



Kreisvolkshochschule
Potsdam-Mittelmark

Wir bilden weiter

Unser Programm
Januar – Juli 2023



www.kvhs-pm.de

[f/kreisvolkshochschulePM](https://www.facebook.com/kreisvolkshochschulePM)

Politik – Gesellschaft – Umwelt



Workshop „Umgang mit Trauer und Verlust“ (Simone Voß)
24.02.2023, 3x Fr, 17:00 - 19:15 Uhr 36,90 € /erm. 27,90 €

Vorsorgevollmacht, Patienten- und Betreuungsverfügung
(Monika Kassin)
02.03.2023, 1x Do, 18:00 - 20:15 Uhr entgeltfrei

Gesundheitsvorsorge, Ehegattenvertretung ab 2023
(Monika Kassin)
23.03.2023, 1x Do, 18:00 - 19:30 Uhr entgeltfrei

Kultur – Gestalten



Line Dance Grundlagen – Aufbaukurs (Kerstin Brandt)
13.01.2023, 12x Fr, 17:55 - 18:55 Uhr 56,00 € /erm. 42,00 €

Line Dance Grundlagen für Fortgeschrittene (Kerstin Brandt)
13.01.2023, 12x Fr, 19:00 - 20:00 Uhr 56,00 € /erm. 42,00 €

Freies Nähen I Einführung (Ines Walther)
13.01.2023, Fr + Sa, 17:00 - 20:00 Uhr 41,00 € /erm. 30,80 €

**Näh-Workshop – Grundkurs Foundation Paper Piecing I
Einführung** (Ines Walther)
24.02.2023, Fr + Sa, 17:00 - 20:00 Uhr 41,00 € /erm. 30,80 €

Freies Nähen I Einführung (Ines Walther)
03.03.2023, Fr + Sa, 17:00 - 20:00 Uhr 41,00 € /erm. 30,80 €

Tiermalerei im Stile des Bob Ross® „Eisvogel“
(Christine Burkowski, ehem. Augustin)
04.03.2023, 1x Sa, 10:00 - 17:15 Uhr 31,50 € /erm. 23,70 €

Mosaik-Werkstatt I Einführung (Stephanie Reipen)
18.03.2023, 2x Sa, 10:00 - 14:00 Uhr 41,00 € /erm. 30,80 €

Freies Nähen I Einführung (Ines Walther)
24.03.2023, Fr + Sa, 17:00 - 20:00 Uhr 41,00 € /erm. 30,80 €

Die aktuellen Mode-Trends – im Frühjahr/Sommer 23
(Daniela Zippan)
25.03.2023, 1x Sa, 11:00 - 16:00 Uhr 33,60 € /erm. 25,20 €

Osterkorbflechten I Einführung (Christine Herling)
25.03.2023, 1x Sa, 10:00 - 13:00 Uhr 16,40 € /erm. 12,40 €

Landschaft – im Stile des Bob Ross® „Frühlingsquell“
(Christine Burkowski, ehem. Augustin)
01.04.2023, 1x Sa, 10:00 - 17:15 Uhr 31,50 € /erm. 23,70 €

Die aktuellen Make-up Trends – im Frühjahr/Sommer 23
(Daniela Zippan)
22.04.2023, 1x Sa, 11:00 - 16:00 Uhr 33,60 € /erm. 25,20 €

Line Dance Grundlagen – Aufbaukurs (Kerstin Brandt)
28.04.2023, 9x Fr, 17:55 - 18:55 Uhr 42,00 € /erm. 31,50 €

Line Dance Grundlagen für Fortgeschrittene (Kerstin Brandt)
28.04.2023, 9x Fr, 19:00 - 20:00 Uhr 56,00 € /erm. 42,00 €

Freies Nähen I Einführung (Ines Walther)

28.04.2023, Fr + Sa, 17:00 - 20:00 Uhr 41,00 € /erm. 30,80 €

Näh-Workshop – Modernes Patchwork I Einführung

(Ines Walther)

12.05.2023, Fr + Sa, 17:00 - 20:00 Uhr 32,80 € /erm. 24,60 €

Landschaft im Stile des Bob Ross® „Strohhut“

(Christine Burkowski, ehem. Augustin)

