verspannter Muskulatur, Körperwahrnehmung und Entspannung lernen Sie im Kurs verschiedene Möglichkeiten kennen, Bewegungsmangel, Rückenbeschwerden, Muskelverspannungen sowie Muskelschwäche vorzubeugen.

	Kursleitung:	Wenke Gustmann, Physiotherapeutin
24FG132202	***Termin:***	Mo, 22.01.2024, 17.10 - 18.10 Uhr, 10 x 60 Min
	Ort:	VHS Grimmen
	Entgelt:	65,00 €
24FG132204	***Termin:***	Mi, 24.01.2024, 19.10 - 20.10 Uhr, 10 x 60 Min
	Ort:	Richtenberg, Feuerwehr
	Entgelt:	90,00 €
	Kursleitung:	Andreas Gröhl, Sportlehrer
	Ort:	Grimmen Sportgebäude GSV
24FG132401	***Termin:***	Do, 18.01.2024, 17.30 - 18.30 Uhr, 12 x 60 Min
24FG132402	***Termin:***	Do, 18.01.2024, 18.30 - 19.30 Uhr, 12 x 60 Min
	Entgelt:	83,20 €
24FG132403	***Termin:***	Do, 25.04.2024, 17.30 - 18.30 Uhr, 10 x 60 Min
24FG132404	***Termin:***	Do, 25.04.2024, 18.30 - 19.30 Uhr, 10 x 60 Min
	Entgelt:	69,30 €

Mehr Beweglichkeit im Alltag

Ziel dieses Kurses ist die Verbesserung der Belastbarkeit des Haltungs- und Bewegungsapparates, um das Verletzungs- und Verschleißrisiko zu mindern. Die Übungen können Rückenbeschwerden, Haltungsschwächen, Osteoporose, Arthrose oder auch muskuläre Dysbalancen vorbeugen. Kurzum: Eine gute Möglichkeit präventiv und aktiv zu sein.

	Kursleitung:	Christine Bondör, ÜL Rehabilitation und Prävention
	Ort:	Grimmen Sportgebäude GSV
	Entgelt:	68,00 €
24FG132409	***Termin:***	Mo, 22.01.2024, 16.30 - 17.30 Uhr, 10 x 60 Min
24FG132410	***Termin:***	Mo, 15.04.2024, 16.30 - 17.30 Uhr, 10 x 60 Min

NEU: Bewegung ist immer eine Lösung

In der Bewegung liegt die Kraft. Denn nur so werden unsere Knochen, Gelenke und Muskeln bis ins hohe Alter gestärkt und bleiben gesund. Wir können uns in jedem Alter und bei jedem Wetter bewegen.
Viele Erkrankungen des Bewegungsapparates werden durch sportliche Betätigungen gelindert bzw. unterstützen die Heilung positiv. Wir werden in der Natur unterwegs sein oder im Sportraum üben.
Ich bin Heilpraktikerin und habe 45 Jahre in der Schulmedizin gearbeitet. So kann ich Ihnen viele medizinische und naturheilkundliche Tipps für Ihre Muskeln, Wirbelsäule und Gelenke geben. Außerdem ermögliche ich Ihnen den Einstieg in viele praktische Übungen und Methoden. Sie entscheiden, was Ihnen gefällt und was Sie vertiefen wollen.

Inhalte:
- Übungen für alle Gelenke und für die Wirbelsäule mit der Dorn-Methode
- Dehnungsübungen
- Der Umgang mit der Faszienrolle und dem Faszienball
- Nordic Walking
- Naturheilkundliche Mittel für die Hausapotheke

	Kursleitung:	Liane Filipp, Heilpraktikerin
24FG132411	***Termin:***	Mi, 16.03.2024, 16.45 - 18.15 Uhr, 5 x 2
	Ort:	VHS Grimmen
	Entgelt:	47,50 €

Erste Hilfe am Kind

Dieser Lehrgang entspricht den aktuellen medizinischen Ausbildungsrichtlinien und wird von fachkompetenten zugelassenen Ausbildern durchgeführt.
- Fortbildungsseminar für Tagespflegepersonen und offen für alle Interessenten -

	Kursleitung:	Cindy Bastian, Ausbilderin Erste Hilfe
24FG134701	***Termin:***	Sa, 27.01.2024, 8.30 - 16.15 Uhr
	Ort:	DRK Kreisverband NVP Grimmen; Bergstraße 4
	Entgelt:	40,00 € Keine Ermäßigung!

4. Sprachen

Englisch Grundkurs A2

Der Kurs richtet sich an Wiedereinsteiger mit ausreichenden Kenntnissen und Sprachpraxis. Wir tauchen ein in bekannte Bereiche des englischen Alltags und üben uns in Dialogen zu lebensnahen Gesprächssituationen. Eine Flugbuchung, Reservierung eines Hotelzimmers oder Besuch eines Restaurants sind nur einige der möglichen Anwendungen unserer Sprachkenntnisse, die wir auch anhand von ausgewählten Übungen und Vertiefung unseres Grammatikverständnisses weiter verbessern werden.

Kursleitung: Frank Weitzer, Lehrer

24FG140621 ***Termin:*** Mo, 26.02.2024, 18.30 - 20 Uhr, 15 x 2
Ort: VHS Grimmen
Entgelt: 100,00 €

NEU: Französisch für Anfänger und für den Urlaub

Sie erhalten eine Einführung in Aussprache, Grammatik und Wortschatz der französischen Sprache und lernen erste, einfache Sprechsituationen des Alltags zu bewältigen, damit Sie sich in Frankreich in Urlaub und auf Reise zurechtfinden. Wir sprechen auch über Landeskunde und Kultur. Ich habe Französisch als erste Fremdsprache neun Jahre auf dem Gymnasium erlernt, später mehrere Konversationskurse besucht und die meisten meiner Urlaube in Frankreich verbracht.

Kursleitung: Barbara Hesselkamp-Pohl, Logopädin

24FG140881 ***Termin:*** Do, 18.01.2024, 17.30 - 19 Uhr, 10 x 2
Ort: VHS Grimmen
Entgelt: 70,00 €

5. Arbeit und Beruf

Neu: Sprachfit für alle Fälle

Ob Vorstellungsgespräche, Präsentationen in Meetings, Kurzvorträge oder Kundengespräche – im beruflichen Alltag gibt es viele Redesituationen, in denen wir souverän auftreten wollen. Und auch im privaten Bereich oder in der Freizeit fehlen uns manchmal die richtigen Worte oder die Schlagfertigkeit. In diesem Seminar lernen die Teilnehmer*innen mit Hilfe rhetorischer Mittel, ihr Thema und sich selbst überzeugend, lebendig und selbstsicher zu präsentieren. Dazu arbeiten wir mit kurzen Theorie-Inputs, Einzel- und Gruppenarbeit, viele praktische Übungen, Gruppen- und Dozentinnen-Feedback und auf Wunsch Video-Feedback.
Dr. Natalia Gracheva hat in den letzten Jahrzehnten für viele namhafte deutsche und internationale Firmen gearbeitet. Mit sehr lebensfroher Natur möchte sie sich hier in ihrer neuen Heimat einbringen.

