

## Informatik

PC – Einsteiger	Ort: ERK/FW	Termin erfragen	30 UE	81,00 €   erm. 60,30 €
PC – Einsteiger	Ort: BSK/EH	Termin erfragen	30 UE	auf Anfrage
PC – Einsteiger ruhig	Ort: FW/SCH	Termin erfragen	40 UE	107,00 €   erm. 79,40 €
Übung macht den Meister – Verschiedene Kurse	Ort: EH/FW/SCH	Termin erfragen	30 UE	auf Anfrage
Mac – Einsteiger	Ort: EH	10.04.2018	21 UE	99,60 €   erm. 70,62 €
Tablet/Smartphone – Schnupperkurs	Ort: BSK/EH/FW	Termin erfragen	4 UE	21,40 €   erm. 15,88 €
Tablet/Smartphone – Einsteiger oder Nutzung	Ort: BSK/EH/ERK/FW	Termin erfragen	12 UE	58,20 €   erm. 41,64 €
iPad/iPhone – Einsteiger oder Nutzung	Ort: EH	Termin erfragen	12 UE	58,20 €   erm. 41,64 €
Sicherheit am PC	Ort: EH	05.06.2018	9 UE	44,40 €   erm. 31,98 €
Datensicherung	Ort: EH	17.04.2018	6 UE	32,40 €   erm. 24,12 €
Gute Passwörter – Sicher verwalten	Ort: EH	10.04.2018	3 UE	17,70 €   erm. 13,56 €
Windows 10 – Umsteiger	Ort: BSK/EH/FW	Termin erfragen	6 UE	30,60 €   erm. 22,32 €
Internet	Ort: BSK/ERK/FW/SCH	Termin erfragen	18 UE	91,20 €   erm. 66,36 €
Mit dem Laptop ins Internet	Ort: EH	05.06.2018	20 UE	95,00 €   erm. 67,40 €
Kaufen und Verkaufen im Internet	Ort: EH	16.03.2018	6 UE	32,40 €   erm. 24,12 €
Kaufen und Verkaufen im Internet	Ort: FW	17.05.2018	6 UE	32,40 €   erm. 24,12 €
Urlaub planen im Internet	Ort: EH	03.03.2018	4 UE	22,60 €   erm. 17,08 €
Eigene Website mit WordPress	Ort: ERK/FW	Termin erfragen	9 UE	47,10 €   erm. 34,68 €
Cloud sicher nutzen	Ort: FW	23.04.2018	3 UE	17,70 €   erm. 13,56 €
Soziale Netzwerke – Überblick	Ort: FW	28.04.2018	8 UE	42,20 €   erm. 31,16 €
Facebook, Twitter, Instagram, Youtube	Ort: BSK/EH	Termin erfragen	6 UE	32,40 €   erm. 24,12 €
OpenOffice/LibreOffice	Ort: EH	16.03.2018	24 UE	65,40 €   erm. 48,84 €
Fotobuch erstellen	Ort: EH	09.04.2016	16 UE	81,40 €   erm. 59,32 €
Bildbearbeitung – Einstieg oder Nutzung	Ort: EH	Termin erfragen	8 UE	42,20 €   erm. 31,16 €
Bildbearbeitung – Adobe Photoshop Elements	Ort: FW	24.04.2018	30 UE	81,00 €   erm. 60,30 €
Videobearbeitung – Einstieg	Ort: EH	01.03.2018	21 UE	105,90 €   erm. 76,92 €
Recording – Mixing – Musikproduktion	Ort: FW	22.05.2018	12 UE	34,20 €   erm. 25,92 €