13.05.2023, 1x Sa, 10:00 - 17:15 Uhr 31,50 € /erm. 23,70 €

Bücher gratis selbst publizieren (Tanja Stern)

20.05.2023, 1x Sa, 10:00 - 15:00 Uhr 24,60 € /erm. 18,50 €

Individuelles und typgerechtes Make-up – Grundkurs

(Daniela Zippan)

17.06.2023, 1x Sa, 11:00 - 16:00 Uhr 33,60 € /erm. 25,20 €

Gesundheit



Rückenfit I Einführung (Iris Penseler)

05.01.2023, 12x Do, 16:30 - 17:30 Uhr 56,00 € /erm. 42,00 €

Feldenkrais: Bewegliche Füße I Einführung (Antonia Kaps)

10.01.2023, 10x Di, 11:00 - 12:30 Uhr 140,00 € /erm. 105,00 €

Hatha-Yoga für entspannte Muskeln und einen klaren Geist I Einführung (Elisabeth Wessel)

12.01.2023, 10x Do, 18:00 - 19:30 Uhr 80,00 € /erm. 60,00 €

Fit im Alter I Einführung (Christin Cammradt)

12.01.2023, 10x Do, 14:30 - 16:00 Uhr 70,00 € /erm. 52,50 €

Fit und gelenkig im Alter: Gymnastikkurs zum Einstieg I Einführung (Margrit Lüttger)

12.01.2023, 12x Do, 14:30 - 15:30 Uhr 75,20 € /erm. 56,40 €

Mit Qigong in den Frühling I Einführung (Sabine Kugler)

06.02.2023, 9x Mo, 18:15 - 19:30 Uhr 52,50 € /erm. 39,40 €

Mit Qigong in den Frühling I Einführung (Sabine Kugler)

06.02.2023, 9x Mo, 19:45 - 21:00 Uhr 52,50 € /erm. 39,40 €

Online Feldenkrais: Beweglicher Brustkorb, erweiterte Atemräume I Einführung (Antonia Kaps)

20.02.2023, 6x Mo, 15:30 - 17:00 Uhr 66,00 € /erm. 49,50 €

Feldenkrais: Bewegliche Füße I Einführung (Antonia Kaps)

21.02.2023, 5x Di, 9:15 - 10:45 Uhr 70,00 € /erm. 52,50 €

Yin-Yoga für Anfänger*innen I Einführung

(Lavinia Torrebruno)

24.02.2023, 10x Fr, 10:30 - 12:00 Uhr 94,00 € /erm. 70,70 €

Qigong – Die 8 Brokate I Einführung (Sabine Kugler)

08.03.2023, 8x Mi, 9:30 - 11:00 Uhr 75,20 € /erm. 56,40 €

„Food, Mindset & Energy“ – durch Ernährung zu neuem Wohlbefinden (Catharina Voll)

11.03.2023, 1x Sa, 9:30 - 16:00 Uhr 24,60 € /erm. 18,50 €

Outdoor Waldbaden trifft Qigong I Einführung

(Simone Voß, Sabine Kugler)

18.03.2023, 1x Sa, 9:30 - 13:00 Uhr 18,80 € /erm. 14,10 €

Feldenkrais: Beweglicher Brustkorb, erweiterte Atemräume I Einführung (Antonia Kaps)

18.04.2023, 10x Di, 9:15 - 10:45 Uhr 140,00 € /erm. 105,00 €

Feldenkrais: Beweglicher Brustkorb, erweiterte Atemräume I Einführung (Antonia Kaps)

18.04.2023, 10x Di, 11:00 - 12:30 Uhr 140,00 € /erm. 105,00 €

Mit Bewegung fit durch den Frühling I Einführung (Christin Cammradt)

20.04.2023, 10x Do, 14:30 - 16:00 Uhr 70,00 € /erm. 52,50 €

Heldenreise – Der Weg zu Deinen Potenzialen I Einführung (Simone Voß)

22.04.2023, 1x Sa, 10:00 - 16:30 Uhr 32,80 € /erm. 24,60 €

Qigong – Die 8 Brokate I Einführung (Sabine Kugler)

24.04.2023, 9x Mo, 18:15 - 19:30 Uhr 52,50 € /erm. 39,40 €

Qigong – Die 8 Brokate I Einführung (Sabine Kugler)