24FG156001

Kursleitung: Dr. Natalia Gracheva, Psychologin, Trainerin
Termin: Di, 23.04.2024, 17.00 - 20 Uhr, 3 x 4, 14-tägig
Ort: VHS Grimmen
Entgelt: 42,00 €

1. Politik – Gesellschaft – Umwelt

Wildkräuter-Rundgang

Während des Rundgangs gebe ich Ihnen einen Einblick in die Vielfalt der Wildkräuter unserer Region. Wir erleben die Wildkräuter gemeinsam mit all unseren Sinnen und Sie erfahren einiges über deren wertvolle Inhaltsstoffe und Wirkung. Wildkräuter haben erstaunlich viel für unsere Gesundheit zu bieten und schmecken auch noch gut.
An zahlreichen, nah beieinander liegenden Stationen werden Sie die Pflanzen kennenlernen (lange Gehstrecken werden folglich nicht zurückgelegt). Achten Sie bitte auf angemessenes Schuhwerk und bringen Sie sich etwas zu trinken mit.

	Kursleitung:	Eva Christine Schindler, Wildkräuterfachfrau
	Ort:	Pantwitz
	Treffpunkt:	Kirche in Pantwitz
	Entgelt:	12,00 €
24FG310001	***Termin:***	Sa, 20.04.2024, 14 - 16.15 Uhr
24FG310002	***Termin:***	Sa, 13.07.2024, 10 - 12.15 Uhr

Wildkräuter-Rundgang mit Verarbeitung

Während des Rundgangs erhalten Sie Einblicke in die Vielfalt der Wildkräuter unserer Region. Gemeinsam erleben wir die Wildkräuter mit all unseren Sinnen und Sie erfahren einiges über deren wertvolle Inhaltsstoffe und Wirkung. Wildkräuter haben erstaunlich viel für unsere Gesundheit zu bieten und schmecken auch noch gut.
Aus einigen Wildkräutern werden anschließend Produkte hergestellt, mit denen wir unser Immunsystem stärken und unsere Gesundheit unterstützen können. Für unser leibliches Wohl stellen wir Smoothies und Brotaufstriche her, die wir anschließend verköstigen. Gestärkt und mit frischen Ideen geht es dann zurück in den Alltag.

Mitzubringen sind:
- Schneidemesser und Brett
- Trinkglas
- 5 kleine Schraubgläser
- angemessene Kleidung
- Neugierde
- Materialkosten 8 €

	Kursleitung:	Eva Christine Schindler, Wildkräuterfachfrau
	Ort:	VHS Ribnitz-Damgarten
	Entgelt:	20,00 €
24FG310003	***Termin:***	Sa, 18.05.2024, 11 - 14.45 Uhr
24FG310004	***Termin:***	Sa, 15.06.2024, 15 - 18.45 Uhr

2. Kultur – Kunst – Gestalten

Tanzpraxis

Line Dance

Bei diesem Gruppentanz erlernen Sie Bewegungsabläufe passend zu Country- und Westernmusik unter Einbeziehung interkultureller Elemente. Der Kurs fördert nicht nur die Fettverbrennung, sondern stärkt auch Ihr Herz-Kreislauf-System, Ihren Gleichgewichtssinn und Ihr Koordinationsvermögen und nicht zuletzt Ihr Gedächtnis.
Bitte mitbringen: dicke Socken

	Kursleitung:	Rosemarie Steben
24FG320511	***Termin:***	Do, 22.02.2024, 19.15 - 20.45 Uhr, 10 x 2
	Ort:	VHS Ribnitz-Damgarten
	Entgelt:	75,00 € (incl. 19 % MwSt.)

Malen – Zeichnen – Drucktechnik

Kreativ mit Sonja: Stempeln – Stanzen – Prägen. Kinderleicht!

Dieser Kurs richtet sich an alle Kreativen ab 14 Jahren. Er hat insbesondere das Gestalten mit Papier, Stempeln und Stanzen zum Inhalt. Vorkenntnisse sind nicht notwendig.
Gern können Sie folgende Arbeitsmittel mitbringen: Papierschneider, Papierfalter (Falzbein), Schere, Kleber, Acrylblöcke, Bastelunterlage, Silikonmatte.
Die im Kurs verwendeten Materialien sind im Entgelt enthalten.

	Kursleitung:	Sonja Kindler
24FG320612	***Termin:***	Mo, 18.03.2024, 19.30 - 21 Uhr, 10 x 2
	Ort:	VHS Ribnitz-Damgarten
	Entgelt:	70,00 €

Ferienkurs „Kreativ mit Sonja" – Grundlagen der Kartengestaltung 1

Dieser Kurs richtet sich vor allem an kreative Schüler*innen ab 14 Jahren. Er hat insbesondere das Gestalten mit Papier, Stempeln und Stanzen zum Inhalt. Vorkenntnisse sind nicht notwendig. Die Kurse bauen aufeinander auf.
Gern können folgende Arbeitsmittel mitgebracht werden: Papierschneider, Papierfalter (Falzbein), Schere, Kleber, Acrylblöcke, Bastelunterlage, Silikonmatte, Stanz- und Prägemaschine.

	Kursleitung:	Sonja Kindler
24FG320614	***Termin:***	Do, 15.02.2024, 15 - 16.30 Uhr
	Ort:	VHS Ribnitz-Damgarten
	Entgelt:	8,00 €

Aquarellieren mit Freude

Mit Aquarellfarben malen ist sehr vielseitig. Die unterschiedlichen Techniken können Sie in diesem Kurs lernen und vertiefen. Sie werden erstaunt sein, auf welche Art verschiedene Motive aus der Natur, Landschaften, Stillleben, Blumen gestaltet werden können und wie deren Wirkung ist.
Unter Anleitung der Kursleiterin für talentierte Anfänger und Geübte geeignet.
Bitte mitbringen: Aquarellblock (DIN A5 bis A4), Aquarellfarben, Bleistift oder Aquarellstift, Radiergummi, Pinsel, Unterlage

	Kursleitung:	Kerstin Krüger
24FG320730	***Termin:***	Mo, 15.01.2024, 15 - 17.15 Uhr, 8 x 3
	Ort:	VHS Ribnitz-Damgarten
	Entgelt:	78,00 €

Freies Malen mit Acryl und Aquarell

Lernen Sie, mit Farben die Natur, Landschaften, Stillleben, Blumen oder schöne Plätze nachzuempfinden. Nutzen Sie die Möglichkeit, verschiedene Techniken und deren Wirkung unter Verwendung von Acrylfarben zu erler-nen und zu vertiefen.
Für talentierte Anfänger*innen und Geübte geeignet. Sie werden erstaunt sein, was Sie gestalten können.
Bitte mitbringen: Malgrund (Keilrahmen oder Acrylblock DIN A5 bis A4), Acrylfarben, Bleistift oder Aquarellstift, Radiergummi, Pinsel, Unterlage

	Kursleitung:	Kerstin Krüger
24FG320731	***Termin:***	Mi, 17.01.2024, 16.15 - 18.30 Uhr, 8 x 3
	Ort:	VHS Ribnitz-Damgarten
	Entgelt:	78,00 €

Aquarell-Werkstatt

Was muss man wissen und können, um ein Bild entstehen zu lassen? In diesem Kurs werden Ihnen alle notwendigen theoretischen und praktischen Kenntnisse von der ersten Skizze bis zu dem salonfertigen Bild vermittelt.
Bitte mitbringen: Malgrund (Keilrahmen oder Acrylblock (DIN A5 bis A4), Aquarellfarben, Bleistift oder Aquarellstift, Radiergummi, Pinsel, Unterlage

	Kursleitung:	Anna Zasulskaya
24FG320772	***Termin:***	Sa, 20.01.2024, 10 - 13.30 Uhr, 6 x 4
	Ort:	VHS Ribnitz-Damgarten
	Entgelt:	120,00 €

Plastisches Gestalten

Keramikkurs

In diesem Kurs werden Ihnen verschiedene Techniken der Aufbaukeramik vermittelt. Sie töpfern Ihr eigenes Stück / Ihre eigene Figur und arbeiten dabei individuell. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Hinweis: Nach Kursende wird ein Entgelt für Material- und Brennkosten je nach Verbrauch erhoben.