**Aktiv** – Aktivkurse sind Kurse, in denen in kleinen Gruppen (in der Regel mit 5 Teilnehmern) gelernt wird.

## Arbeitswelt

Fit fürs Büro – Tastschreiben am PC	Ort: EH/ERK/FW	Termin erfragen	21 UE	105,90 €   erm. 76,92 €
Fit fürs Büro – Textverarbeitung/Tabellenkalkulation	Ort: EH/ERK/FW	Termin erfragen	21 UE	105,90 €   erm. 76,92 €
Fit fürs Büro – OneNote	Ort: ERK	26.02.2018	9 UE	47,10 €   erm. 34,68 €
Fit fürs Büro – PowerPoint	Ort: EH/ERK/FW	Termin erfragen	20 UE	101,00 €   erm. 73,40 €
Texte in Leichter Sprache verfassen	Ort: FW	28.04.2018	7 UE	19,10 €   erm. 14,27 €
Einnahme-Überschuss-Rechnung	Ort: EH/FW	Termin erfragen	20 UE	50,80 €   erm. 37,00 €
Finanzbuchführung	Ort: EH/FW	Termin erfragen	60 UE	146,40 €   erm. 105,00 €
Digitales Strategien für Unternehmer	Ort: ERK	26.05.2018	8 UE	21,40 €   erm. 15,88 €
Zeitmanagement	Ort: FW	17.05.2018	20 UE	49,00 €   erm. 35,20 €
Öffentlichkeitsarbeit – Theorie und Praxis	Ort: FW	21.04.2018	7 UE	19,10 €   erm. 14,27 €

## Gesundheit – Essen – Trinken

„Fingerfood“ – leicht und raffiniert	Ort: BSK	21.04.2018	4 UE	21,40 €   erm. 15,88 €
Thailändische Küche	Ort: BSK/EH	Termin erfragen	4 UE	verschiedene Preise
Italienische Küche	Ort: BSK	10.03.2018	4 UE	21,40 €   erm. 15,88 €
Italienisch kochen (und essen)	Ort: SCH	12.04.2018	20 UE	49,00 €   erm. 35,20 €
Französische Küche	Ort: ERK	09.03.2018	4 UE	21,40 €   erm. 15,88 €
Geschenke aus der Küche/Pralinienherstellung/Smoothies selbstgemacht	Ort: EH/FW	Termin erfragen	4 UE	12,20 €   erm. 9,44 €
Lecker kochen im Frühjahr	Ort: EH	24.02.2018	12 UE	30,60 €   erm. 22,32 €

## Tests und Prüfungen

Prüfung – telc Zertifikat Deutsch B1 (Einbürgerung)	Ort: FW	17.03.2018 und 23.06.2018		129,00 €
Einbürgerungstest	Ort: EH/FW	1 x monatlich		25,00 €

## ZBW Zweiter Bildungsweg

<b>Sekundarstufe I</b>	
Klasse 9	Berufsbildungsreife/Hauptschulabschluss
Klasse 10	Erweiterte Berufsbildungsreife/Erweiterter Hautschulabschluss/Fachoberschulreife/Realschulabschluss Zugangsberechtigung zur Sekundarstufe II im ZBW
<b>Sekundarstufe II</b>	
Klasse 11 bis 12	Schulischer Teil der Fachhochschulreife
Klasse 11 bis 13	Allgemeine Hochschulreife (Abitur)
<b>Telekolleg</b>	4 Trimester (2 Jahre) – Fachhochschulreife
<b>Gebühr</b>	Gebührenfrei, Telekolleg mit einmaliger Bearbeitungsgebühr Kosten für Bücher und Lernmaterialien
<b>Ort</b>	Alle Lehrgänge in Fürstenwalde
<b>Kontakt</b>	Frau Behrens ☎ 03361 74764 13 ✉ zbw@vhs-los.de

Landkreis Oder-Spree  
Volkshochschule  
Geschäftsstelle Fürstenwalde  
Frankfurter Straße 70  
15517 Fürstenwalde

☎ Di 09:00 – 12:00 & 13:00 – 18:00  
Do 09:00 – 12:00 & 13:00 – 16:00  
☎ 03361 747640 ☎ 03361 7476420  
✉ fuerstenwalde@vhs-los.de  
🌐 www.vhs-los.de

Volkshochschule  
Regionalstelle Beeskow  
Mauerstraße 28  
15848 Beeskow

☎ Di 13:00 – 18:00  
☎ 03366 204 18 ☎ 03366 1537 44  
✉ beeskow@vhs-los.de

Volkshochschule  
Regionalstelle Eisenhüttenstadt  
Waldstraße 10  
15890 Eisenhüttenstadt

