

# Wir bilden weiter

Unser Programm

August – Dezember 2023



● Beetzsee

● Groß Kreuz

● Schwielowsee

● Werder



## Mit Qigong in den Herbst I Einführung

Sabine Kugler, H23W30120, Werder

**04.09.2023**, 18:15 - 19:30 Uhr, 9x Mo 52,50 € / erm. 39,40 €

Sabine Kugler, H23W30121, Werder

**04.09.2023**, 19:45 - 21:00 Uhr, 9x Mo 52,50 € / erm. 39,40 €

## Feldenkrais: Beweglicher Körper – Wacher Geist I Einführung

Antonia Kaps, H23W30118, Werder

**05.09.2023**, 09:15 - 10:45 Uhr, 10x Di 94,00 € / erm. 70,50 €

Antonia Kaps, H23W30119, Werder

**05.09.2023**, 11:00 - 12:30 Uhr, 10x Di 94,00 € / erm. 70,50 €

## Bildungsfreistellung Stressbewältigung im Berufsalltag durch Yoga und Meditation

Anja Hoedt, H23B301B, Kloster Lehnin

**06.09.2023**, 09:00 - 15:30 Uhr, 1x Mi - Fr 148,80 €

## Fit und gelenkig im Alter:

### Gymnastikkurs zum Einstieg I Einführung

Margrit Lüttger, H23W30210, Werder

**07.09.2023**, 14:30 - 15:30 Uhr, 12x Do 64,00 € / erm. 48,00 €

### Rückenfit und Faszientraining I Einführung

Iris Penseler, H23W30216, Werder

**07.09.2023**, 16:50 - 17:50 Uhr, 12x Do 56,00 € / erm. 42,00 €

## Hatha-Yoga: Mit der Kraft der Mitte zu mehr Ausgeglichenheit I Einführung

Elisabeth Wessel, H23W30104, Werder

**07.09.2023**, 18:00 - 19:30 Uhr, 10x Do 80,00 € / erm. 60,00 €

Elisabeth Wessel, H23W30105, Werder

**07.09.2023**, 19:45 - 21:15 Uhr, 10x Do 80,00 € / erm. 60,00 €

## Dao Qigong – Die 24 Übungen für den Rücken I Einführung

Sabine Kugler, H23W30129, Schwielowsee

**07.09.2023**, 18:30 - 20:00 Uhr, 8x Do 56,00 € / erm. 42,10 €

## Schritt für Schritt: Line Dance I Einstiegskurs

N. N., H23W30220, Werder

**08.09.2023**, 16:45 - 17:45 Uhr, 12x Fr 56,00 € / erm. 42,00 €

## Von den Basics zur Choreografie:

### Line Dance I Grundlagen

Kerstin Brandt, H23W30221, Werder

**08.09.2023**, 16:45 - 17:45 Uhr, 12x Fr 56,00 € / erm. 42,00 €

Kerstin Brandt, H23W30222, Werder

**08.09.2023**, 17:55 - 18:55 Uhr, 12x Fr 56,00 € / erm. 42,00 €

## Rhythmus und Bewegung:

### Line Dance I erweiterte Grundlagen

Kerstin Brandt, H23W30223, Werder

**08.09.2023**, 19:00 - 20:00 Uhr, 12x Fr 56,00 € / erm. 42,00 €

## Yoga – Gleichgewicht für Körper, Geist und Seele I Einführung

Eva Kowalski, H23W30100, Werder

**25.09.2023**, 18:00 - 19:30 Uhr, 10x Mo 94,00 € / erm. 70,50 €

## Sanftes Yin-Yoga für Anfänger\*innen I Einführung

N. N., H23W30101, Werder

**27.09.2023**, 17:00 - 18:30 Uhr, 10x Mi 94,00 € / erm. 70,50 €

---

### **Yoga für Gleichgewicht und Koordination I Einführung**

Tom Bernd Däumichen, H23W30111, Pritzerbe

**05.10.2023**, 15:15 - 16:45 Uhr, 10x Do 70,00 € / erm. 52,50 €

Tom Bernd Däumichen, H23W30112, Pritzerbe

**05.10.2023**, 17:00 - 18:30 Uhr, 10x Do 70,00 € / erm. 52,60 €

Tom Bernd Däumichen, H23W30113, Pritzerbe

**05.10.2023**, 19:00 - 20:30 Uhr, 10x Do 70,00 € / erm. 52,70 €

---

### **Heldenreise – Der Weg zu Deinen Potenzialen I Einführung**

Simone Voß, H23W30603, Werder

**07.10.2023**, 10:00 - 16:30 Uhr, 1x Sa 32,80 € / erm. 24,60 €

---

