



Kreisvolkshochschule
Prignitz



Lehrgangsangebot
**FRÜHJAHR-
SEMESTER**
2025

HERZLICH WILLKOMMEN



Liebe Leserinnen, liebe Leser,

so vielfältig, wie sich die Prignitz präsentiert, so vielfältig ist auch das auf Sie wartende Angebot in dieser Broschüre. Ganz gleich ob Sie Ihren Horizont im Bereich der Kochkunst erweitern, mehr Bewegung in Ihrem Alltag einbauen, neue Sprachen und damit neue Kulturen kennenlernen wollen oder Sie sich mehr Kreativität und Kunst in Ihrem Leben wünschen: In den Angeboten des Frühjahrssemesters 2025 der Kreisvolkshochschule Prignitz werden Sie fündig. Versprochen.

Egal ob jung oder alt, hier finden Sie etliche Weiterbildungsmöglichkeiten für jedes Lebensalter. Denn wie weise man auch sein mag, im Leben lernt man nie aus. Nutzen Sie die Chance und lassen Sie sich von unserer Vielzahl an Online- und Präsenzkursen inspirieren. Blicken Sie über den Tellerrand hinaus. Es wird sich lohnen.

Die Kreisvolkshochschule ist ein Ort des Dialogs. Ein Ort, der Prignitzer und Prignitzerinnen mit gleichen Interessen vereint. Treffen Sie in unseren Kursen auf neue und vielfältige Menschen, die vielleicht auch zu Freunden und Wegbegleitern werden. Geben Sie Ihrem Leben mehr Farbe, mehr Wissen, mehr Dinge, die Ihnen Freude bereiten.

Wir sind bemüht, unser Angebot für Sie stetig auszubauen. Regelmäßig finden neue Dozenten und Dozentinnen ihren Weg zu uns und bereichern mit anderen Blickwinkeln und Ideen unsere Kurse. Werden Sie ein Teil davon, stöbern Sie neben dieser Broschüre auch online unter **www.kvhs.landkreis-prignitz.de** durch unser gesamtes Sortiment und alle Neuerungen. Wir freuen uns auf Sie.

Christian Müller

Landrat des Landkreises Prignitz





Wir planen für Sie
gerne individuelle
Firmenkurse, egal ob
Businessenglisch,
MS-Office oder
Gesundheitskurse.

Standorte

Berliner Straße 49, 19348 Perleberg
An der Promenade 6, 16928 Pritzwalk
Ernst-Thälmann-Straße 1, 19322 Wittenberge

Sprechzeiten

Perleberg
Dienstag von 09.00 - 12.00 Uhr und von 13.00 - 17.30 Uhr
Pritzwalk und Wittenberge: bei Bedarf

Ansprechpartnerinnen

Wiebke Röhr (Standort Perleberg)	03876 713-754
Melanie Giese (Standort Wittenberge)	03876 713-784
Jana Voigt-Labude (Standort Pritzwalk)	03876 713-126

E-Mail: kvhs@lkprignitz.de

Das komplette Lehrgangsangebot
der KVHS Prignitz finden Sie auf:
kvhs.landkreis-prignitz.de





Politik | Gesellschaft | Umwelt

Anmeldung und Beratung:
03876 713-754, -784 oder -126

Einbürgerungstest

Einbürgerungstest

Kurs-Nr.: 1201

14.01. (Di)	Perleberg	16:00 – 17:00	25,00 €
29.01. (Mi)	Perleberg	10:00 – 11:00	25,00 €
18.02. (Di)	Perleberg	15:00 – 16:00	25,00 €
05.03. (Mi)	Perleberg	10:00 – 11:00	25,00 €
01.04. (Di)	Perleberg	14:30 – 15:30	25,00 €
30.04. (Mi)	Perleberg	10:00 – 11:00	25,00 €
20.05. (Di)	Perleberg	14:30 – 15:30	25,00 €
18.06. (Mi)	Perleberg	10:00 – 11:00	25,00 €
15.07. (Di)	Perleberg	16:00 – 17:00	25,00 €

Die Anmeldefrist endet jeweils vier Wochen vor dem Testtermin. Interessierte Teilnehmende müssen sich persönlich im Büro der KVHS Prignitz anmelden. Die Kostenpauschale von 25,00 € ist bei der Anmeldung bar oder mit EC-Karte zu zahlen.

Bildung für nachhaltige Entwicklung / Umweltbildung

NEU Kurse rund um das Thema Garten



Wir bieten im Frühjahrssemester eine Kursreihe „Rund um das Thema Garten“ an. Die Veranstaltungen finden voraussichtlich jeden ersten Mittwoch im Monat von 16:00 – 17:00 Uhr in Perleberg statt. Es wird unter anderem Folgendes thematisiert: Gemüsesorten vorziehen, Hochbeete aufstellen, Gemüsehäuser bauen, Rasenpflege usw.. Schauen Sie gerne auf unsere Website! Wir werden die Kurse zeitnah bekannt geben.