☎ Di 09:00 – 12:00 & 13:00 – 18:00  
Do 09:00 – 12:00 & 13:00 – 16:00  
☎ 03364 2807 34 ☎ 03364 2807 36  
✉ eisenhuettenstadt@vhs-los.de

Volkshochschule  
Regionalstelle Erkner  
Neu Zittauer Straße 1  
15537 Erkner

☎ Di 09:00 – 12:00 & 13:00 – 16:00  
Do 09:00 – 12:00 & 13:00 – 18:00  
☎ 03362 257 67 ☎ 03362 8869 61  
✉ erkner@vhs-los.de

📌 Bitte beachten: Während der Schulferien sind unsere Sprechzeiten eingeschränkt!

Eine ausführliche Beschreibung der Kurse finden Sie auf unseren Sachgebietsflyern, die wir Ihnen auf Anfrage zuschicken, und im Internet unter [www.vhs-los.de](http://www.vhs-los.de)



## Gesellschaft

Alles Kräuter – oder was? <b>Aktiv</b>				
Ort: ERK	13.03.2018	12 UE	58,20 €	erm. 41,64 €
Kräuterwanderung				
Ort: ERK	26.05.2018	4 UE	12,20 €	erm. 9,44 €
Familienforschung <b>Aktiv</b>				
Ort: ERK/FW	Termin erfragen	8 UE	39,80 €	erm. 28,76 €
Iran ist ganz anders				
Ort: EH	07.05.2018	3 UE	9,90 €	erm. 7,83 €
Mit dem Fahrrad um die Welt				
Ort: EH	26.03.2018	3 UE	9,90 €	erm. 7,83 €
Arabisch – Menschen, Kultur, Sprache				
Ort: FW	25.04.2018	20 UE	49,00 €	erm. 35,20 €
INKLUSION in der Arbeitswelt				
Ort: ERK/FW	Termin erfragen	2 UE	0,00 €	erm. 0,00 €
Patientenverfügung – Vorsorgevollmacht – Überblick				
Ort: ERK/FW	Termin erfragen	3 UE	9,90 €	erm. 7,83 €
Reformation und christlicher Glaube				
Ort: FW	29.05.2018	18 UE	0,00 €	erm. 0,00 €
Umgang mit kindlicher Aggression				
Ort: FW	13.06.2018	3 UE	9,90 €	erm. 7,83 €
Kinder und ihre Ängste				
Ort: FW	16.06.2018	5 UE	14,50 €	erm. 11,05 €
Mehrsprachige Kindererziehung – Aber wie?				
Ort: FW	07.06.2018	3 UE	3,00 €	erm. 3,00 €
Farbtypberatung <b>Aktiv</b>				
Ort: FW	12.03.2018	3 UE	16,80 €	erm. 12,66 €
Tipps und Tricks zum Schminken <b>Aktiv</b>				
Ort: BSK	26.04.2018	4 UE	21,40 €	erm. 15,88 €
Knigge für Vorstellungsgespräche				
Ort: EH	21.04.2018	4 UE	12,20 €	erm. 9,44 €
Business-Knigge				
Ort: EH	03.03.2018	4 UE	12,20 €	erm. 9,44 €
Knigge für junge Leute				
Ort: EH	Termine erfragen	6 UE	16,80 €	erm. 12,66 €
Anti-Ärger-Praxisseminar				
Ort: FW	09.06.2018	6 UE	16,80 €	erm. 12,66 €
Körpersprache – (Un)bewusste Botschaften				
Ort: FW	16.06.2018	6 UE	16,80 €	erm. 12,66 €
Provokationen/Kritik intelligent begegnen				
Ort: FW	21.04.2018	6 UE	16,80 €	erm. 12,66 €
Ruhig und freundlich NEIN-Sagen				
Ort: FW	16.06.2018	6 UE	16,80 €	erm. 12,66 €
Rhetorik – Ausdruck und Selbstsicherheit				
Ort: ERK	09.03.2018	18 UE	44,40 €	erm. 31,98 €
Klar Kommunizieren				
Ort: FW	02.06.2018	6 UE	16,80 €	erm. 12,66 €
Private Finanzkontrolle – Privatbilanz				
Ort: FW	27.04.2018	4 UE	12,20 €	erm. 9,44 €
Ist der Hund gesund, geht's dem Menschen gut				
Ort: BSK	20.04.2018	5 UE	14,50 €	erm. 11,05 €
Baum- und Strauchschnitt im Frühjahr <b>Aktiv</b>				
Ort: EH	15.03.2018	6 UE	30,60 €	erm. 22,32 €
Zeitmanagement				
Ort: FW	17.05.2018	20 UE	49,00 €	erm. 35,20 €