24.04.2023, 9x Mo, 19:45 - 21:00 Uhr 52,50 € /erm. 39,40 €

Mit Wirbelsäulengymnastik zum starken Rücken I Einführung (Iris Penseler)

27.04.2023, 9x Do, 16:30 - 17:30 Uhr 42,00 € /erm. 31,50 €

Fit im Alltag – Gymnastikkurs zum Einstieg I Einführung (Margrit Lüttger)

27.04.2023, 9x Do, 14:30 - 15:30 Uhr 56,40 € /erm. 42,30 €

Tag der Entspannung mit Elementen aus der Achtsamkeitspraxis I Einführung (Stephanie Reipen)

29.04.2023, 1x Sa, 10:00 - 14:45 Uhr 28,20 € /erm. 21,20 €

„Kleine Schule des Genießens“: Genusstraining für den Alltag I Einführung (Simone Voß)

06.05.2023, 1x Sa, 10:00 - 15:00 Uhr 24,60 € /erm. 18,60 €

Der Seidenfaden tanzt – Qigong trifft Schreiben (Sabine Kugler)

10.06.2023, 1x Sa, 10:00 - 16:30 Uhr 37,60 € /erm. 28,20 €

Outdoor Sommer-Waldbaden trifft Qigong I Einführung (Simone Voß, Sabine Kugler)

01.07.2023, 1x Sa, 9:30 - 13:00 Uhr 18,80 € /erm. 14,10 €

Sprachen



Englisch A2.2 (Dr. Burkard Weth)

09.01.2023, 16x Mo, 17:45 - 19:15 Uhr 198,40 € /erm. 148,80 €

Präsenz oder Online Norwegisch B2 (Peter Kwaß)

12.01.2023, 12x Do, 17:30 - 19:00 Uhr 148,80 € /erm. 111,60 €

Präsenz oder Online Norwegisch A1.2 (Peter Kwaß)

12.01.2023, 12x Do, 19:15 - 20:45 Uhr 120,00 € /erm. 90,00 €

Präsenz oder Online Norwegisch A1.3 (Peter Kwaß)

14.01.2023, 3x Di, 5x Sa, 18:30 - 20:00 Uhr 80,60 € /erm. 60,50 €

Französisch für Fortgeschrittene B2+ (Dr. Burkard Weth)

19.01.2023, 18x Do, 17:30 - 19:00 Uhr 223,20 € /erm. 167,40 €

Italienisch A2/B1 – Buonasera Italia (Carlo Evangelista)

23.01.2023, 13x Mo, 18:00 - 19:30 Uhr 130,00 € /erm. 97,50 €

Italienisch B2 – Quattro chiacchiere in italiano

(Carlo Evangelista)

23.01.2023, 13x Mo, 19:30 - 21:00 Uhr 130,00 € /erm. 97,50 €

Englisch B1 (Rafael Roca Gonzalez)

24.01.2022, 18x Di, 18:00 - 19:30 Uhr 180,00 € /erm. 135,00 €

Italienisch A2 – Buonasera Italia (Carlo Evangelista)

25.01.2023, 13x Mi, 18:00 - 19:30 Uhr 161,20 € /erm. 120,90 €

Italienisch A1.2 – Benvenuti in Italia (Carlo Evangelista)

25.01.2023, 13x Mi, 19:30 - 21:00 Uhr 106,60 € /erm. 80,00 €

Englisch A1.2 – Auffrischkurs (Sina Lehmborg)

16.02.2023, 16x Do, 12:15 - 13:45 Uhr 131,20 € /erm. 98,40 €

Spanisch A1 für Anfänger*innen (Sina Lehmborg)

16.02.2023, 16x Do, 10:30 - 12:00 Uhr 131,20 € /erm. 98,40 €

Englisch A1 für Anfänger*innen (Dr. Burkard Weth)

21.02.2023, 15x Di, 18:45 - 20:15 Uhr 123,00 € /erm. 92,30 €

Polnisch für Anfänger*innen A1.2 (Dr. Burkard Weth)

21.02.2023, 15x Di, 17:00 - 18:30 Uhr 186,00 € /erm. 139,50 €

Englisch für die Reise A2 (Rafael Roca Gonzalez)

23.02.2023, 15x Do, 17:15 - 18:45 Uhr 150,00 € /erm. 112,50 €

Italienisch für Anfänger*innen A1 (Lavinia Torrebruno)