Pädagogik / Erziehung / Familie

Mentale Stärke für unsere Kinder Ein Infoabend

Kurs-Nr.: 1501

Anmeldungen sind jederzeit möglich. Bei entsprechender Nachfrage werden die Termine bekanntgegeben. Der Kurs findet an allen drei Standorten statt.

Hundehalterschulung zur gewaltfreien Hundeerziehung

Kurs-Nr.: 1502

25.02. – 11.03. (3 x Di)	Pritzwalk	17:30 – 19:45	31,50 €
06.05. – 20.05. (3 x Di)	Wittenberge	17:30 – 19:45	31,50 €

Kultur

Anmeldung und Beratung:
03876 713-754, -784 oder -126



Literatur

NEU Schreib deine Texte nicht in den Wind“
Schreibwerkstatt „Kreatives Schreiben“

Kurs-Nr.: 2201

11.03. – 08.04. (5 x Di) Pritzwalk 17:00 – 18:30 35,00 €

Töpfern

Töpfern – Kreatives Gestalten mit Ton

Kurs-Nr.: 2801

10.02. – 28.04. (10 x Mo) Pritzwalk 16:30 – 18:45 120,00 €

10.02. – 28.04. (10 x Mo) Pritzwalk 19:00 – 21:15 120,00 €

11.02. – 18.03. (6 x Di) Pritzwalk 17:00 – 19:15 72,00 €

Figurengefäße

Kurs-Nr.: 2802

09.01. – 20.03. (10 x Do) Pritzwalk 17:00 – 19:15 120,00 €

Textiles Gestalten

**Kreatives Nähen und Schneiden -
für Neueinsteiger/innen und Fortgeschrittene**

Kurs-Nr.: 2902

10.02. – 28.04. (10 x Mo) Pritzwalk 19:00 – 21:15 105,00 €

12.02. – 30.04. (10 x Mi) Pritzwalk 19:00 – 21:15 105,00 €

**Häkelkurs für Anfänger/innen und
Wiedereinsteigende**

Kurs-Nr.: 2906

22.01. – 02.04. (10 x Mi) Bad Wilsnack 19:30 – 21:00 70,00 €

23.01. – 03.04. (10 x Do) Bad Wilsnack 19:30 – 21:00 70,00 €

Malen / Zeichnen

Malerei mit Aquarell, Acryl und Öl

Kurs-Nr.: 2702

12.02. – 30.04. (10 x Mi) Pritzwalk 18:30 – 20:45 105,00 €

Aquarellkurs für Anfänger/innen

Kurs-Nr.: 2704

16.01. – 27.03. (10 x Do) Perleberg 09:00 – 12:00 140,00 €

Aquarellkurs für Fortgeschrittene

Kurs-Nr.: 2705

13.01. – 24.03. (10 x Mo) Perleberg 09:00 – 12:00 140,00 €

Foto

Fotografieren und Bildbearbeitung mit dem Smartphone/ Snapseed

Kurs-Nr.: 2B01

07.05. – 04.06. (5 x Mi) Perleberg 16:00 – 17:30 49,00 €
inkl. 11.05. (So) Exkursion Perleberg 09:30 – 12:30

Bildbearbeitung mit dem Laptop und dem Programm GIMP

Kurs-Nr.: 2B02

07.05. – 11.06. (6 x Do) Perleberg 17:45 – 20:00 63,00 €

NEU Canva-Workshop: Entdecke die Welt der Kreativität

Kurs-Nr.: 2B03

20.03. – 10.04. (4 x Do) Pritzwalk 18:30 – 20:00 28,00 €

Handwerk / Kunsthandwerk

Osternest

Kurs-Nr.: 2A01

02.04. (1 x Mi) Putlitz 18:30 – 20:45 13,50 €



Gesundheit

Anmeldung und Beratung:
03876 713-754, -784 oder -126



Entspannung / Körpererfahrung / Stressbewältigung

Hatha-Yoga*

Kurs-Nr.: 3101

06.01. – 23.06. (15 x Mo) Pritzwalk 17:00 – 18:30 105,00 €
06.01. – 17.03. (10 x Mo) Breese 17:30 – 19:00 70,00 €
07.01. – 18.03. (10 x Di) Breese 17:00 – 18:30 70,00 €
08.01. – 19.03. (10 x Mi) Breese 17:00 – 18:30 70,00 €
13.01. – 07.04. (12 x Mo) Perleberg 15:40 – 16:50 84,00 €
13.01. – 07.04. (12 x Mo) Wittenberge 17:00 – 18:15 70,00 €
14.01. – 08.04. (12 x Di) Pritzwalk 16:30 – 18:00 84,00 €
16.01. – 10.04. (12 x Do) Perleberg 16:30 – 18:00 84,00 €
29.01. – 14.05. (13 x Mi) Pritzwalk 16:30 – 18:00 91,00 €
29.01. – 14.05. (13 x Mi) Pritzwalk 18:30 – 20:00 91,00 €