## Kultur

Autobiografie – Schreibwerkstatt <b>Aktiv</b>				
Ort: ERK	17.02.2018	12 UE	58,20 €	erm. 41,64 €
Kreatives Schreiben – Kinderbücher <b>Aktiv</b>				
Ort: ERK	01.03.2018	12 UE	58,20 €	erm. 41,64 €
Altdeutsche Schrift – Sütterlin				
Ort: ERK/FW	Termin erfragen	9 UE	23,70 €	erm. 17,49 €
Orientalischer Tanz				
Ort: EH	13.02.2018	16 UE	39,80 €	erm. 28,76 €
Bauchtanz relax				
Ort: EH	13.02.2018	6 UE	16,80 €	erm. 12,66 €
Malen und Zeichnen – Verschiedene Kurse				
Ort: ERK/BRI	Termin erfragen	30 UE	72,00 €	erm. 51,30 €
Malen und Zeichnen – Pastellmalerei <b>Aktiv</b>				
Ort: BSK	14.02.2018	20 UE	95,00 €	erm. 67,40 €
Malen und Zeichnen – Karikatur und Comic				
Ort: FW	24.04.2018	12 UE	30,60 €	erm. 22,32 €
Entspannungsmalen				
Ort: ERK	16.02.2018	8 UE	21,40 €	erm. 15,88 €
Gestalten mit Kreidefarben – Oster Special <b>Aktiv</b>				
Ort: BSK	16.03.2018	4 UE	21,40 €	erm. 15,88 €
Möbelgestaltung mit Kreidefarben <b>Aktiv</b>				
Ort: BSK	23.02.2018	4 UE	21,40 €	erm. 15,88 €
Fotografieren – Verschiedene Kurse				
Ort: FW	Termin erfragen	9 UE	23,70 €	erm. 17,49 €
Fotografieren – Einfach und verständlich <b>Aktiv</b>				
Ort: EH	19.02.2018	9 UE	44,40 €	erm. 31,98 €
Kreatives Fotografieren mit Smartphone <b>Aktiv</b>				
Ort: EH	05.03.2018	4 UE	21,40 €	erm. 15,88 €
Fotografieren nach Sonnenuntergang <b>Aktiv</b>				
Ort: EH	13.04.2018	5 UE	26,00 €	erm. 19,10 €
Heimwerken für Frauen <b>Aktiv</b>				
Ort: EH	16.04.2018	9 UE	44,40 €	erm. 31,98 €
Stuhlfluchten <b>Aktiv</b>				
Ort: ERK	17.02.2018	16 UE	76,60 €	erm. 54,52 €
Filzen – Erste Schritte				
Ort: FW	28.04.2018	8 UE	21,40 €	erm. 15,88 €
Filzen – Blüten <b>Aktiv</b>				
Ort: ERK	17.02.2018	6 UE	30,60 €	erm. 22,32 €
Filzen – Osterdekoration <b>Aktiv</b>				
Ort: ERK/SCH	Termin erfragen	6 UE	30,60 €	erm. 22,32 €
Stricken und Häkeln – Erste Schritte				
Ort: FW	09.04.2018	10 UE	26,00 €	erm. 19,10 €
Nähen – Erste Schritte <b>Aktiv</b>				
Ort: EH/ERK/FW/SCH	Termin erfragen	20 UE	95,00 €	erm. 67,40 €
Nähen – Lieblingsstücke <b>Aktiv</b>				
Ort: EH/FW	Termin erfragen	20 UE	95,00 €	erm. 67,40 €
Nähen – für (Groß-)Eltern und Kinder <b>Aktiv</b>				
Ort: SCH	12.02.2018	20 UE	95,00 €	erm. 67,40 €
Traumfänger selbst bauen <b>Aktiv</b>				
Ort: BSK	10.03.2018	4 UE	21,40 €	erm. 15,88 €