### **Aromakunde – ätherische Düfte kennenlernen I Einführung**

Daniela Zippan, H23W30401, Werder

**07.10.2023**, 11:00 - 14:30 Uhr, 1x Sa 18,80 € / erm. 14,10 €

---

### **Rückenfit I Einführung**

Tom Bernd Däumichen, H23W30217, Pritzerbe

**10.10.2023**, 17:00 - 18:00 Uhr, 9x Di 42,00 € / erm. 31,50 €

Tom Bernd Däumichen, H23W30218, Pritzerbe

**10.10.2023**, 18:00 - 19:00 Uhr, 9x Di 42,00 € / erm. 31,50 €

---

### **Outdoor Waldbaden trifft Qigong I Einführung**

Simone Voß und Sabine Kugler, H23W30128, Werder

**14.10.2023**, 09:30 - 13:00 Uhr, 1x Sa 18,80 € / erm. 14,10 €

---

### **„Zeit für Dich“ – mit einem Tag der Achtsamkeit I**

**Einführung** Stephanie Reipen, H23W30140, Werder

**11.11.2023**, 10:00 - 14:45 Uhr, 1x Sa 28,20 € / erm. 21,20 €

---

### **Outdoor DWV-Gesundheitswandern® zum Wietkiekenberg I Einführung**

Ulrike Braun, H23W30230, Schwielowsee

**12.11.2023**, 10:00 - 12:15 Uhr, 1x So 9,30 € / erm. 7,00 €

---

### **Meditation in der Adventszeit mit Qigong I Einführung**

Sabine Kugler, H23W30132, Werder

**01.12.2023**, 19:00 - 20:30 Uhr, 1x Fr 8,20 € / erm. 6,20 €

---

### **Qigong – ein Workshop zu Theorie und Praxis I Einführung**

Sabine Kugler, H23W30142, Werder

**03.12.2023**, 10:00 - 13:00 Uhr, 1x So 18,80 € / erm. 14,10 €

---

### **Einführung in die Meditation mit Elementen des Hatha-**

**Yoga I Workshop**, Elisabeth Wessel, H23W30150, Werder

**09.12.2023**, 11:00 - 14:00 Uhr, 1x Sa 18,80 € / erm. 14,10 €

---

### **Stille Meditation in der Adventszeit mit Qigong I**

**erweiterte Grundlagen**, Sabine Kugler, H23W30133, Werder

**15.12.2023**, 19:00 - 20:30 Uhr, 1x Fr 8,20 € / erm. 6,20 €

---

## **Sprachen**



### **Englisch A1 für Anfänger\*innen**

Lavinia Torrebruno, H23W40600, Groß Kreutz

**27.09.2023**, 17:00 - 18:30 Uhr, 10x Mi 82,00 € / erm. 61,50 €

N. N., H23W40601, Werder

**28.09.2023**, 17:00 - 18:30 Uhr, 10x Do 82,00 € / erm. 61,50 €

---

### **Englisch A2**

Detlev Lubjahn, H23W40602, Werder

**30.08.2023**, 17:30 - 19:00 Uhr, 10x Mi 82,00 € / erm. 61,50 €

---

### **Online Englisch A2 aufgefrischt, Tea Time!**

Kathrin Rößler, H23B40612

**28.08.2023**, 17:00 - 18:30 Uhr, 12x Mo 82,00 € / erm. 61,50 €

---

---

### Englisch A2.3

Dr. Burkard Weth, H23W40603, Werder

04.09.2023, 17:45 - 19:15 Uhr, 13x Mo 161,20 € / erm. 120,90 €

---

### Englisch B1

Katrin Tausch, H23W40604, Werder

05.09.2023, 18:00 - 19:30 Uhr, 12x Di 120,00 € / erm. 90,00 €

---

### Englisch B1 Konversation: The English Club – Let's talk

Detlev Lubjahn, H23W40606, Werder

29.08.2023, 17:30 - 19:00 Uhr, 10x Di 82,00 € / erm. 61,50 €

---

### Online Französisch A1 für Anfänger\*innen

Julia Lemmermann, H23B4081

20.09.2023, 09:00 - 10:30 Uhr, 10x Mi 80,00 € / erm. 60,00 €

---

### Französisch A1 für Anfänger\*innen

Dr. Burkard Weth, H23W40800, Werder

27.09.2023, 19:00 - 20:30 Uhr, 10x Mi 100,00 € / erm. 75,00 €

---

### Französisch für die Reise A1.2

Dr. Burkard Weth, H23W40802, Werder

16.09.2023, 13:00 - 15:15 Uhr, 5x Sa 93,00 € / erm. 69,80 €

---

### Französisch für Fortgeschrittene B2+

Dr. Burkard Weth, H23W40803, Werder