	Kursleitung:	Birgit Lißner
	Ort:	VHS Ribnitz-Damgarten
	Entgelt:	96,00 € (incl. 19 % MwSt.)
24FG320811	***Termin:***	Mi, 10.01.2024, 19 - 21.15 Uhr, 7 x 3
24FG320812	***Termin:***	Mi, 13.03.2024, 19 - 21.15 Uhr, 7 x 3
24FG320813	***Termin:***	Mi, 29.05.2024, 19 - 21.15 Uhr, 7 x 3

3. Gesundheit FB3

Entspannung/Stressbewältigung

Hatha-Yoga

Mit wohltuenden Bewegungs-, Achtsamkeits- und Meditationsübungen lernen Sie im Kurs verschiedene Möglichkeiten zur Verbesserung der Beweglichkeit, Entspannungsfähigkeit und des Umgangs mit Stress kennen. 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. Hatha-Yoga ermöglicht es, Körper, Geist und Seele in ihrer Ganzheit zu erleben. Die aufmerksame Wahrnehmung des Körpers und die Verbindung mit dem Atem eröffnet ein bewusstes Ankommen im Körper, mit seinen Möglichkeiten und Grenzen. Damit werden die eigenen Gesundheitskompetenzen und Ressourcen gestärkt und erweitert, die für die Regeneration und Erholung und für die stressreduzierte Gestaltung des (Berufs-/Familien-)Alltags eingesetzt werden können.
Empfehlenswert ist es, ab ca. 3 Std. vor dem Kurs nichts oder nur leichte Kost zu essen.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, eine Decke und ggf. ein Kissen.

Kursleitung:	Elisabeth Wagner
Ort:	VHS Ribnitz-Damgarten

–>

24FG330133	***Termin:***	Mo, 22.01.2024, 15.30 - 17 Uhr, 10 x 2
	Entgelt:	75,00 €
24FG330134	***Termin:***	Mo, 29.04.2024, 15.30 - 17 Uhr, 8 x 2
	Entgelt:	60,00 €
24FG330135	***Termin:***	Mo, 22.01.2024, 17.30 - 19 Uhr, 10 x 2
	Entgelt:	75,00 €
24FG330136	***Termin:***	Mo, 29.04.2024, 17.30 - 19 Uhr, 8 x 2
	Entgelt:	60,00 €
24FG330137	***Termin:***	Mi, 22.05.2024, 19.30 - 20 Uhr, 10 x 2
	Entgelt:	75,00 €

Faszien-Yoga

In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie verspannte Muskeln, verfilzte Faszien, die durch Fehlbelastungen oder durch eingeschränkte Bewegung im Alltag entstanden sind, lockern können. Übungen zum Mobilisieren, Dehnen, Kräftigen und Entspannen verbessern Ihre Beweglichkeit, Koordination und Körperhaltung. Sie tragen dazu bei, Schmerzen des Bewegungsapparates effektiv zuvorbeugen und bereits vorhandene Schmerzzustände reduzieren zu helfen. Das Faszienyoga fördert Ihre Achtsamkeit, baut negativen Stress ab und macht gute Laune.

	Kursleitung:	Antje Vagt
	Ort:	VHS Ribnitz-Damgarten
	Entgelt:	50,00 €
24FG330142	***Termin:***	Di, 09.04.2024, 19 - 20 Uhr, 10 x 60 Min
24FG330144	***Termin:***	Do, 11.04.2024, 15.15 - 16.15 Uhr, 10 x 60 Min

Feldenkrais für Senior*innen

Die Feldenkrais-Methode ist die Methode der körperlichen Betätigung und Entspannung. Da alle Lebensprozesse mit Bewegung verbunden sind, setzt die Methode bei der aufmerksamen, 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 im aufmerksamen Wahrnehmen und nicht in der Bewegung als Leistung.
"Alles ist in Bewegung. Ohne Bewegung ist Leben nicht möglich." Moshê Feldenkrais.

	Kursleitung:	Susanne Wolff
	Ort:	VHS Ribnitz-Damgarten
24FG330201	***Termin:***	Mi, 10.01.2024, 08.45 - 09.45 Uhr, 10 x 60 Min
	Entgelt:	50,00 €
24FG330202	***Termin:***	Mi, 24.04.2024, 08.45 - 09.45 Uhr, 8 x 60 Min
	Entgelt:	40,00 €
24FG330203	***Termin:***	Mi, 10.01.2024, 10 - 11 Uhr, 10 x 60 Min
	Entgelt:	50,00 €
24FG330204	***Termin:***	Mi, 24.04.2024, 10 - 11 Uhr, 8 x 60 Min
	Entgelt:	40,00 €

Bewegung/Fitniss

Fit durch Gymnastik

In diesem Kurs stärken Sie Ihre Gesundheit, werden fit bzw. bleiben es. Die ausgewogenen Übungen trainieren Ihre Fähigkeiten in puncto Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit, Koordination und Reaktionsvermögen. Körperliche Aktivität reduziert das Krankheitsrisiko und regelmäßige Bewegung hilft, den Körper gesund zu halten. Denn körperlich aktive Menschen verbessern ihre Fitness, ihre Knochen- und funktionelle Gesundheit, leiden seltener an Herzerkrankungen, Bluthochdruck, Schlaganfall, Diabetes, Krebs und Depressionen.

	Kursleitung:	Dieter Melcher
	Ort:	VHS Ribnitz-Damgarten
	Entgelt:	50,00 €
24FG330211	***Termin:***	Do, 22.02.2024, 08.30 - 09.30 Uhr, 10 x 60 Min
24FG330212	***Termin:***	Do, 22.02.2024, 09.45 - 10.45 Uhr, 10 x 60 Min
24FG330213	***Termin:***	Do, 22.02.2024, 11 - 12 Uhr, 10 x 60 Min
24FG330214	***Termin:***	Do, 22.02.2024, 12.45 - 13.45 Uhr, 10 x 60 Min
	Entgelt:	40,00 €
24FG330215	***Termin:***	Do, 02.05.2024, 08.30 - 09.30 Uhr, 8 x 60 Min
24FG330216	***Termin:***	Do, 02.05.2024, 09.45 - 10.45 Uhr, 8 x 60 Min
24FG330217	***Termin:***	Do, 02.05.2024, 11 - 12 Uhr, 8 x 60 Min
24FG330218	***Termin:***	Do, 02.05.2024, 12.45 - 13.45 Uhr, 8 x 60 Min

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.
Durch das Anwenden verschiedener Geräte verlaufen die Übungsstunden abwechslungsreich und kurzweilig. Ein wichtiges Mittel ist dabei auch die Musik, bei der überwiegend auf bekannte Titel zurückgegriffen wird. Ein besonderes Augenmerk liegt auf der richtigen Atmung. Dies zieht sich wie ein roter Faden durch die Trainingsstunde bis hin zur Entspannung am Ende. Insgesamt steht in diesem Kurs das freudbetonte Üben im Vordergrund.