07.04. – 23.06. (10 x Mo) Breese 17:30 – 19:00 70,00 €
08.04. – 10.06. (10 x Di) Breese 17:00 – 18:30 70,00 €
09.04. – 11.06. (10 x Mi) Breese 17:00 – 18:30 70,00 €
28.04. – 14.07. (11 x Mo) Perleberg 15:20 – 16:50 77,00 €
05.05. – 30.06. (8 x Mo) Wittenberge 17:00 – 18:15 46,66 €
06.05. – 01.07. (10 x Di) Pritzwalk 16:30 – 18:00 70,00 €
08.05. – 03.07. (8 x Do) Perleberg 16:30 – 18:00 56,00 €

**Mit Yoga kraftvoll, flexibel und entspannt
durch den (Arbeits-) Alltag*****Kurs-Nr.: 3102**

13.01. – 31.03. (10 x Mo) Perleberg	17:15 – 18:45	70,00 €
13.01. – 31.03. (10 x Mo) Perleberg	19:00 – 20:30	70,00 €

28.04. – 14.07. (10 x Mo) Perleberg	17:15 – 18:45	70,00 €
28.04. – 14.07. (10 x Mo) Perleberg	19:00 – 20:30	70,00 €

Yoga für Fortgeschrittene***Kurs-Nr.: 3103**

06.01. – 23.06. (15 x Mo) Pritzwalk	18:45 – 20:15	105,00 €
06.01. – 17.03. (10 x Mo) Breese	19:30 – 21:00	70,00 €
07.04. – 23.06. (10 x Mo) Breese	19:30 – 21:00	70,00 €

Yin-Yoga***Kurs-Nr.: 3104**

13.01. – 07.04. (12 x Mo) Wittenberge	18:30 – 20:00	84,00 €
14.01. – 08.04. (12 x Di) Pritzwalk	18:15 – 19:45	84,00 €
16.01. – 10.04. (12 x Do) Perleberg	18:15 – 19:45	84,00 €

05.05. – 30.06. (8 x Mo) Wittenberge	18:30 – 20:00	56,00 €
06.05. – 01.07. (10 x Di) Pritzwalk	18:15 – 19:45	70,00 €
08.05. – 03.07. (8 x Do) Perleberg	18:15 – 19:45	56,00 €

Pilates & Yoga***Kurs-Nr.: 3105**

26.02. – 30.04. (10 x Mi) online	18:00 – 19:15	58,35 €
----------------------------------	---------------	---------

Faszien Yoga***Kurs-Nr.: 3106**

24.02. – 05.05. (10 x Mo) online	20:00 – 20:45	35,00 €
----------------------------------	---------------	---------

Frei durch Bewegung – Intuitives Tanzen***Kurs-Nr.: 3207**

08.05. – 17.07. (10 x Do) Wittenberge	18:30 – 19:30	70,00 €
---------------------------------------	---------------	---------

Qigong unter freiem Himmel***Kurs-Nr.: 3111**

06.05. – 22.07. (12 x Di) Wittenberge	18:00 – 19:00	84,00 €
---------------------------------------	---------------	---------

Qigong am Abend***Kurs-Nr.: 3112**

07.01. – 01.04. (12 x Di) Wittenberge	18:00 – 19:30	84,00 €
09.01. – 27.03. (11 x Do) Perleberg	18:00 – 19:00	51,35 €





Grundbildung

Anmeldung und Beratung:

03876 713-590 oder 03876 713-591



Grundbildungszentrum Prignitz

Eine deutschlandweite Studie ergab: 6,2 Millionen Erwachsene haben Schwierigkeiten beim Lesen und Schreiben. Das ist jeder 8. Erwachsene in Deutschland! In der Prignitz sind knapp 5.800 Personen betroffen. Das kann dazu führen, dass Betroffene von bestimmten Aktivitäten oder Möglichkeiten ausgeschlossen sind.

Das Ziel der Grundbildung ist es: grundlegende Fähigkeiten für Alltag und Beruf aufzubauen. Dies ist die Voraussetzung für weiteres Lernen und ein selbstbestimmtes Leben.