07.09.2023, 16:30 - 18:00 Uhr, 13x Do

161,20 € / erm. 120,90 €

---

### Italienisch A1 für Anfänger\*innen

Lavinia Torrebruno, H23W40900, Werder

29.09.2023, 14:00 - 15:30 Uhr, 10x Mi 100,00 € / erm. 75,00 €

---

### Italienisch A1 für Anfänger\*innen – Fortsetzung

Lavinia Torrebruno, H23W409001, Werder

08.09.2023, 12:30 - 14:00 Uhr, 12x Fr 148,80 € / erm. 111,60 €

---

### als Bildungsfreistellung beantragt

### Italienisch A1 für Alltag und Beruf

Elena Bari, H23K40912B, Kleinmachnow

20.11.2023, 09:30 - 15:00 Uhr, 1x Mo - Do 148,80 €

---

### Italienisch A1.2 – Benvenuti in Italia

Carlo Evangelista, H23W40901, Werder

30.08.2023, 19:00 - 20:30 Uhr, 12x Mi 120,00 € / erm. 90,00 €

---

### Italienisch A2+ – Buonasera Italia

Carlo Evangelista, H23W40902, Werder

30.08.2023, 17:30 - 19:00 Uhr, 12x Mi

148,80 € / erm. 111,60 €

---

### Italienisch A2/B1 – Buonasera Italia

Carlo Evangelista, H23W40903, Werder

28.08.2023, 17:30 - 19:00 Uhr, 12x Mo 120,00 € / erm. 90,00 €

---

### Online Italienisch A2/B1 – Brückenkurs

Elena Bari, H23K40908

05.09.2023, 16:50 - 17:50 Uhr, 9x Di 108,00 € / erm. 81,00 €

---

### Italienisch B2+ – Quattro chiacchiere in italiano

Carlo Evangelista, H23W40904, Werder

28.08.2023, 19:30 - 21:00 Uhr, 12x Mo

120,00 € / erm. 90,00 €

---

### Italienisch A1 für die Reise

Carlo Evangelista, H23W40908, Werder

25.09.2023, 16:00 - 17:30 Uhr, 8x Mo 80,00 € / erm. 60,00 €

---

---

**Präsenz oder Online Norwegisch A1 für Anfänger\*innen**

Peter Kwaß, H23W41501, Werder

**28.09.2023**, 17:30 - 19:00 Uhr, 7x Do 70,00 € / erm. 52,50 €

---

**Präsenz oder Online Norwegisch A1.3**

Peter Kwaß, H23W41502, Werder

**14.09.2023**, 19:15 - 20:45 Uhr, 9x Do 90,00 € / erm. 67,50 €

---

**Präsenz oder Online Norwegisch A1.4**

Peter Kwaß, H23W41503, Werder

**19.09.2023**, 3x Di 18:30 - 20:00 Uhr +  
4x Sa 09:00 - 12.15 Uhr 77,00 € / erm. 57,80 €

---

**Polnisch A2**

Dr. Burkard Weth, H23W41701, Werder

**06.09.2023**, 17:30 - 19:00 Uhr, 13x Mi

161,20 € / erm. 120,90 €

---

**Russisch A1 für Anfänger\*innen**

Dr. Burkard Weth, H23W41901, Werder

**25.09.2023**, 19:15 - 20:45 Uhr, 10x Mo

100,00 € / erm. 75,00 €

---

**Spanisch A1 für Anfänger\*innen**

Pablo Fernández Sánchez, H23W42200, Werder

**29.09.2023**, 19:15 - 20:45 Uhr, 10x Mi

100,00 € / erm. 75,00 €

---

**Präsenz oder Online Spanisch A2 – Grundkurs**

Pablo Fernández Sánchez, H23K42200, Kleinmachnow

**08.09.2023**, 17:15 - 18:45 Uhr, 13x Fr

130,00 € / erm. 97,50 €

---

**Politik –  
Gesellschaft –  
Umwelt**



**Vorsorgevollmacht, Patienten- und Betreuungsverfügung**

Monika Kassin, H23W10302, Werder

**05.10.2023**, 18:00 - 20:15 Uhr, 1x Do **entgeltfrei**

---

**Workshop „Umgang mit Trauer und Verlust“**

Simone Voß, H23W10501, Werder

**10.10.2023**, 17:00 - 19:15 Uhr, 1x Di 15,00 € / erm. 11,30 €

---

**Finanzplanung & Vermögensaufbau – Selbst ist die Frau!**

Eyleen Tischer, H23W10301, Werder

**12.10.2023**, 18:00 - 19:30 Uhr, 1x Di 10,00 € / erm. 7,50 €

---