## Gesundheit

Rund ums Fußwohl				
Ort: BSK/FW	Termin erfragen	3 UE	9,90 €	erm. 7,83 €
Demenz				
Ort: EH	18.04.2018	4 UE	12,20 €	erm. 9,44 €
Babyschwimmen <b>Aktiv</b>				
Ort: EH	Termin erfragen	6 UE	30,60 €	erm. 22,32 €
Fitness in Balance				
Ort: BSK	15.02.2018	20 UE	49,00 €	erm. 35,20 €
Zumba				
Ort: BSK	12.02.2018	10 UE	26,00 €	erm. 19,10 €
Selbstverteidigung für Frauen – Einführung				
Ort: FW	01.03.2018	6 UE	16,80 €	erm. 12,66 €
Selbstverteidigung und Fitness für Frauen				
Ort: FW	15.03.2018	20 UE	49,00 €	erm. 35,20 €
Selbstverteidigung für Frauen				
Ort: BSK/EH	19.02.2018	20 UE	49,00 €	erm. 35,20 €
Hoop – Fitness und Tanz				
Ort: SCH	28.02.2018	16 UE	39,80 €	erm. 28,76 €
Rückenfit – Rückenschule				
Ort: ERK	27.02.2018	20 UE	49,00 €	erm. 35,20 €
Bauch, Beine, Po – Bodyfit <b>Aktiv</b>				
Ort: ERK	27.02.2018	10 UE	49,00 €	erm. 35,20 €
Aktives Gehen				
Ort: FW	10.04.2018	10 UE	26,00 €	erm. 19,10 €
Meditation zum Kennenlernen <b>Aktiv</b>				
Ort: ERK/FW	Termin erfragen	8 UE	39,80 €	erm. 28,76 €
Biomeditation nach Viktor Philippi				
Ort: BSK	20.02.2018	15 UE	37,50 €	erm. 27,15 €
Biomeditation nach Viktor Philippi				
Ort: FW	12.04.2018	15 UE	37,50 €	erm. 27,15 €
Erfolgreich Krisen meistern – Resilienz				
Ort: FW	25.04.2018	20 UE	49,00 €	erm. 35,20 €
Progressive Muskelentspannung nach Jacobson				
Ort: FW	09.04.2018	20 UE	49,00 €	erm. 35,20 €
Autogenes Training				
Ort: BSK	14.02.2018	10 UE	26,00 €	erm. 19,10 €
Autogenes Training - Aktiv				
Ort: ERK	08.03.2018	10 UE	49,00 €	erm. 35,20 €
Die Lehre der 7 Chakren <b>Aktiv</b>				
Ort: BSK	24.05.2018	16 UE	76,60 €	erm. 54,52 €
Fünf Tibeter®				
Ort: FW	05.03.2018	20 UE	49,00 €	erm. 35,20 €
Yoga				
Ort: BSK	13.02.2018	20 UE	49,00 €	erm. 35,20 €
Hatha-Yoga				
Ort: EH	14.02.2018	30 UE	72,00 €	erm. 51,30 €
Hatha-Yoga				
Ort: ERK	Termin erfragen	20 UE	49,00 €	erm. 35,20 €
Kundalini-Yoga				
Ort: EH	23.02.2018	30 UE	72,00 €	erm. 51,30 €
Feldenkrais				
Ort: FW	05.03.2018	20 UE	49,00 €	erm. 35,20 €
Feldenkrais <b>Aktiv</b>				
Ort: ERK	27.02.2017	20 UE	95,00 €	erm. 67,40 €