Grundbildung vermittelt auch in anderen Bereichen
Alltagskompetenzen:

- Rechenfähigkeit
- Grundfähigkeit im IT-Bereich
- Gesundheitsbildung
- Finanzielle Grundbildung
- Soziale Grundkompetenzen

Wir wollen helfen!

Lisa Marie Petri
E-Mail: lisa.petri@lkprignitz.de
Tel.: 03876 713-591

Eileen Jerichow
E-Mail: eileen.jerichow@lkprignitz.de
Tel.: 03876 713-590

gbz@lkprignitz.de

Grundbildung



Anmeldung und Beratung:
03876 713-590 oder 03876 713-591

Unser Angebot

Offene LernCafès:

- Vertrauliche Beratung in lockerer und geschützter Umgebung
- Wir üben gemeinsam das Lesen und Schreiben
- Wir lernen von und miteinander
- Wir unterstützen das selbstständige Lernen

Perleberg

Dienstag von 9.00 - 12.00 Uhr
Landkreis Prignitz
Haus 4, Zimmer 312
Berliner Straße 49
19348 Perleberg

Pritzwalk

Montag von 9.00 - 12.00 Uhr und
Dienstag von 14.00 - 17.00 Uhr
EKidZ MiteinanderRaum
Grünstraße 49
16928 Pritzwalk

Wittenberge

Dienstag von 14.00 - 17.00 Uhr und
Donnerstag von 9.00 - 12.00 Uhr
MehrGenerationenHaus + FamZ BürgerZentrum
Bürgermeister-Jahn-Straße 21
19322 Wittenberge



Die KVHS bietet
in Zukunft kostenlose
Grundbildungs-
und Alphabetisierungs-
kurse an.
Wir beraten Sie
gerne vertraulich!

*Das Projekt Grundbildung und
Alphabetisierung wird gefördert aus
Mitteln der Europäischen Union
und des Landes Brandenburg.*



Kofinanziert von der
Europäischen Union



Unsere Kochkurse

NEU Schnell-frisch-lecker

Kurs-Nr.: 3523

Sie denken, ihr Alltag lässt gesunde und abwechslungsreiche Ernährung nicht zu? Sie haben einfach nicht die Zeit dafür? Erfahren Sie, wie tägliches Kochen stressfrei gelingt. Lernen Sie Gerichte kennen, die in maximal 30 Minuten zubereitet sind und auch noch zur Mittagspause im Job passen.

26.03. (1 x Mi)	Perleberg	17:00 – 20:00	21,00 €
08.05. (1 x Do)	Perleberg	17:00 – 20:00	21,00 €
24.05. (1 x Sa)	Perleberg	17:00 – 20:00	21,00 €

Weitere Angebote rund um das Thema Kochen:

Darmgesundheit und Kimchi-Workshop

Kurs-Nr.: 3520

19.02. (1 x Mi)	Perleberg	17:00 – 20:00	18,50 €
28.02. (1 x Fr)	Perleberg	17:00 – 20:00	18,50 €
06.03. (1 x Do)	Perleberg	17:00 – 20:00	18,50 €

Schmetterlinge im Bauch und Kochen mit Hülsenfrüchten

Kurs-Nr.: 3521

26.02. (1 x Mi)	Perleberg	17:00 – 20:00	20,00 €
12.03. (1 x Mi)	Perleberg	17:00 – 20:00	20,00 €

NEU Mein eigenes Süppchen kochen – Kochen lernen leicht gemacht

Kurs-Nr.: 3522

21.02. (Fr) und 03.03. (Mo)	Perleberg	17:00 – 20:00	32,00 €
30.04. (Mi) und 07.05. (Mi)	Perleberg	17:00 – 20:00	32,00 €

NEU Frühjahrsputz durch Basen-Fasten

Kurs-Nr.: 3524

19.03. (Mi), 22.03. (Sa) und 25.03. (Di)	Perleberg	17:00 – 20:00	57,00 €
---	-----------	---------------	---------



NEU Wildkräuter-Küche entdecken**Kurs-Nr.: 3525**

07.06. (1 x Sa)	Perleberg	17:00 – 20:00	20,00 €
12.06. (1 x Do)	Perleberg	17:00 – 20:00	20,00 €
18.06. (1 x Mi)	Perleberg	17:00 – 20:00	20,00 €

NEU Heil- und Pflegemittel aus dem Garten**Kurs-Nr.: 3526**

17.05. (1 x Sa)	Perleberg	17:00 – 20:00	22,00 €
02.07. (1 x Mi)	Perleberg	17:00 – 20:00	22,00 €
10.07. (1 x Do)	Perleberg	17:00 – 20:00	22,00 €