	Kursleitung:	Ilse Wischer
	Ort:	VHS Ribnitz-Damgarten
	Entgelt:	50,00 €
24FG330221	***Termin:***	Di, 30.01.2024, 9 - 10 Uhr, 10 x 60 Min
24FG330225	***Termin:***	Fr, 02.02.2024, 9 - 10 Uhr, 10 x 60 Min
24FG330226	***Termin:***	Fr, 02.02.2024, 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. Mit vielfältigen Kräftigungs- und Dehnungsübungen der zur Verkürzung neigenden Muskulatur und Lockerung verspannter Muskulatur, Körperwahrnehmung und Entspannung lernen Sie im Kurs verschiedene Möglichkeiten kennen, Bewegungsmangel, Rückenbeschwerden, Muskelverspannungen sowie Muskelschwäche vorzubeugen. Sie werden vieles finden, was Freude macht, interessant und spannend ist, wohltut, Ihre Gesundheit stärkt und Ihre Ressourcen für den (Arbeits-/Familien-) Alltag erweitert.

	Kursleitung:	Karin Pudack
	Ort:	VHS Ribnitz-Damgarten
	Entgelt:	60,00 €
24FG330222	***Termin:***	Mo, 19.02.2024, 10 - 11 Uhr, 12 x 60 Min
24FG330223	***Termin:***	Di, 20.02.2024, 10.15 - 11.15 Uhr, 12 x 60 Min

Wassergymnastik

Mit Wassergymnastik halten sie sich körperlich fit und gesund. Die physikalische Wirkung des Wassers unterstützt die Entlastung der Gelenke, Bänder und Sehnen und reduziert so das persönliche Belastungsempfinden. Die Benutzungsgebühr für das Wasserbecken ist im Entgelt enthalten.

	Kursleitung:	Stefanie Krause
	Ort:	Ribnitz; Bodden-Therme
	Entgelt:	75,00 €
24FG330231	***Termin:***	Di, 09.01.2024, 08 - 08.45 Uhr, 8 x 45 Min
24FG330232	***Termin:***	Di, 09.01.2024, 09 - 09.45 Uhr, 8 x 45 Min
24FG330233	***Termin:***	Di, 09.01.2024, 10 - 10.45 Uhr, 8 x 45 Min
24FG330234	***Termin:***	Di, 09.01.2024, 11 - 11.45 Uhr, 8 x 45 Min
24FG330235	***Termin:***	Di, 09.01.2024, 12 - 12.45 Uhr, 8 x 45 Min
24FG330236	***Termin:***	Di, 09.04.2024, 08 - 08.45 Uhr, 8 x 45 Min
24FG330237	***Termin:***	Di, 09.04.2024, 09 - 09.45 Uhr, 8 x 45 Min
24FG330238	***Termin:***	Di, 09.04.2024, 10 - 10.45 Uhr, 8 x 45 Min
24FG330239	***Termin:***	Di, 09.04.2024, 11 - 11.45 Uhr, 8 x 45 Min
24FG330240	***Termin:***	Di, 09.04.2024, 12 - 12.45 Uhr, 8 x 45 Min

Wirbelsäulengymnastik

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

	Kursleitung:	Gabriele Rütz
	Ort:	VHS Ribnitz-Damgarten
	Entgelt:	50,00 €
24FG330241	***Termin:***	Do, 22.02.2024, 16.45 - 17.45 Uhr, 10 x 60 Min
24FG330242	***Termin:***	Do, 22.02.2024, 18 - 19 Uhr, 10 x 60 Min

Pilates

Pilates ist ein Körpertraining, das u.a. die Rücken-, Bauch- und Beckenbodenmuskulatur kräftigt. Die Atmung spielt eine zentrale Rolle und wird mit der Bewegung koordiniert. „Alle Kraft kommt aus der Körpermitte“ war der Leitsatz von Pilates-Erfinder Joseph Hubertus Pilates. Aufbauend auf der Stabilität der Körpermitte trainieren Sie Ihre Kraft, Koordination und Konzentration. Darüber hinaus sorgt Pilates dafür, dass Sie gesund abnehmen und vor allem Ihre Taille und Hüfte schlanker werden.

	Kursleitung:	N.N.
	Ort:	VHS RDG
24FG330261	***Termin:***	Di, 09.01.2024, 17 - 18.30 Uhr, 12 x 90 Min
	Entgelt:	90,00 €
24FG330262	***Termin:***	Di, 09.04.2024, 17 - 18.30 Uhr, 5 x 90 Min
	Entgelt:	37,50 €

Essen und Trinken/Ernährung

Fit mit Wildkräutern

Wir verarbeiten gesammelte Kräuter zu einer Tinktur, einem Kräuteröl, einem Oxymel (Honig-Essig-Auszug), Kräutersalz und einer Creme. Wildkräuter können unsere Abwehrkräfte unterstützen und bei gesundheitlichen Problemen helfen. Außerdem bereiten wir leckere und gesunde Powersnacks zu, die schmecken und satt machen. Die Wildkräuter sowie alle anderen benötigten Zutaten werden von der Kursleiterin bereitgestellt.
Kursleitung: Eva Schindler, Wildkräuterfachfrau

Mitzubringen sind:
- Schneidemesser und Brett
- Trinkglas
- 5 kleine Schraubgläser
- angemessene Kleidung
- Neugierde
- Materialkosten 8 €

24FG330301	***Termin:***	Sa, 13.07.2024, 13 - 15.15 Uhr
	Ort:	VHS Ribnitz-Damgarten
	Entgelt:	12,00 €

4. Sprachen

Englisch

Englische Sprache im Alter lernen (leichte Vorkenntnisse)

Wer mit den Enkel*innen mithalten, die moderne Werbung verstehen und auf Auslandsreisen mitreden möchte, für den sind Englisch-Kenntnisse jedenfalls von Vorteil!
Das Kursangebot richtet sich an die Generation 50+. Lehr- und Lernmethoden sind auf diejenigen abgestimmt, die 'schon lange keine Schulbank mehr gedrückt' haben.
Bei diesem Kurs handelt es sich um die Fortsetzung des Anfängerkurses aus dem Herbst 2023. Ein Einstieg mit geringen Vorkenntnissen (ca. 30 Unterrichtsstunden) ist möglich.

	Kursleitung:	Hans-Josef Roßbach
	Ort:	VHS Ribnitz-Damgarten
24FG340601	***Termin:***	Di, 09.01.2024, 10 - 11.30 Uhr, 11 x 2
	Entgelt:	82,50 €
24FG340602	***Termin:***	Di, 09.04.2024, 10 - 11.30 Uhr, 12 x 2
	Entgelt:	90,00 €

Englisch A1 Anfängerkurs

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen, ca. 50 Unterrichtsstunden.
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
24FG340621	***Termin:***	Di, 09.01.2024, 17.15 - 18.45 Uhr, 19 x 2
	Ort: VHS	Ribnitz-Damgarten
	Entgelt:	142,50 €

Englisch B 1.1

Dieser Kurs richtet sich an Interessent*innen mit Kenntnissen nach ca. 360 Stunden Englischunterricht an einer VHS. 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:	English Network B 1.1
	Kursleitung:	Jacqueline Bende
24FG340622	***Termin:***	Di, 09.01.2024, 17.15 - 18.45 Uhr, 19 x 2
	Ort:	VHS Ribnitz-Damgarten
	Entgelt:	142,50 €

Schwedisch

Schwedisch für den Urlaub

Urlaub in Schweden, träumen Sie auch davon? Mit einigen schwedischen Sprachkenntnissen macht die Erkundung des Landes noch mehr Spaß. Diese zu erwerben ist gar nicht so schwer, wie Sie vielleicht denken. Der Kurs ist gedacht für Teilnehmer*innen mit geringen Vorkenntnissen (ca. 20 UE). Välkomna - Willkommen!