**Nachhaltig Geld anlegen**

Eyleen Tischer, H23W10304, Werder

**19.10.2023**, 18:00 - 19:30 Uhr, 1x Do 10,00 € / erm. 7,50 €

---

**Gesundheitsvorsorge, Ehegattenvertretung ab 2023**

Monika Kassin, H23W10303, Werder

**16.11.2023**, 18:00 - 19:30 Uhr, 1x Do **entgeltfrei**

---

**Vererben & Erben**

Eyleen Tischer, H23W10305, Werder

**23.11.2023**, 18:00 - 20:15 Uhr, 1x Di 15,00 € / erm. 11,30 €

---

**Einbürgerungstest**

Dozententeam, H23W10001, Werder

**27.11.2023**, 13:00 - 14:00 Uhr, 1x Mo 25,00 €

---



## **Näh-Workshop – Modernes Patchwork I Einführung**

Ines Walther, H23W20901, Werder

**15.09.2023**, 17:00 - 20:00 Uhr, 3x Fr 49,20 € / erm. 36,90 €

## **Herbstliches Korbflechten I Einführung**

Christine Herling, H23W21001, Werder

**23.09.2023**, 10:00 - 13:00 Uhr, 1x Sa 16,40 € / erm. 12,30 €

Christine Herling, H23W21002, Werder

**23.09.2023**, 14:00 - 17:00 Uhr, 1x Sa 16,40 € / erm. 12,30 €

## **Näh Dein Projekt – Freies Nähen I Einführung**

Ines Walther, H23W20900, Werder

**29.09.2023**, Wochenendkurs: Fr 17:00 - 20:00 Uhr +  
Sa 09:00 - 13:30 Uhr 41,00 € / erm. 30,80 €

Ines Walther, H23W20902, Werder

**13.10.2023**, Wochenendkurs: Fr 17:00 - 20:00 Uhr +  
Sa 09:00 - 13:30 Uhr 41,00 € / erm. 30,80 €

Ines Walther, H23W20903, Werder

**24.11.2023**, Wochenendkurs: Fr 17:00 - 20:00 Uhr +  
Sa 09:00 - 13:30 Uhr 41,00 € / erm. 30,80 €

## **Mosaik-Blumentöpfe gestalten I Einführung**

Stephanie Reipen, H23W21005, Werder

**06.10.2023**, 18:30 - 20:00 Uhr, 3x Fr 24,60 € / erm. 18,50 €

## **Ölmalerei – „kleiner Flieger“ I Einführung**

Christine Burkowski (ehem. Augustin), H23W20700, Werder

**07.10.2023**, 10:00 - 17:15 Uhr, 1x Sa 31,50 € / erm. 23,70 €

## **Der Herbst in der Aquarellmalerei I Einführung**

Ingo Kalisch, H23W20710, Werder

**14.10.2023**, 10:00 - 13:30 Uhr, 1x Sa 18,80 € / erm. 14,10 €

## **Intuitives Malen I Einführung**

Simone Voß, H23W20720, Werder

**17.10.2023**, 17:00 - 20:00 Uhr, 1x Di 18,80 € / erm. 14,10 €

## **Action-Painting nach Pollock I Einführung**

Simone Voß, H23W20721, Werder

**20.10.2023**, 17:00 - 20:00 Uhr, 1x Fr 18,80 € / erm. 14,10 €

## **Socken-Häkeln für Anfänger\*innen I Einführung**

Stefanie Messner, H23W20906, Werder

**03.11.2023**, 15:00 - 17:15 Uhr, 2x Fr 24,60 € / erm. 18,50 €

## **Der Winter in der Aquarellmalerei I Einführung**

Ingo Kalisch, H23W20711, Werder

**11.11.2023**, 10:00 - 13:30 Uhr, 1x Sa 18,80 € / erm. 14,10 €

## **Freies Plastizieren I Einführung**

Simone Voß, H23W20801, Werder

**14.11.2023**, 17:00 - 20:00 Uhr, 1x Di 16,40 € / erm. 12,30 €

## **Landschaftsmalerei im Stile des Bob Ross® – Motiv „Zypressensumpf“ I Einführung**

Christine Burkowski (ehem. Augustin), H23W20701, Werder

**18.11.2023**, 10:00 - 17:15 Uhr, 1x Sa 31,50 € / erm. 23,70 €

## **Meditatives Malen mit Aquarellfarben I Einführung**

Ingo Kalisch, H23W20712, Werder

**21.11.2023**, 18.00 - 19.30 Uhr, 4x Di 37,60 € / erm. 28,20 €

## **Flechten in der Weihnachtszeit I Einführung**

Christine Herling, H23W21003, Werder