Entspannung / Körpererfahrung / Stressbewältigung**Qigong (18 Übungen des Tai Chi Qigong)*****Kurs-Nr.: 3112**

14.01. – 08.04. (12 x Di)	Perleberg	19:45 – 21:15	84,00 €
16.01. – 10.04. (12 x Do)	Pritzwalk	17:00 – 18:30	84,00 €

06.05. – 24.06. (8 x Di)	Perleberg	19:45 – 21:15	56,00 €
08.05. – 26.06. (7 x Do)	Perleberg	17:00 – 18:30	49,00 €

NEU Entspannt durch den Winter mit Qigong**Kurs-Nr.: 3116**

11.01. (1 x Sa)	Wittenberge	10:00 – 13:15	17,00 €
25.01. (1 x Sa)	Wittenberge	14:00 – 17:15	17,00 €
15.02. (1 x Sa)	Wittenberge	14:00 – 17:15	17,00 €
23.02. (1 x So)	Wittenberge	14:00 – 17:15	17,00 €
02.03. (1 x So)	Wittenberge	10:00 – 13:15	17,00 €

NEU Faszien Pflege – ohne Geräte**Kurs-Nr.: 3120**

10.02. – 07.04. (9 x Mo)	Perleberg	16:00 – 16:45	31,50 €
11.02. – 08.04. (9 x Di)	Perleberg	10:00 – 10:45	31,50 €
05.05. – 07.07. (9 x Mo)	Perleberg	16:00 – 16:45	31,50 €
06.05. – 08.07. (9 x Di)	Perleberg	10:00 – 10:45	31,50 €

NEU Vortrag: Meditation und Wissenschaft***Kurs-Nr.: 3126**

03.02. (1 x Mo)	Perleberg	18:00 – 19:30	10,00 €
03.02. (1 x Mo)	Perleberg	18:00 – 19:30	10,00 €
04.02. (1 x Di)	Pritzwalk	13:00 – 14:30	10,00 €
06.02. (1 x Do)	Wittenberge	17:00 – 18:30	10,00 €
28.07. (1 x Mo)	Pritzwalk	18:30 – 20:00	10,00 €
30.07. (1 x Mi)	Perleberg	19:30 – 21:00	10,00 €
31.07. (1 x Do)	Wittenberge	15:00 – 16:30	10,00 €

NEU Workshop: Meditation für Einsteiger/innen* Kurs-Nr.: 3126

04.02. (1 x Di)	Perleberg	15:30 – 19:30	20,50 €
05.02. (1 x Mi)	Pritzwalk	14:00 – 18:00	20,50 €
07.02. (1 x Fr)	Wittenberge	17:00 – 21:00	20,50 €
29.07. (1 x Di)	Pritzwalk	18:00 – 22:00	20,50 €
31.07. (1 x Do)	Perleberg	17:30 – 21:30	20,50 €
01.08. (1 x Fr)	Wittenberge	17:00 – 21:00	20,50 €

Bewegung / Fitness**Pilates* Kurs-Nr.: 3201**

07.01. – 18.02. (6 x Di)	Pritzwalk	17:00 – 18:00	28,00 €
13.01. – 07.04. (12 x Mo)	Wittenberge	19:30 – 20:30	56,00 €
14.01. – 08.04. (12 x Di)	Perleberg	16:45 – 17:45	56,00 €
16.01. – 10.04. (12 x Do)	Pritzwalk	18:30 – 19:30	56,00 €
29.04. – 15.07. (12 x Di)	Perleberg	16:45 – 17:45	56,00 €
29.04. – 03.06. (6 x Di)	Pritzwalk	17:00 – 18:00	28,00 €
28.04. – 14.07. (11 x Mo)	Wittenberge	19:30 – 20:30	51,35 €
08.05. – 17.07. (10 x Do)	Pritzwalk	18:30 – 19:30	46,66 €

Dance-Effects* Kurs-Nr.: 3208

13.01. – 07.04. (12 x Mo)	Wittenberge	18:30 – 19:30	56,00 €
28.04. – 14.07. (11 x Mo)	Wittenberge	18:30 – 19:30	51,35 €

Ganzkörpertraining – Gesundheit und Bewegung 55+ Kurs-Nr.: 3211

22.01. – 21.05. (15 x Mi)	Perleberg	16:00 – 17:00	70,00 €
---------------------------	-----------	---------------	---------

Prävention / Gesundheit**Feldenkrais® – Bewusstheit durch Bewegung* Kurs-Nr.: 3301**

08.01. – 09.04. (13 x Mi)	Perleberg	17:45 – 18:45	60,66 €
30.04. – 16.07. (12 x Mi)	Perleberg	17:45 – 18:45	56,00 €