### Abkürzungen

BSK = Beeskow      EH = Eisenhüttenstadt      ERK = Erkner  
FW = Fürstenwalde      SCH = Schöneiche      BRI = Briesen



## Sprachen

(A1) Englisch – Startstufe				
Ort: EH/ERK/FW		45 UE	106,50 €	erm. 75,45 €
(A2) Englisch – Grundstufe				
Ort: EH		30 UE	72,00 €	erm. 51,30 €
(A2) Englisch – Grundstufe				
Ort: BSK/EH/ERK/FW		45 UE	106,50 €	erm. 75,45 €
(B1) Englisch – Mittelstufe				
Ort: ERK/FW		30/45 UE		auf Anfrage
(B1) Englisch – Aufbaustufe				
Ort: EH/ERK/FW		30/45 UE		auf Anfrage
(A1 – B2) English – Refresher				
Ort: BSK/EH/ERK/FW		30/45 UE		auf Anfrage
(A2 – B1) English – Conversation				
Ort: BSK/EH/FW		30 UE	72,00 €	erm. 51,30 €
(A1 – C1) English – Conversation				
Ort: EH/ERK		45 UE	106,50 €	erm. 75,45 €
(A2) English – Business <b>Aktiv</b>				
Ort: ERK/FW		20 UE	95,00 €	erm. 67,40 €
(A2) English – Business <b>Aktiv</b>				
Ort: EH		30 UE	141,00 €	erm. 99,60 €
(A1 – B2) Englisch auf die ruhige Art am Tage				
Ort: ERK/FW/SCH		20/30 UE		auf Anfrage
(A1 – A2) Polnisch – Startstufe und Grundstufe				
Ort: BSK/EH/ERK/FW		30/45 UE		auf Anfrage
(A1 – B1) Französisch – Start-, Grund- und Mittelstufe				
Ort: EH/ERK/FW		30/45 UE		auf Anfrage
(A1) Französisch – Auffrischung <b>Aktiv</b>				
Ort: ERK		20 UE	95,00 €	erm. 67,40 €
(A1 – B1) Spanisch – Start- und Grundstufe				
Ort: BSK/EH/ERK/FW		45 UE	106,50 €	erm. 75,45 €
(B1 – B2) Spanisch – Konversation				
Ort: ERK		20/45 UE		auf Anfrage
(A1 – A2) Italienisch – Start-, Grund- und Mittelstufe				
Ort: ERK/FW		30/45 UE		auf Anfrage
(A1 – A2) Russisch – Startstufe, Auffrischung und Konversation <b>Aktiv</b>				
Ort: BSK/EH/ERK/FW		20 UE	95,00 €	erm. 67,40 €
(A1) Bulgarisch, Italienisch, Schwedisch, Norwegisch für die Reise				
Ort: FW		20 UE	49,00 €	erm. 35,20 €
(A1) Chinesisch für die Reise <b>Aktiv</b>				
Ort: ERK		20 UE	95,00 €	erm. 67,40 €
(A1 – B1) Deutsch als Zweitsprache – Integrationskurs				
Ort: FW		100 UE		auf Anfrage
(A2 – B1) Deutsch als Zweitsprache – Oberstufe 2 (B2.1)				
Ort: FW		100 UE	233,00 €	erm. 164,00 €
(A1 – A2) Deutsch als Zweitsprache <b>Aktiv</b>				
Ort: EH		30 UE	141,00 €	erm. 99,60 €



## Grundbildung

Vermittlung von grundlegenden Kenntnissen und Fertigkeiten wie Lesen, Schreiben, Rechnen oder ...

Die Angebote ermöglichen Erwachsenen aller Altersgruppen einen neuen Lernanfang. Seien Sie Multiplikator und nutzen Sie unsere persönliche Beratung.

Gefördert durch das MBJS und MDJEV aus Mitteln des Europäischen Sozialfonds und des Landes Brandenburg – Investition in Ihre Zukunft.