**25.11.2023**, 10:00 - 13:00 Uhr, 1x Sa 16,40 € / erm. 12,30 €

Christine Herling, H23W21004, Werder

**25.11.2023**, 14:00 - 17:00 Uhr, 1x Sa 16,40 € / erm. 12,30 €

# Beruf – IT – Medien



## Der Umgang mit dem Smartphone/Tablet

David Hable, H23W50301, Werder

05.10.2023, 14:00 - 17:00 Uhr, 2x Do 37,60 € / erm. 28,20 €

## Stromkosten, Haushaltsbuch, Finanzierungen & Co. mit Excel

Stephan Schöpfer, H23W50103, Werder

10.11.2023, Wochenendkurs: Fr 17:30 - 21:00 Uhr,

Sa + So 09:30 - 16:00 Uhr 112,00 € / erm. 84,00 €

## Computer und Internet – Einführungskurs

David Hable, H23W50104, Werder

14.11.2023, 14:00 - 17:00 Uhr, 2x Di 37,60 € / erm. 28,20 €

# Grundbildung



In den offenen Lernräumen des Grundbildungszentrums können Erwachsene Lesen, Schreiben und Rechnen lernen.

### Wir beraten Sie:

01 63 - 08 00 75 9

grundbildung@kvhs-pm.de

### Lernraum Beelitz

(ohne Anmeldung, entgeltfrei)

Familienzentrum, Küstergasse 4

Jeden Do, 9:00 - 12:00 Uhr

### Lernraum Kleinmachnow

(ohne Anmeldung, entgeltfrei)

Neue Arbeit, U.S.E., Am Fuchsbau 47

Jeden Mo, 13:00 - 16:00 Uhr

### Lernraum Teltow

(ohne Anmeldung, entgeltfrei)

Gesundheitszentrum, Potsdamer Str. 7-9, 6. Stock

Jeden Di, 10:00 - 13:30 Uhr

Jeden Mi, 08:30 - 13:00 Uhr

### Kurs: Lesen und Schreiben verbessern

(mit Anmeldung, entgeltfrei)

Gesundheitszentrum, Potsdamer Str. 7-9, 6. Stock

ab September 2023, jeden Di, 08:30 - 10:00 Uhr

Ab 2024 bieten wir auch einen offenen Lernraum in Werder an. Weitere Infos finden Sie dann unter <https://www.kvhs-pm.de/grundbildung/lern-raeume>

Stand 12.6.2023, Änderungen vorbehalten.

Das vollständige und aktuelle Angebot finden Sie online.

Das Programm für das neue Semester erscheint im Dezember 2023 online und als neuer, regionaler Faltplyer.

# Herzlich willkommen im Herbstsemester 2023!

An über 20 Orten im Landkreis Potsdam-Mittelmark möchten wir Sie mit vielfältiger Erwachsenenbildung begleiten, direkt vor Ihrer Haustüre und mit positivem Blick in die Zukunft. Wir freuen uns, Sie dabei zu haben – als Teilnehmende, als Dozierende und als Vernetzer\*innen für neue Angebote.

**Anmelden** können Sie sich am einfachsten online auf unserer Website. Auch telefonisch, per E-Mail oder persönlich nehmen wir Ihre Anmeldung an. Der Einstieg in einen laufenden Kurs ist oft möglich.

Das **Entgelt** fällt nach dem Kursstart an und kann per Lastschrift oder Überweisung gezahlt werden.

Eine 25%ige **Ermäßigung** erhalten Schüler\*innen, Studierende, Auszubildende und Altersrentner\*innen sowie Teilnehmende, die Sozial- und Transferleistungen erhalten. Bitte senden Sie uns einen Nachweis. Die Ermäßigung für Deutschkurse beträgt 50%.

## Wissen teilen?

Wir suchen fortlaufend neue Dozierende für alle Programmbereiche.

**Kreisvolkshochschule Potsdam-Mittelmark**  
Region Werder und Umland  
Adolf-Damaschke-Straße 60, 1.OG  
14542 Werder

### Ihre Ansprechpartner\*innen

Programm: Alex Niemann  
Anmeldung: Barbara Reinke  
werder@kvhs-pm.de  
Tel. 03327 571030



[www.kvhs-pm.de](http://www.kvhs-pm.de)



Landkreis  
Potsdam-Mittelmark