Aktive Mittagspause leichter Rücken Kurs-Nr.: 3302

24.02. – 05.05. (10 x Mo)	online	12:00 – 12:15	11,66 €
---------------------------	--------	---------------	---------

Rückenfit* Kurs-Nr.: 3303

06.01. – 07.04. (13 x Mo)	Perleberg	19:30 – 21:00	91,00 €
14.01. – 08.04. (12 x Di)	Pritzwalk	18:45 – 19:45	56,00 €
15.01. – 09.04. (12 x Mi)	Wittenberge	18:30 – 19:30	56,00 €
16.01. – 10.04. (12 x Do)	Pritzwalk	17:30 – 18:30	56,00 €
25.02. – 29.04. (10 x Di)	online	19:00 – 19:45	35,00 €

28.04. – 14.07. (11 x Mo)	Perleberg	19:30 – 21:00	77,00 €
29.04. – 15.07. (12 x Di)	Pritzwalk	15:45 – 19:45	56,00 €
30.04. – 16.07. (12 x Mi)	Wittenberge	18:30 – 19:30	56,00 €
08.05. – 17.07. (10 x Do)	Pritzwalk	17:30 – 18:30	46,66 €

Gesundheitswissen / Naturheilkunde

Workshop – Achtsamkeit im Alltag mit Aromapflege

Kurs-Nr.: 3401

05.02. (1 x Mi)	Perleberg	16:00 – 19:00	17,00 €
17.04. (1 x Do)	Perleberg	17:00 – 20:00	17,00 €

Pflegeleicht: Tipps und Tricks für den Alltag zu Hause

Kurs-Nr.: 3410

05.03. (1 x Mi)	Perleberg	16:00 – 17:30	10,00 €
08.05. (1 x Do)	Perleberg	19:00 – 20:30	10,00 €

Hilfe zur Selbsthilfe – Glück ist erlernbar

Kurs-Nr.: 3602

12.03. – 09.04. (5 x Mi)	Pritzwalk	16:00 – 17:30	35,00 €
12.03. – 09.04. (5 x Mi)	Pritzwalk	18:00 – 19:30	35,00 €



Familienbildung

NEU Arbeit einer Doula

Kurs-Nr.: 3405

– Die etwas andere Geburtsbegleitung

09.01. (1 x Do)	Perleberg	16:00 – 17:30	10,00 €
03.04. (1 x Do)	Pritzwalk	16:00 – 17:30	10,00 €

Auf Nachfrage
können diese Kurse
auch an den jeweils
anderen Standorten
stattfinden.

NEU Vom Stillen bis zur Breikost

Kurs-Nr.: 3406

– Gesunde Ernährung für Säugling bis Kleinkind

06.02. (1 x Do)	Wittenberge	16:00 – 17:30	10,00 €
08.05. (1 x Do)	Perleberg	16:00 – 17:30	10,00 €

NEU Unsere Kinder als Traglinge

Kurs-Nr.: 3407

– Grundlagen für rückenfreundliche Tragehilfen

06.03. (1 x Do)	Pritzwalk	16:00 – 17:30	10,00 €
05.06. (1 x Do)	Wittenberge	16:00 – 17:30	10,00 €

NEU MamaMia – fit werden nach der Schwangerschaft

Kurs-Nr.: 3220

12.02. – 19.03. (6 x Mi)	Perleberg	10:00 – 11:00	28,00 €
12.02. – 19.03. (6 x Mi)	Perleberg	15:00 – 16:00	28,00 €

26.03. – 04.06. (9 x Mi)	Perleberg	10:00 – 11:00	42,00 €
26.03. – 04.06. (9 x Mi)	Perleberg	15:00 – 15:00	42,00 €

Gesunde Ernährung

Wildkräuterspaziergang

Kurs-Nr.: 3501

07.05. (1 x Mi)	Pritzwalk, Hainholz	16:00 – 19:00	17,00 €
25.06. (1 x Mi)	Pritzwalk, Hainholz	17:00 – 20:00	17,00 €

NEU Immunpower auf dem Teller:

Kurs-Nr.: 3510

Wie gesunde Ernährung die Abwehrkräfte stärkt

28.01. (1 x Di)	online	18:00 – 19:30	10,00 €
-----------------	--------	---------------	---------

NEU Nahrungsergänzungsmittel

Kurs-Nr.: 3511

Durchblick im Pillen-Dschungel

28.01. (1 x Di)	online	18:00 – 19:30	10,00 €
-----------------	--------	---------------	---------

NEU Fleischlos glücklich: Wie gelingt der Einstieg in eine vegetarische oder vegane Ernährung

Kurs-Nr.: 3512

11.03. (1 x Di)	online	18:00 – 19:30	10,00 €
-----------------	--------	---------------	---------

Erfolgreich abnehmen mit Low-Carb

Kurs-Nr.: 3513

25.03. (1 x Di)	online	18:00 – 19:30	10,00 €
-----------------	--------	---------------	---------

NEU Wie geht Intervallfasten

Kurs-Nr.: 3514

01.04. (1 x Di)	online	18:00 – 19:30	10,00 €
-----------------	--------	---------------	---------

NEU Allergisch auf Essen?

