



**Kreisvolkshochschule
Vorpommern-Rügen**

Regionale Geschäftsstellen

Region Stralsund

Hauptsitz der Kreisvolkshochschule VR
Tribseer Damm 76
18437 Stralsund
Tel. 03831 4823-10
E-Mail: volkshochschule@lk-vr.de
Homepage: www.vhs-vr.de

Region Nordvorpommern

Regionalstelle Grimmen

Tribseeser Chaussee 4
18507 Grimmen
Tel. 038326 80020

Außenstelle Barth

Lange Str. 27
18356 Barth
Tel. 038231 89936

Außenstelle Ribnitz-Damgarten

Mühlenstr. 10
18311 Ribnitz-Damgarten
Tel. 03821 814917

Region Rügen

Regionalstelle Rügen

Störtebekerstraße 8a
18528 Bergen
Tel. 03838 20058-11

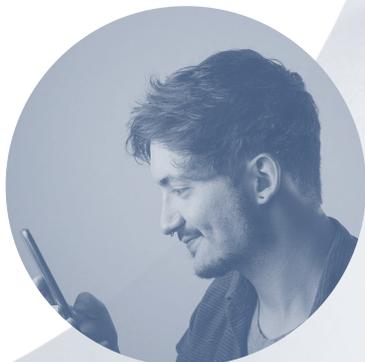
Online-Angebote an der Volkshochschule – gerade jetzt!

Die Maßnahmen zur Eindämmung des Coronavirus, die für eine Reduzierung des Infektionsgeschehens unumgänglich waren, prägen nach wie vor unseren Alltag. Dennoch möchten wir weiterhin unserem Bildungsauftrag nachkommen und Lernen ermöglichen. Unsere Online-Angebote ermöglichen das Erlebnis sozialer Teilhabe, während das öffentliche Leben derzeit nahezu zum Erliegen kommt.

Online-Lernen ist für Sie vielleicht eine neue und skeptisch-stimmende Idee, aber gegenüber Präsenz-Kursen bringen Online-Kurse auch einige Vorteile mit sich: Räumliche Unabhängigkeit, zeitliche Flexibilität, Zuverlässigkeit, und ein dem eigenen Tempo angepasstes Lernen sind nur einige Beispiele.

Wir hoffen, wir können Sie mit unserem Angebot überzeugen! Probieren Sie es aus - lernen Sie online, wann und wo Sie wollen!
Wir freuen uns auf ein Wiedersehen im virtuellen Klassenraum!