	Lehrbuch:	„Tala svenska" von Erbrou Olga Guttke, GROA Verlag
	Kursleitung:	Doris Geier
24FG342001	***Termin:***	Mi, 06.03.2024, 16.15 - 17.45 Uhr, 10 x 2
	Ort:	VHS Ribnitz-Damgarten
	Entgelt:	75,00 €

Schwedisch Grundkurs A1

Du vill lära dig svenska men du vet inte var någonstans?
Nichts verstanden und das wollen Sie ändern? Dann kommen Sie und lernen Sie Schwedisch bei uns in der Volkshochschule.
Hier können Sie bereits erworbenes Wissen auf A1-Niveau vertiefen und ausbauen. Mit Vorkenntnissen von ca. 100 Unterrichtseinheiten (leichte Vorkenntnisse) können Sie problemlos an diesem Kurs teilnehmen.

	Lehrwerk:	„Tala svenska" von Erbrou Olga Guttke, GROA Verlag.
	Kursleitung:	Doris Geier
24FG342002	***Termin:***	Mi, 06.03.2024, 18 - 19.30 Uhr, 10 x 2
	Ort:	VHS Ribnitz-Damgarten
	Entgelt:	75,00 €

5. Arbeit und Beruf

IT / Medien-Grundlagen / allgemeine Anwendungen

Fit am PC-Grundkurs für Fortgeschrittene

Festigen Sie die erlernten Grundlagen durch praktische Anwendungen bei der Nutzung von PC-Anwendungen wie MS-Office und Libre Office. Lernen Sie die Möglichkeiten der Schreibprogramme für die Anwendung im Alltag kennen. Dazu gehört die richtige Textformatierung, Zahlen mit Komma: mit den richtigen Werkzeugen Komma unter das Komma zu bringen, Auflistungen korrekt untereinander zu schreiben, Texte effektiv zu berichtigen und vieles mehr. Lernen Sie Dateien aus dem Internet auf Ihrem PC zu speichern und Daten auf Ihrem Smartphone auf den Rechner in eine sinnvolle Ver-zeichnisstruktur zu übertragen. Wie können Sie die Suche nach einem Foto auf Ihrem Handy für den Ausdruck vermeiden? Dies und viele weitere Prob-leme aus dem PC-Alltag werden wir gemeinsam lösen.

24FG350111
Kursleitung: Ulf Alex
Termin: Mo, 15.01.2024, 17.30 - 19.45 Uhr, 10 x 3
Ort: VHS RDG
Entgelt: 97,50 €

Fit am PC - Grundkurs

Erlernen Sie Grundlagen durch praktische Anwendungen bei der Nutzung von PC-Anwendungen wie MS-Office und Libre Office. Lernen Sie die Möglichkeiten der Schreibprogramme für die Anwendung im Alltag kennen. Dazu gehört die richtige Textformatierung, Zahlen mit Komma: mit den richtigen Werkzeugen Komma unter das Komma zu bringen, Auflistungen korrekt untereinander zu schreiben, Texte effektiv zu berichtigen und vieles mehr. Lernen Sie Dateien aus dem Internet auf Ihrem PC zu speichern und Daten auf Ihrem Smartphone auf den Rechner in eine sinnvolle Verzeichnisstruktur zu übertragen. Wie können Sie die Suche nach einem Foto auf Ihrem Handy für den Ausdruck vermeiden? Dies und viele weitere Probleme aus dem PC-Alltag werden wir gemeinsam lösen.

24FG350112
Kursleitung: Ulf Alex
Termin: Do, 23.05.2024, 17.30 - 19.45 Uhr, 9 x 3
Ort: VHS RDG
Entgelt: 87,75 €

Smartphone - Grundkurs

Sie haben ein Smartphone von Ihren Lieben geschenkt bekommen und sol-len nach einer kurzen Einweisung von Ihren Kindern/ Enkelkindern perfekt damit umgehen!
Hilfe wie war das noch mal??? Wir sehen uns gemeinsam, langsam und verständlich die wichtigsten Funktionen zum Umgang mit dem Smartphone an und üben die richtige Nutzung. Fragen sind ausdrücklich erwünscht!

–>

Kursleitung: Ulf Alex
Ort: VHS RDG
24FG350113 *Termin:* Do, 18.01.2024, 17.30 - 19.45 Uhr, 3 x 3
Entgelt: 33,75 €
24FG350114 *Termin:* Mo, 22.04.2024, 17.30 - 19.45 Uhr, 2 x 3
Entgelt: 22,50 €

Smartphone Fortgeschritten

Sie haben den "Grundkurs zum Smartphone" besucht, haben Ihr Handy schon selber erkundet und möchten weitere sinnvolle Verwendungszwecke und Möglichkeiten kennen lernen. Dann sind Sie in diesem Kurs richtig. Wie installiere ich eine App auf meinem Handy, wie lösche ich Bilder, wie hänge ich Bilder an Whats App, Mails an oder ab, wozu kann ich mein Handy noch benutzen? Viele weitere interessante Infos gibt es hier.

Kursleitung: Ulf Alex
Ort: VHS RDG
Entgelt: 33,75 €
24FG350115 *Termin:* Do, 22.02.2024, 17.30 - 19.45 Uhr, 3 x 3
24FG350116 *Termin:* Mo, 27.05.2024, 17.30 - 19.45 Uhr, 3 x 3

WhatsApp richtig nutzen

WhatsApp ist eine der meistgenutzten Anwendungen für die Kommunikation. Lernen Sie, wie Sie die wichtigsten Funktionen richtig nutzen und warum Ihr Smartphone Probleme mit vollen Speichern hat.

Kursleitung: Ulf Alex
24FG350117 *Termin:* Do, 18.04.2024, 17.30 - 19.45 Uhr, 2 x 3
Ort: VHS RDG
Entgelt: 22,50 €

Online Banking

Die Geldinstitute schränken Ihren Kundenservice immer mehr ein, ggf. sind keine Filiale und Niederlassungen in der Nähe und Sie können keine Bankgeschäfte abwickeln. Oder Sie haben im Internet eingekauft und möchten gerne eine Überweisung tätigen. In allen Fällen kommt das Online-Banking ins Spiel.
Lernen Sie die Möglichkeiten und Voraussetzungen für das Online-Banking. Erfahren Sie, wie sicher die Verfahren sind und was Sie als Nutzer beachten müssen.

Kursleitung: Ulf Alex
Ort: VHS RDG
24FG350211 *Online Banking*
Termin: Do, 14.03.2024, 17.30 - 19.45 Uhr, 2 x 3
Entgelt: 22,50 €
24FG350212 *Online Banking - Suchen, Kaufen und Bezahlen im Internet*
Termin: Mo, 17.06.2024, 17.30 - 19.45 Uhr, 4 x 3
Entgelt: 45,00 €

Im Internet richtig suchen und kaufen - Internetshopping

Einkaufen im Internet ist eine tolle Sache, das Bezahlen leider nicht! Damit dies zu einer einfachen Sache wird, lernen Sie, wie Sie das Internet nutzen, um für die gesuchte Ware den besten Preis zu erhalten. Aber auch hier gilt: „Vorsicht ist die Mutter der Porzellankiste!" Lernen Sie, wie Sie günstige Angebote finden und sich vor Betrug zu schützen. Gleiches gilt für das Bezahlen im Web. Lernen Sie, wie Sie sicher im Internet bezahlen können und welche Voraussetzungen man dafür benötigt.