Kurs-Nr.: 3515

Nahrungsergänzungsmittel auf dem Vormarsch

08.04. (1 x Di)	online	18:00 – 19:30	10,00 €
-----------------	--------	---------------	---------

* Aufgrund der hohen Nachfrage können Sie sich erst drei Monate vor Kursbeginn Ihren Platz reservieren.



Unser Geschenktipp: Gutscheine für Kursangebote

Ihnen fehlt noch eine passende Geschenkidee oder Sie wollen Ihre Liebsten einfach zwischendurch überraschen? Wir haben die Lösung! Verschenken Sie einen Gutschein der KVHS Prignitz und damit die Möglichkeit, Neues zu entdecken und kennenzulernen.

Lassen Sie sich von unserem vielseitigen Lehrgangsangebot inspirieren – es ist für jeden etwas dabei.

Sprachen

Anmeldung und Beratung:
03876 713-754, -784 oder -126



Welcher Sprachkurs passt zu Ihren Vorkenntnissen?

A1 – Anfänger/innen

A2 – grundlegende Kenntnisse

B1 – fortgeschrittene Sprachverwendung

B2 – selbstständige Sprachverwendung

C1 – fachkundige Sprachkenntnisse

C2 – annähernd muttersprachliche Kenntnisse



Englisch

Englisch – Grundkurs II/1 (A1)

Kurs-Nr.: 4605

13.01. – 12.05. (15 x Mo) Pritzwalk 19:00 – 20:30 105,00 €

Englisch – Grundkurs I/3 (A2)

Kurs-Nr.: 4613

06.01. – 26.05. (18 x Mo) Perleberg 17:00 – 18:30 126,00 €

Englisch – Grundkurs II/4 (A2)

Kurs-Nr.: 4618

13.01. – 12.05. (15 x Mo) Pritzwalk 17:00 – 18:30 105,00 €

Konversationskurs – Let's get talking

Kurs-Nr.: 4670

06.01. – 30.06. (20 x Mo) Wittenberge 17:30 – 19:00 140,00 €

06.01. – 26.05. (18 x Mo) Perleberg 18:45 – 20:15 126,00 €

Französisch

Französisch A1

Kurs-Nr.: 4801

26.02. – 14.05. (10 x Mi) Pritzwalk 17:00 – 18:30 70,00 €

Französisch A2

Kurs-Nr.: 4802

26.02. – 14.05. (10 x Mi) Pritzwalk 15:00 – 16:30 70,00 €

Französisch à la carte

Kurs-Nr.: 4806

07.01. – 01.07. (20 x Di) Wittenberge 09:00 – 11:15 210,00 €

Spanisch

Spanisch à la carte

Kurs-Nr.: 4M01

06.01. – 30.06. (20 x Mo) Perleberg 09:00 – 11:15 210,00 €

Spanisch für die Reise

Kurs-Nr.: 4M03

01.04. – 17.06. (10 x Di) Perleberg 18:30 – 20:00 70,00 €

Plattdeutsch

Plattdüütsch schnacken

Kurs-Nr.: 4S01

Schnupperkurs für Anfänger/innen

Anmeldung jederzeit möglich. Die Termine werden erst mit der entsprechenden Teilnehmeranzahl bekannt gegeben.