24.02.2023, 15x Fr, 12:30 - 14:00 Uhr 150,00 € /erm. 112,50 €

English Conversation B1 (Detlev Lubjahn)

28.02.2023, 10x Di, 18:00 - 19:30 Uhr 82,00 € /erm. 61,50 €

English A2 (Detlev Lubjahn)

01.03.2023, 10x Mi, 18:00 - 19:30 Uhr 82,00 € /erm. 61,50 €

Französisch für die Reise A1 Teil II (Dr. Burkard Weth)

19.03.2023, 6x So, 12.00 - 14.15 Uhr 111,60 € /erm. 83,70 €

Beruf – IT – Medien



Der Umgang mit dem Smartphone/Tablet (David Hable)

08.03.2023, 2x Mi, 14:00 - 17:00 Uhr 37,60 € /erm. 28,20 €

Online Kommunikation im Beruf Modul I – Basic (Diana Ott)

11.03.2023, 2x Sa, 9:00 - 14:45 Uhr 79,80 € /erm. 59,90 €

Erste Schritte am Computer mit Windows 10:

PC, Notebook und Tablet (Stephan Schöpfer)

24.04.2023, 3x Mo - Mi, 9:30 - 16:15 Uhr 117,50 € /erm. 88,20 €

OneNote: Organisiert und effizient im Team arbeiten

(Stephan Schöpfer)

08.05.2023, 3x Mo - Mi, 9:30 - 15:00 Uhr 94,00 € /erm. 70,50 €

Online Kommunikation im Beruf Modul II – Advanced

(Diana Ott)

13.05.2023, 2x Sa, 9:00 - 14:45 Uhr 79,80 € /erm. 59,90 €

Der Umgang mit dem Smartphone/Tablet (David Hable)

07.06.2023, 2x Mi, 14:00 - 17:00 Uhr 37,60 € /erm. 28,20 €

Herzlich willkommen im Frühjahrs- und Sommersemester 2023!

„Wir bilden weiter“ haben sich die Volkshochschulen deutschlandweit für dieses Jahr auf die Fahnen geschrieben. Und wir meinen das auch so: Wir sind mit Blick in die Zukunft an Ihrer Seite – mit breitgefächerten Bildungsangeboten zu sozialverträglichen Preisen, die Sie auf vielen Ebenen weiterbilden. Das „Wir“ ist uns aktuell besonders wichtig. Gestalten Sie die vhs PM mit uns – als aktive Teilnehmende mit Ihrer Neugier und Ihrem Interesse, als Dozierende, die ihr Wissen als Bürger*innen für Bürger*innen teilen und als Initiatoren, die gemeinsam mit uns neue Angebote entwickeln & bekannt machen.

Mit dem neuen Programmflyer haben Sie nun alle Kurse pro Standort kurz und knapp auf einen Blick in der Hand. Weiterführende Informationen zu Kursen, Dozierenden und Orten im gesamten Landkreis finden Sie auf unserer Website und schnell über die QR-Codes. Dort können Sie sich auch rund um die Uhr anmelden und kurzfristigere Bildungsangebote für Kopf, Herz und Hand entdecken. Wir freuen uns, Sie dabei zu haben.

Unterwegs in PM: Wissen im ganzen Landkreis entdecken

Bad Belzig / Hoher Fläming (Auswahl)

Tagesskurs Aquarellmalerei, Frühling im Fläming I
Einführung (Ingo Kalisch)

04.03.2023, 1x Sa, 10:00 - 13:30 Uhr 18,80 € /erm. 14,10 €

Von der Schaflocke zum Faden – ein Schnupperkurs zum Spinnhandwerk (Rosa Maria Sauter de Maihold)

04.03.2023, 1x Sa, 10:00 - 15:30 Uhr 24,60 € /erm. 18,50 €

Outdoor Schnitt von Obstbäumen: Jungbaum – Theorie und Praxis I Grundkurs (Stephan Koch)

18.03.2023, 1x Sa, 9:00 - 15:30 Uhr 24,80 € /erm. 18,60 €

Vogelsprache I Das Alphabet der Vögel (Paul Wernicke)