	Kursleitung:	Ulf Alex
24FG350213	***Termin:***	Do, 04.04.2024, 17.30 - 19.45 Uhr, 2 x 3
	Ort:	VHS RDG
	Entgelt:	22,50 €

1. Politik – Gesellschaft – Umwelt

Wildkräuter-Rundgang

Während des Wildkräuterrundgangs gebe ich Ihnen einen Einblick in die Vielfalt der Wildkräuter unserer Region. Wir erleben sie gemeinsam mit all unseren Sinnen und Sie erfahren einiges über deren wertvolle Inhaltsstoffe und Wirkung. Wildkräuter haben erstaunlich viel für unsere Gesundheit zu bieten und schmecken auch noch gut.
Aus einigen Wildkräutern werden anschließend Produkte hergestellt, mit denen wir unser Immunsystem stärken und unsere Gesundheit unterstützen können. Für unser leibliches Wohl stellen wir Smoothies und Brotaufstriche her, die wir anschließend verköstigen. Gestärkt und mit frischen Ideen geht es dann zurück in den Alltag.

	Kursleitung:	Eva Christine Schindler, Wildkräuterfachfrau
	Ort:	Barth
	Treff:	Sportplatz Barth
	Entgelt:	23,00 €
24FG210000	***Termin:***	Mo, 22.04.2024, 16 - 19.45 Uhr
24FG210001	***Termin:***	Mo, 13.05.2024, 16 - 19.45 Uhr
24FG210002	***Termin:***	Sa, 08.06.2024, 11 - 14.45 Uhr

2. Kultur – Kunst – Gestalten

Malen – Zeichnen – Drucktechnik

Kreatives Malen

Dieser Kurs vermittelt die Grundlagen des Zeichnens und Malens und bietet Unterstützung beim Finden der eigenen künstlerischen Ausdrucksweise und individueller Gestaltungsmöglichkeiten.
Verschiedenste Mal- und Zeichentechniken können erlernt werden, aber auch Konzentration auf die intensive Beschäftigung mit einer Technik ist möglich.

	Kursleitung:	Christine Kolditz
24FG220721	***Termin:***	Do, 07.03.2024, 16.45 – 19 Uhr, 6 x 3
	Ort:	Barth, Förderschule
	Entgelt:	72,00 €

Töpfern für Erwachsene

Der Inhalt der Kursveranstaltungen ist für Anfänger*innen und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet und soll Techniken des freien Aufbaus vermitteln bzw. vervollkommnen, die als Voraussetzung für das kreative Umsetzen eigener Ideen bei der Gestaltung von Schmuck, Gebrauchsgegenständen und Plastiken dienen. –>

	Kursleitung:	Liane Schöpa
24FG220811	***Termin:***	Di, 12.03.2024, 18.30 - 20.45 Uhr, 7 x 3
	Ort:	Barth, Förderschule
	Entgelt:	78,00 €

Nähen und Schneidern

Nähen ist ein schönes Hobby für alle, die gerne kreativ sein wollen und sich Unikate gestalten möchten. Tipps für den richtigen und einfachen Umgang mit der Nähmaschine, die Vermittlung von Grundkenntnissen im Nähen und von Stoffmaterialien sowie die Anfertigung eines Kleidungsstückes nach einem Schnittmuster sind Inhalt dieses Kurses. Auch für Ausbesserungsarbeiten, die im Haushalt anfallen, erhalten Sie Ratschläge.
Sie benötigen keine Vorkenntnisse; hier wird Ihnen alles gezeigt.
Die Kursleiterin stellt sich auf die Wünsche der Teilnehmer*innen ein.

	Kursleitung:	Editha Kleinert
	Ort:	Barth, Förderschule
	Entgelt:	95,00 €
24FG220911	***Termin:***	Mo, 04.03.2024, 19 - 21.15 Uhr, 10 x 3
24FG220912	***Termin:***	Di, 05.03.2024, 16.30 - 18.45 Uhr, 10 x 3
24FG220913	***Termin:***	Di, 05.03.2024, 19 - 21.15 Uhr, 10 x 3

Stricken und Häkeln – für Anfänger*innen

Stricken und Häkeln macht Spaß!

In diesem Kurs werden die Grundlagen Maschenanschlag, rechte und linke Maschen und das Abketten vermittelt. Außerdem lernt man einfache Muster, Möglichkeiten der Formgebung (Zu- und Abnahmen), einfache Zopfmuster und das Rundstricken mit Lace-Muster. Tipps und Tricks, wie man einem Strickstück den letzten Pfiff verleiht, gehören ebenfalls zum Kursprogramm.

Bitte mitbringen: Strick- bzw. Häkelnadeln, Wolle bzw. Garn, Schere, Maßband.

	Kursleitung:	Corinna Köhn
24FG221331	***Termin:***	Mi, 13.03.2024, 17 - 18.30 Uhr, 10 x 2
	Ort:	Barth, Förderschule
	Entgelt:	100,00 €

3. Gesundheit

Essen und Trinken / Ernährung

Vegan und vegetarisch – In der Schwangerschaft und Stillzeit

Ihnen ist eine gesunde und ausgewogene Ernährung wichtig? Oder Sie ernähren sich bereits vegetarisch oder vegan und wissen nicht, ob dies für Ihr Baby gut ist? Dann freue ich mich sehr, Sie bei der Informationsveranstaltung begrüßen zu dürfen. Hier bekommen Sie einen Einblick in die verschiedenen Ernährungsformen sowie Hinweise, auf welche Nährstoffe man besonders achten sollte und wie eine ausgewogene vegane Kost in der Schwangerschaft und Stillzeit aussieht.

24FG230501
Kursleitung: Kerstin Hoge
Termin: Mi, 27.03.2024, 14.30 - 17.30 Uhr
Ort: Barth, Lange Str. 27
Entgelt: 17,00 €

Beikost – Wann? Was? Wie?

Ihr Kind möchte mehr als nur Milch? Dann ist es Zeit für die Beikost. Doch welche und in welcher Form – vegan, mit Fleisch, als Brei? In dieser Veranstaltung erhalten Sie alle wichtigen Informationen darüber, wann der richtige Zeitpunkt ist, um mit der Beikost zu beginnen, und was zu beachten ist im Umgang mit Brei, Baby-led Weaning (kurz: BLW) oder veganer Kost. Sie machen sich Gedanken um die Ernährung Ihres Kindes? Oder Sie haben einfach noch einige Fragen? Dann freue ich mich sehr, Sie beim Workshop begrüßen zu dürfen.

24FG230502
Kursleitung: Kerstin Hoge
Termin: Mi, 17.04.2024, 17 – 20 Uhr
Ort: Barth, Lange Str. 27
Entgelt: 17,00 €

Die Ernährung des Säuglings

Sie sind sich noch nicht sicher, wie die Ernährung Ihres Kindes aussehen soll? Oder Sie haben einfach noch einige Fragen, weil sie von anderen schon so viel gehört haben?
Dann freue ich mich sehr, Sie bei der Informationsveranstaltung begrüßen zu dürfen. Hier erfahren Sie alles über Stillen und Flaschenfütterung für einen optimalen Start mit Ihrem Kind. Nach dem Kurs können Sie Ammenmärchen entlarven und selbstbestimmt fundierte Entscheidungen für sich und Ihr Kind treffen.