Ihr Team der Volkshochschule
des Landkreises
Vorpommern-Rügen



**Kreisvolkshochschule
Vorpommern-Rügen**

Online-Kurse 1. Halbjahr 2021



Kurs-Nr.	Kurstitel	Veranstalter	Termin/Zeitraum	Entgelt*
21F011101	Wie schreibe ich eine Pressemitteilung? Kursleitung: Gaia Born (freie Journalistin) 2 Onlinetermine: 16.01. und 23.01.2021; 10:00 – 12:15 Uhr	vhs Vorpommern-Rügen	11.01. – 31.01.2021	42,00 €
21F014001	Mehr Platz im Kleiderschrank? Es geht – nachhaltig und mit Still Kursleiterin: Jasmin Link (professionelle Stilberaterin)	vhs Vorpommern-Rügen	27.01.2021 19:00 – 21:15 Uhr	12,00 €
21F027001	Urban Sketching für Einsteiger*innen Zeichnen, was einem spontan ins Auge fällt – Orte und Szenen aus dem Alltag mit Stift und Farben im Skizzenbuch festhalten. 3 Onlinetermine: 19.04., 26.04., 03.05.2021; 19:00 – 20:30 Uhr	in Kooperation mit Foerde vhs Kiel	19.04. – 03.05.2021 19:00 – 20:30 Uhr	24,50 €
21F028001	Upcycling Aus Verpackungsmaterial Neues gestalten – Hier erhalten Sie kreative Ideen, Nützliches als auch Dekoratives herzustellen.	in Kooperation mit Foerde vhs Kiel	15.05.2021 15:00 – 17:30 Uhr	13,50 €
21F030101	Yoga Bausteine Online – 6 Einheiten für zwischendurch Für Mittelstufe und Fortgeschrittene in freier Zeiteinteilung zu Hause, auf dem Balkon, im Garten oder am Strand	in Kooperation mit vhs Eschweiler	01.01. – 30.06.2021 Einstieg jederzeit	12,50 €
21F030102	Online-Kurs Qigong Die 18 Figuren der Harmonie – Shabashi	in Kooperation mit vhs Eschweiler	01.01. – 30.06.2021 Einstieg jederzeit	30,00 €
21F030110	Effektive Wege aus der täglichen Stressfalle – ein Onlinekurs Zertifizierter Präventionskurs nach § 20 SGB V	in Kooperation mit Quality Think	01.01. – 30.06.2021 Einstieg jederzeit	88,00 € **
21F030201	Sport-Webinar B.O.P. (Bauch – Oberschenkel – Po) 8 Bausteine für das Training in den eigenen vier Wänden	in Kooperation mit vhs Eschweiler	01.01. – 30.06.2021 Einstieg jederzeit	26,00 €
21F030202	Sport-Webinar Home Fitness Bausteine – 10 Fitness-Bausteine für zu Hause und unterwegs Ihre 30 Minuten für mehr Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Energie	in Kooperation mit vhs Eschweiler	01.01. – 30.06.2021 Einstieg jederzeit	30,00 €
21F030501	Online-Seminar „Brot backen“ 6 Bausteine für gutes Brot. Das beste Brot kommt aus dem eigenen Ofen.	in Kooperation mit vhs Eschweiler	01.01. – 30.06.2021 Einstieg jederzeit	42,00 €
21FS422K1	Spanisch Aufbaustufe B1 - Sprachkurs mit Online-Anteilen Kursleitung: Dr. Sabine Koppe	vhs Vorpommern-Rügen	23.02 – 01.06.2021 17:00 – 18:30 Uhr	90,00 €
21F030500	Ich kann kochen – Praktische Ernährungsbildung mit allen Sinnen Online-Fortbildungen für Kitas und Grundschulen	in Kooperation mit Sarah Wiener Stiftung und BARMER	Termine über: www.ichkannkochen.de /mitmachen	kostenfrei
21F050400	Finanzbuchhaltung 1 – Intensivkurs 10 Termine , Montag bis Freitag, 09:00 – 13:00 Uhr	in Kooperation mit Xpert Business LernNetz	01.02. – 12.02.2021	252,50 €
21F050401	Finanzbuchhaltung 2 – Intensivkurs 10 Termine , Montag bis Freitag, 09:00 – 13:00 Uhr Weitere Informationen über: www.xpert-business-lernnetz.de		15.02. – 26.02.2021	252,50 €
21F060001	Schneller lesen und lernen – Direkt anwendbare Techniken ein schnelleres Lesen teils deutliche Effizienzsteigerungen in der Verarbeitung von Informationen durch das menschliche Gehirn	in Kooperation mit Foerde vhs Kiel	03.03.2021 18:00 – 19:30 Uhr	12,00 €
21F070100	Erwachsene mit Lese- und Schreibschwierigkeiten erkennen, ansprechen, informieren – Ein Online-Seminar	vhs Vorpommern-Rügen	01.01. – 30.06.2021 Einstieg jederzeit	kostenfrei

Was brauche ich für einen Online-Kurs ?

Sie brauchen einen Computer und einen Internetanschluss. Das Gerät kann ein PC, Laptop oder Tablet sein. Halten Sie bitte auch Ihre E-Mail-Adresse bereit.

Systemvoraussetzungen

Ihr Gerät sollte mit einem eingebauten Mikrofon ausgestattet sein, idealerweise auch mit einer Webkamera. Auf Ihrem Gerät sollte eine neuere Browser-Version laufen.

So geht's: Anmeldung und Registrierung

Sie können sich entweder auf unserer Website: www.vhs-vr.de oder per E-Mail: volkshochschule@lk-vr.de für Ihren Wunschkurs anmelden. Bitte beachten Sie, dass die Anmeldung verbindlich ist!

Nach der Anmeldung erhalten Sie per Mail eine Anmeldebestätigung mit Rechnung (sofern der Kurs nicht kostenfrei ist) sowie die Zugangsdaten für Ihren Kurs .

Falls der Kurs in Kooperation (z.B. mit einer anderen Volkshochschule) stattfindet, werden Ihre Daten (Name und E-Mail-Adresse, ggf. Telefon-Nummer) an den Kooperationspartner weitergeleitet.

Für viele Online-Kurse und Webinare nutzen wir die Plattform vhs.cloud – das Online-Netzwerk für Volkshochschulen. Hier sollten Sie sich schon ein paar Tage zuvor registrieren.

Noch Fragen? Rufen Sie uns einfach an!



* Für Online-Kurse ist keine Ermäßigung möglich.

** Krankenkassen übernehmen ggf. bis zu 80 % der Kosten des Präventionskurses.