17.04.2023, 2x Mo, 18:00 - 19:30 Uhr 12,40 € /erm. 9,30 €

Naturkosmetik selber herstellen – Pflegecreme I
Einführung (Gabriele Sußdorf)

22.04.2023, 1x Sa, 14:00 - 17:00 Uhr 12,40 € /erm. 9,30 €

Vom virtuellen zum greifbaren 3D Modell – lerne 3D-Drucken (Dozententeam)

06.05.2023, 1x Sa, 14:00 - 17:00 Uhr 24,80 € /erm. 18,60 €

Kleinmachnow / Teltowkanal (Auswahl)

Freies Malen auf Französisch (B1 -B2) – Thema: Landschaften (Camille Mojon)

11.02.2023, 1x Sa, 12:45 - 17:30 Uhr 24,60 € /erm. 18,50 €

Outdoor Wohnhäuser berühmter Frauen in Kleinmachnow: Schriftstellerinnen (Dozentinnen-Team Heimatverein e.V.)
11.03.2023, 1x Sa, 10:00 - 12:15 Uhr **entgeltfrei**

Landschaftsfotografie – ein Anfänger*innenkurs

(Wolfgang Lorenz)

18.03.2023, 2x Sa, 14:00 - 17:00 Uhr **40,00 € /erm. 30,00 €**

Work-Life-Balance mit Qigong I Einführung (Sabine Kugler)

25.03.2023, 1x Sa, 10:00 - 16:30 Uhr **37,60 € /erm. 28,20 €**

Ayurvedischer Morgen mit Brunch I Einführung

(Beate Hillmann-Kilfitt)

25.03.2023, 1x Sa, 9:30 - 13:30 Uhr **23,50 € /erm. 17,70 €**

Gut zu wissen

Anmelden können Sie sich am einfachsten online auf unserer Website. Als registrierte/r Nutzer*in sparen Sie außerdem wiederholte Dateneingaben und sehen alle Ihre Kurse auf einen Blick. Auch telefonisch oder per Email nehmen wir Ihre Anmeldung an. Für persönliche Anmeldung vereinbaren Sie bitte einen Termin. Der Einstieg in einen bereits laufenden Kurs ist oft möglich.

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

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.

Mit einem **Gutschein** verschenken Sie nicht nur Bildung, sondern schenken auch nachhaltig.

Viele unserer Online-Kurse finden in der datenschutzkonformen **vhs.cloud** statt.

Wir bieten **Bildungsfreistellungskurse** an, die Sie bei Ihrem Arbeitgeber als Weiterbildung einreichen können.

Termine für den **Einbürgerungstest** sowie vom Landkreis und den Kommunen geförderte **Deutsch-Sprachkurse für geflüchtete Menschen** finden regelmäßig statt.

Mit Unterstützung unserer **Lernförderung** erhalten Kinder und Jugendliche gezielt Nachhilfe.

Das Projekt **Aktiv sein im Alter** koordiniert kostenlose Schnupperkurse - überall in PM.

Erwachsene werden beim Lesen, Schreiben und Rechnen im **Regionalen Grundbildungszentrum** unterstützt.

Gesünder leben in PM: Menschen, die vom Jobcenter MAIA gefördert werden, erhalten dort Gutscheine für kostenfreie Gesundheitskurse der kvhs.

Gefördert von



Landkreis
Potsdam-Mittelmark



LAND
BRANDENBURG
Ministerium für Bildung,
Jugend und Sport

Mitglied im



Regionaler
Weiterbildungsbund



Brandenburgischer
Volkshochschulverband e.V.

Wissen teilen?

Wir suchen fortlaufend neue Dozierende für alle Programmbereiche.

Lernen, wo wir leben Vor Ort und online

Kreisvolkshochschule Potsdam-Mittelmark

Region Werder und Umland
Adolf-Damaschke-Straße 60, 1.OG
14542 Werder

Ihre Ansprechpartnerin

Barbara Reinke
werder@kvhs-pm.de
Tel. 03327 571030

Sprechzeiten

Mo 10-15 Uhr, Do 14-17 Uhr
(außer in den Schulferien)
Individuelle Termine möglich

Kurse suchen, Kurse buchen

für über 20 Orte im Landkreis Potsdam-Mittelmark



www.kvhs-pm.de

Hier finden Sie auch kurzfristige Angebote,
Aktuelles und viele weitere Informationen.