24FG230503
Kursleitung: Kerstin Hoge
Termin: Sa, 20.04.2024, 10 - 14.30 Uhr
Ort: Barth, Lange Str. 27
Entgelt: 25,50 €

Entspannung / Stressbewältigung

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 Meditation, 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
	Ort:	Barth; Großträgerstr. 3; Gesundheitsraum
	Entgelt:	85,00 €
24FG231902	***Termin:***	Di, 02.01.2024, 16.45 - 18.15 Uhr, 10 x 2
24FG231903	***Termin:***	Di, 02.01.2024, 18.30 – 20 Uhr, 10 x 2
24FG231905	***Termin:***	Mi, 03.01.2024, 18 - 19.30 Uhr, 10 x 2
24FG231906	***Termin:***	Mi, 03.01.2024, 19.45 - 21.15 Uhr, 10 x 2
24FG231907	***Termin:***	Do, 04.01.2024, 16.30 – 18 Uhr, 10 x 2
24FG231908	***Termin:***	Do, 04.01.2024, 18.15 - 19.45 Uhr, 10 x 2
24FG231901	***Termin:***	Mo, 08.01.2024, 19 - 20.30 Uhr, 10 x 2

Yoga für aktive Senior*innen

Die gesundheitsfördernden Wirkungen des Yoga sind seit langem bekannt – auch bei Senior*innen. 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
24FG231904	***Termin:***	Mi, 03.01.2024, 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
24FG231909	***Termin:***	Do, 04.01.2024, 10 - 11.30 Uhr, 10 x 2
	Ort:	Barth; Großträgerstr.3; Gesundheitsraum
	Entgelt:	85,00 €

Yoga für Senior*innen

In diesem Kurs werden spezielle Yoga-Haltungen für den Rücken praktiziert. Sie helfen Ihnen, 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
24FG231910	***Termin:***	Mo, 08.01.2024, 10 - 11.30 Uhr, 10 x 2
	Ort:	Barth; Großträgerstr.3; Gesundheitsraum
	Entgelt:	85,00 €

Yoga für Männer

Yoga ist ein ganzheitliches Training und gibt Kraft für Körper und Geist Durch bestimmte Übungen werden verschiedene Körperbereiche, wie z. B. Muskeln, gedehnt, angeregt und gestärkt. Zusätzlich helfen Atemübungen und Meditation, 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
24FG231911	***Termin:***	Di, 02.01.2024, 18.30 - 20 Uhr, 10 x 2
	Ort:	Barth; Lange Str. 27; Gesundheitsraum
	Entgelt:	120,00 €

Ich beweg mich – Rückenfit; Kraft und Entspannung für die Wirbelsäule

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 gut für alle, 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
24FG232201	***Termin:***	Mo, 08.01.2024, 18 - 19 Uhr, 10 x 60 Min
	Ort:	Barth; Großträgerstr.3

Entgelt: 60,00 €

Ganzheitliche Gesundheit

Das Leben findet statt wie in einem Hamsterrad, Veränderung ist nicht in Sicht. Schlechter Schlaf, Stress und gesundheitliche Einschränkungen bereiten Ihnen zunehmend Sorge. Dieser Kurs hilft Ihnen dabei, einen Weg zu finden, wieder aus Ihrer Mitte heraus zu leben und Ihrer selbstbestimmten Entfaltung Raum zu geben.

	Kursleitung:	Andrea Pallas
	Ort:	Barth, Lange Str. 27
	Entgelt:	60,00 €
24FG236002	***Termin:***	Di, 16.04.2024, 10 - 12.15 Uhr, 5 x 3
24FG236003	***Termin:***	Do, 18.04.2024, 18 - 20.15 Uhr, 5 x 3

4. Sprachen

Englisch

Englisch für Anfänger*innen A1.2

Sie können diesen Kurs mit Vorkenntnissen belegen und die Grundlagen der englischen Sprache erlernen.

Lehrbuch: EASY Englisch A 1.2 (Cornelsen Verlag)
Kursleitung: Nicole Müller-Schweigert
24FG240601 ***Termin:*** Di, 09.01.2024, 18.30 - 20 Uhr, 10 x 2
Ort: VHS Barth
Entgelt: 75,00 €

Englisch für Anfänger*innen A1.1

Sie können diesen Kurs mit geringen Vorkenntnissen belegen und die Grundlagen der englischen Sprache erlernen.

Lehrbuch: EASY Englisch A 1.1 (Cornelsen Verlag)
Kursleitung: Nicole Müller-Schweigert
24FG240602 ***Termin:*** Mi, 10.01.2024, 10 - 11.30 Uhr, 10 x 2
Ort: VHS Barth
Entgelt: 85,00 €

Englisch für Anfänger*innen

Sie können diesen Kurs ohne Vorkenntnisse belegen und die Grundlagen der englischen Sprache erlernen.

Lehrbuch: EASY Englisch A 1.1 (Cornelsen Verlag)
Kursleitung: Nicole Müller-Schweigert
24FG240603 ***Termin:*** Di, 16.01.2024, 10 - 11.30 Uhr, 10 x 2
Ort: VHS Barth
Entgelt: 85,00 €

Englisch Niveaustufe B1

Dieser Kurs richtet sich an Interessent*innen mit guten Englischkenntnissen. 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.

Kursleitung: Nicole Müller-Schweigert
24FG240641 ***Termin:*** Mi, 10.01.2024, 18.30 – 20 Uhr, 15 x 2
Ort: Barth, Förderschule
Entgelt: 127,50 €

5. Arbeit und Beruf

IT / Medien-Grundlagen / Allgemeine Anwendungen

Ebay – clever kaufen und verkaufen

Zugang, Anmeldung, Kosten, Rechtsfragen, Bewertungssysteme – Sie erfahren, wie es mit dem Suchen, Bieten, Ersteigern und Versteigern funktioniert und was Sie darüber hinaus noch wissen sollten.

	Kursleitung:	Andreas Ferl
24FG251011	***Termin:***	Do, 30.05.2024, 18 - 21.15 Uhr
	Ort:	VHS Barth
	Entgelt:	14,00 €

Computergrundkurs für Senior*innen

In diesem Kurs lernen Sie leicht, übersichtlich und ohne Technik-Ballast, wie der Umgang mit einem Computer funktioniert. Selbstverständlich werden Sie in Ihrem ersten Computerkurs auch Texte schreiben und speichern sowie einen ersten Ausflug ins Internet unternehmen.

Kursinhalte:

- Sie lernen den Computer und die wichtigsten Zusatzgeräte kennen.
- Sie starten Programme und üben den Umgang mit Maus und Tastatur.
- Sie erstellen und speichern einen Text mit Word.
- Sie ordnen Dateien und Ordner.
- Sie passen Windows an.
- Sie lernen verschiedene Programme für unterschiedliche Nutzungsbereiche kennen.
- Sie stellen eine Verbindung zum Internet her und besuchen Internetseiten
- Sie lernen, wie Sie kleine Probleme und Fehler selbst beheben können.

Zielgruppe: Erwachsene Neueinsteiger*innen, die keine oder nur wenig Erfahrung im Umgang mit dem Computer haben.

	Kursleitung:	Andreas Ferl
24FG251101	***Termin:***	Do, 21.03.2024, 14 - 16.15 Uhr, 5 x 3
	Ort:	VHS Barth
	Entgelt:	70,00 €

PC-Einstieg mit Windows 10 – 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
24FG251103	***Termin:***	Do, 21.03.2024, 18 - 20.15 Uhr, 8 x 3
	Ort:	VHS Barth
	Entgelt:	84,00 €

ALLGEMEINE GESCHÄFTSBEDINGUNGEN

1. Allgemeines

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

2. Vertragsschluss

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

3. Entgelt

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

4. Organisatorische Änderungen

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

5. Rücktritt und Kündigung durch die KVHS

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

(2) Mit Genehmigung der Leiterin können Veranstaltungen und Kurse auch mit einer geringeren Anzahl von Teilnehmenden durchgeführt werden, wenn dies aus pädagogischen oder organisatorischen Gründen notwendig bzw. sinnvoll ist.
(3) Die KVHS kann in den Fällen des § 314 BGB kündigen. Ein wichtiger Grund liegt insbesondere in folgenden Fällen vor:
- gemeinschaftswidriges bzw. störendes Verhalten in Veranstaltungen trotz vorangehender Abmahnung und Androhung der Kündigung durch den/die Kursleiter/in,
- Ehrverletzungen aller Art gegenüber dem/der Kursleiter/in, gegenüber Teilnehmer/innen oder Beschäftigten der KVHS,
- Diskriminierung von Personen wegen persönlicher Eigenschaften (Alter, Geschlecht, Hautfarbe, Volks- oder Religionszugehörigkeit etc.),
- Missbrauch der Veranstaltungen für parteipolitische oder weltanschauliche Zwecke oder für Agitationen aller Art,
- beachtliche Verstöße gegen die Hausordnung.