4 Unterrichtseinheiten (2 x 2 UE) Perleberg 14,00 €

Beruf

Anmeldung und Beratung:
03876 713-754, -784 oder -126



IT-/Medien-Grundlagen

Handhabung eines Tablets – mit dem Betriebssystem Android **Kurs-Nr.: 5106**

10.02. – 03.03. (4 x Mo) Perleberg 15:00 – 16:30 28,00 €

Was ist bei der Nutzung eines Smartphone zu beachten? **Kurs-Nr.: 5107**

28.04. – 19.05. (4 x Mo) Perleberg 15:00 – 16:30 28,00 €

Einführung in die Arbeit am Laptop – für Anfänger/innen **Kurs-Nr.: 5101**

22.02. – 12.04. (8 x Sa) Perleberg 09:30 – 11:45 84,00 €

Tabellenkalkulation mit Excel für Anfänger/innen **Kurs-Nr. 5112**

20.02. – 10.04. (8 x Do) Perleberg 16:15 – 18:30 84,00 €

05.03. – 21.05. (10 x Mi) Pritzwalk 17:00 – 19:15 105,00 €

Laptopclub für Senioren **Kurs-Nr.: 5103**

09.01. – 22.05. (10 x Do) Perleberg 09:00 – 12:00 175,00 €

Sicherheit und Gefahren im Internet zu Windows **Kurs-Nr. 5121**

26.05. – 16.06. (3 x Mo) Perleberg 15:00 – 16:30 21,00 €

Nutzung von Linux als Alternative zu Windows **Kurs-Nr.: 5124**

04.03. – 25.03. (4 x Di) Perleberg 16:00 – 17:30 28,00 €

Bewerbungstraining

Geheimnisse einer erfolgreichen Bewerbung **Kurs-Nr.: 5106**

Anmeldungen sind jederzeit möglich. Bei entsprechender Nachfrage werden die Termine bekanntgegeben. Der Kurs findet an allen drei Standorten statt.

Folgende Veranstaltungen sind eine Kooperation zwischen der Berufsberatung im Erwerbsleben der Bundesagentur für Arbeit und der KVHS Prignitz.

Berufliche Veränderung – So kann' s gehen!

Kurs-Nr.: 7401

27.02. (1 x Do) Perleberg 14:00 – 16:00 kostenlos

Möglichkeiten beruflicher Veränderung

Kurs-Nr.: 7402

08.05. (1 x Do) Perleberg 14:00 – 16:00 kostenlos

Offene Sprechstunde – berufliche Veränderung

Kurs-Nr.: 7404

27.03. (1 x Do) Perleberg 14:00 – 16:00 kostenlos

19.06. (1 x Do) Perleberg 14:00 – 16:00 kostenlos



Buchen Sie sich gerne einen 30-minütigen persönlichen Termin.
Wir beraten Sie kostenfrei und vertraulich.



Schulische Abschlüsse – Zweiter Bildungsweg



Beratung und Anmeldung für den Zweiten Bildungsweg zum
Erwerb der Berufsbildungsreife (Klasse 9) oder der Erweiterten
Berufsbildungsreife/Fachoberschulreife (Klasse 10):

Beauftragte Lehrkraft Frau Ines Paproth
Bad Wilsnacker Straße 48, 19322 Wittenberge, Raum 132
Dienstag: 17:30 – 19:00 Uhr

Tel. 03877 9247-0, 03877 924-740, Fax 03877 924 741
E-Mail: i_paproth@osz-prignitz.de

Nähere Informationen zum Zweiten Bildungsweg unter:
www.bildungsserver.berlin-brandenburg.de

DOZIERENDE (m/w/d) auf Honorarbasis gesucht!

Haben Sie ein Hobby, ein spezielles Interesse, Talent oder Wissen, das Sie teilen möchten? Dann sind Sie bei uns genau richtig, denn die KVHS Prignitz ist der ideale Ort dafür.



Die KVHS Prignitz sucht zur Erweiterung ihres Lehrgangsangebots kontinuierlich Dozierende, die über Wissen verfügen und dieses gerne mit Engagement an andere Menschen weitergeben möchten. Die Dozierenden tragen maßgeblich zum Erfolg unseres Angebots bei – werden auch Sie Teil davon.

Sie sind an allen drei Standorten – Perleberg, Wittenberge und Pritzwalk - herzlich willkommen.

In einem persönlichen Gespräch finden wir gemeinsam heraus, wie Ihr Kurs aussehen könnte und wie wir Sie dabei am besten unterstützen. Rufen Sie uns gerne unter 03876 713753 an oder senden Ihre Interessenbekundung per E-Mail an kvhs@lkprignitz.de.

Melden Sie sich! Wir freuen uns auf Sie.
Ihr Team der KVHS Prignitz

INFORMATIV



Vormerkungen werden telefonisch, persönlich, schriftlich, online und per Fax in der Geschäftsstelle Perleberg entgegengenommen.

TIPP!

Sie können die Kurse auch über unsere Website der KVHS verbindlich buchen und direkt eine Anmeldebestätigung erhalten. Gemeinsam tun wir etwas für die Umwelt: Das schriftliche Ausfüllen von Formularen und die Portogebühren entfallen und Papier wird gespart.

Die Satzungen der KVHS Prignitz können auf [kvhs.landkreis-prignitz.de](https://www.kvhs.landkreis-prignitz.de) nachgelesen werden.



Die Kurse der Grundversorgung werden durch
das Ministerium für Bildung, Jugend und
Sport gefördert.



Herausgeber: Kreisvolkshochschule Prignitz
Bildquelle: Landkreis Prignitz, stock.adobe.com, freepik.com
Änderungen und Irrtümer vorbehalten