Statt einer Kündigung kann die KVHS den/die Teilnehmer/in auch von einer Veranstaltungseinheit ausschließen.
Der Vergütungsanspruch der KVHS wird durch eine solche Kündigung oder durch einen Ausschluss nicht berührt.

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

(1) Ein Rücktritt von der Teilnahme ist kostenfrei bis 3 Tage vor Veranstaltungs-beginn, bei Wochenendkursen bis 8 Tage vor Beginn möglich.
(2) Bei späterer Abmeldung muss das Teilnahmeentgelt grundsätzlich in voller Höhe bezahlt werden. Ausnahmen sind nur bei nachgewiesener Krankheit und anderen schwerwiegenden Gründen möglich. Über die Anerkennung der Gründe entscheidet die Leiterin. Im Falle der Anerkennung werden bereits gezahlte Entgelte entsprechend § 7 der Entgeltordnung erstattet.
(3) Ein etwaiges gesetzliches Widerrufsrecht (z. B. bei Fernabsatzgeschäften) bleibt unberührt.

7. Schadenersatzansprüche

(1) Schadenersatzansprüche des Vertragspartners/der Vertragspartnerin bzw. des Teilnehmers/der Teilnehmerin gegen die KVHS sind ausgeschlossen, außer bei Vorsatz und grober Fahrlässigkeit.
(2) Der Ausschluss gemäß Abs. (1) gilt ferner dann nicht, wenn die KVHS Pflichten schuldhaft verletzt, die das Wesen des Vertrages ausmachen (Kardinal-pflichten), ferner nicht bei einer schuldhaften Verletzung von Leben, Körper oder Gesundheit des Teilnehmers/der Teilnehmerin.

8. Schlussbestimmungen

(1) Das Recht, gegen Ansprüche der KVHS aufzurechnen, wird ausgeschlossen, es sei denn, dass der Gegenanspruch gerichtlich festgestellt oder von der KVHS anerkannt worden ist.
(2) Ansprüche gegen die KVHS sind nicht abtretbar.
(3) Angaben zu Alter und Geschlecht dienen ausschließlich statistischen Zwecken. Der KVHS ist die Erhebung, Speicherung und Verarbeitung personen-bezogener Daten zu Zwecken der Vertragsdurchführung gestattet. Der/die Teilnehmer/in kann dem jederzeit widersprechen.

WIDERRUFSRECHT

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

Der Widerruf ist zu richten an:

Landkreis Vorpommern-Rügen · Kreisvolkshochschule Vorpommern-Rügen
Hauptsitz Stralsund · Tribseer Damm 76 · 18437 Stralsund · Fax: 03831- 482323
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 beziehungsweise herausgeben, müssen Sie uns insoweit Wertersatz leisten. Dies kann dazu führen, dass Sie die vertraglichen Zahlungsverpflichtungen für den Zeitraum bis zum Widerruf gleichwohl erfüllen müssen. Verpflichtungen zur Erstattung von Zahlungen müssen innerhalb von 30 Tagen erfüllt werden. Die Frist beginnt für Sie mit der Absendung Ihrer Widerrufserklärung, für uns mit deren Empfang.

Besondere Hinweise

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

ENTGELTORDNUNG

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

vhs
Neue Kurse –
jetzt buchen!
Lernen Sie auch unsere
Online-Angebote kennen.
www.volkshochschule.de

Notizen

Unsere Natur besser verstehen

Obstbäume – Pflege und Schnitt

Ob Apfel, Birne, Kirsche oder Pflaume: Obstbäume sind nicht nur schön im Garten anzusehen, sondern auch nützlich. Damit dies auch so bleibt, müssen sie fachgerecht gestutzt und gepflegt werden. Im Kurs „Obstbäume – Pflege und Schnitt“ lernst du, wie man richtig mit dem Gehölz umgeht und der Pflanze zum gesunden Wachstum verhilft.
Den Kurs leitet Bernd Bolder, Gärtnermeister mit eigener Baumschule. Das Angebot besteht aus zwei Abschnitten – einem theoretischen und drei Praxisterminen. Alle Termine können einzeln gebucht werden.

Teil 1 Vortrag und Gesprächsrunde

In einem Vortrag lernen wir die Obstsorten kennen und unterscheiden. Wir erfahren, wie bei Pflanzen verschiedene Wuchsformen wie Busch, Spindelbusch, Spalier oder Hochstamm entstehen und welche Vor- und Nachteile die einzelnen Formen haben. Wir beschäftigen uns mit dem „Veredeln“ und wie es gemacht wird. Nach dem ersten Tag des Kurses haben die Teilnehmer*innen das theoretische Wissen, um einen Jungbaum richtig zu erziehen und zu halten.
Um möglichst vielen Menschen des Landkreises die Teilnahme zu ermöglichen, bieten wir drei Möglichkeiten, um dabei zu sein:
1. Sie schalten sich online von zu Hause aus dazu. (Anleitung gibt es bei Anmeldung).
2. Sie kommen in die VHS Bergen auf Rügen und verfolgen den Vortrag am Großbildschirm.
3. Sie kommen in die VHS Grimmen und verfolgen den Vortrag am Großbildschirm.

Fragen an Herrn Bolder zu stellen und am Gespräch teilzunehmen ist bei allen drei Varianten möglich.

24FO10431	***Termin:***	Die, 20.02.2024, 18 - 20.15 Uhr
	Entgelt:	10 €

Teil 2 Praxistage (einzeln buchbar)

Hier wird das theoretische Wissen auf dem Außengelände an verschiedenen Obstbaumsorten praktisch geübt. Von Obstschnitt über die Technik bis zur Hygiene lernst du alle Kniffe, die du zur Pflege deines Baumes brauchst. Hier lernst du praktisch, welche Teile vom Baum wie weit abgeschnitten werden dürfen. Schneidest du ihn zu kurz, kann das deinem Baum schaden – deshalb lernst du auch die ersten Warnsignale für einen ungesunden Obstbaum kennen.
Werkzeug wird dabei zur Verfügung gestellt. Solltest du aber zu Hause eine Rosenschere oder eine Baumsäge haben, kannst du sie gerne mitbringen.

	Entgelt:	17,50 €
24FG110431	***Termin:***	Fr, 01.03.2024, 9 - 13 Uhr
	Ort:	Gemeinde Süderholz, Rakower Str. 1, Obstwiese mit Jungbäumen und jüngeren Bäumen
24FR110432	***Termin:***	Sa, 02.03.2024, 9 - 13 Uhr
	Ort:	Neddesitz (Insel Rügen), Obstwiese mit Altbestand, lange ohne Pflege
24FG110432	***Termin:***	So, 03.03.2024, 9 - 13 Uhr
	Ort:	Grimmen, SOS Kinderdorf, gut genutzter Obstbaumbestand

Um nicht nur schöne Bäume mit vielen Blüten zu haben, sondern auch reiche Ernte, benötigen wir die Bienen. **Imkerkurs - Einführung in die Welt der Bienen** (ausführliche Informationen auf Seite 83 in diesem Heft) **24FG110451**