

🏠 Politik / Gesellschaft / Umwelt				
Datum	Uhrzeit	Kursort	Kurs-Nr.	Kurstitel
03.02.2026	18:00	online	26-120	Moderne Heiztechnik im Vergleich. Alternativen zu Öl und Gas
26.02.2026	19:00	Ludwigslust	26-100	Ludwigsluster Impulse: One World - One Health - Ein Herz für Viren
03.03.2026	18:00	online	26-120-01	Solarthermie: Wärme und Warmwasser erzeugen und speichern
10.03.2026	18:00	online	26-105	Subtile Feindbilder – aktuelle Erscheinungsformen des Antisemitismus
21.03.2026	09:00	online	26-131	Konfliktgespräche erfolgreich führen
24.03.2025	18:00	online	26-120-02	Solarstrom auf Balkon und Terrasse selbst erzeugen. Lohnt sich das?
28.03.2026	09:00	Ludwigslust	26-122	Photovoltaik für Ihr Zuhause – Grundlagen und der Weg zur passenden Anlage
11.04.2026	10:00	Heiddorf	26-140	Frühlingspower aus der Natur – Wildkräuter entdecken, sammeln & genießen
15.04.2026	18:00	online	26-132	Morgen fang ich an! – Warum wir aufschieben und wie wir's ändern
18.04.2026	09:00	online	26-130	Der Schlüssel zum Erfolg: Sicheres und positives Auftreten
21.04.2026	17:00	online	26-135	Patenschaften mit Herz – Ehrenamtliches Engagement entdecken
25.04.2026	10:00	Kummer	26-142	Bonsai-Workshop: Geduld in der Schale
19.05.2026	19:00	online	26-133	Schlagfertigkeit trainieren – humorvoll entwarnen
03.06.2026	18:00	online	26-121	Energiesparen im Alltag - einfach und effektiv
06.06.2026	10:00	Heiddorf	26-141	Vom Garten in die Tasse – Teekräuter sammeln & genießen
🎨 Kultur / Handwerk / Kreatives Gestalten				
Datum	Uhrzeit	Kursort	Kurst-Nr.	Kurstitel
12.01.2026	09:30	Plate	26-205	Tanzen für Jedermann
13.01.2026	09:30	Klein Krams	26-205-02	Tanzen 60+ - Eine Wohltat für Körper, Geist und Seele
13.01.2026	17:30	online	26-202	Kreatives Schreiben / Online-Workshop
10.02.2026	17:00	Ludwigslust	26-201	Lesekreis für Literaturinteressierte
21.02.2026	10:00	Dömitz	26-213	Alte Schätze, neues Leben - Möbel restaurieren mit Herz und Hand
23.02.2026	16:00	Lübz	26-209	Schneidern - Nähkurs für Anfänger I
23.02.2026	18:30	Ganzlin	26-207	Malen und Zeichnen I - auch für Anfänger
24.02.2026	09:30	Klein Krams	26-205-03	Tanzen 60+ - Eine Wohltat für Körper, Geist und Seele

Änderungen bei den Kursen sind möglich!

Frühlingspower aus der Natur – Wildkräuter entdecken, sammeln & genießen

Wenn die Natur erwacht und das erste Grün sprießt, ist dies der ideale Moment, um neue Energie zu tanken. Wildkräuter sind wahre Kraftpakete. Sie bringen nicht nur Farbe und Geschmack auf den Teller, sondern stärken auch Körper und Geist nach den langen Wintermonaten. In diesem praktischen Seminar begeben wir uns gemeinsam auf eine kleine Kräuterreise durch die Natur. Unter fachkundiger Anleitung lernen Sie rund 20 heimische essbare Wildkräuter kennen, darunter Gundermann, Giersch, Vogelmilch, Schafgarbe oder Bärlauch. Sie erfahren, worauf beim Sammeln zu achten ist, wie man die Pflanzen sicher bestimmt und welche köst-

lichen Möglichkeiten sich in der Küche daraus ergeben. Denn im Mittelpunkt steht der Genuss: Ob Wildkräuter-Pesto, Brennessel-Spinat oder ein aromatischer Kräuterquark – die Natur hat einiges zu bieten. Im Anschluss bringen wir die gesammelten Kräuter auf den Teller. Gemeinsam bereiten wir einen frischen Wildkräutersalat mit fein abgestimmtem Dressing zu oder auch einen cremigen Kräuterquark, den wir mit frischem Brot genießen. Dazu gibt es selbstgemachte Gundermann-Limonade, die überraschend aromatisch und herrlich erfrischend schmeckt. Ein echtes Frühlingsmenü direkt aus der Natur!

Wildpflanzen Koch-Event

Die essbaren Wildpflanzen unserer Heimat bieten uns nicht nur überaus viele wertvolle Inhaltsstoffe für eine gesundheitsfördernde Ernährung und Lebensweise. Sie bereichern und verfeinern auch mit ihren außergewöhnlichen Aromen, die sich kaum mit kultivierten Salat- und Gemüsesorten vergleichen lassen, so manches Gericht.

Sie können vielseitig in der Küche verwendet werden. Erfahren Sie in diesem Koch-Event der besonderen Art viel Wissenswertes über Wildpflanzen und lernen Sie, wie diese auf vielfältige Weise sehr kulinarisch in der Küche eingesetzt werden können.



Foto: pixabay

140

Leitung: Jutta Staggenborg
Termin: Sa., **11.04.** (4 Ustd.)
Zeit: 10:00-13:00 Uhr
Ort: **19294 Heiddorf**, Theodor-Körner-Str. 18

302-08

Leitung: Ilka Kirschenstein
Dauer: **09.05.** (4 Ustd.)
Zeit: Sa., 09:00-12:00 Uhr
Ort: **19288 Ludwigslust**, Garnisonsstraße 7, vhs Lehrküche

Kultur / Handwerk / Kreatives Gestalten				
Datum	Uhrzeit	Kursort	Kurst-Nr.	Kurstitel
25.02.2026	08:30	Ludwigslust	26-207-040	Malen und Zeichnen I
25.02.2026	16:45	Lübz	26-209-01	Schneidern - Nähkurs für Fortgeschrittene
25.02.2026	19:45	Lübz	26-207-01	Malen und Zeichnen I - auch für Anfänger
26.02.2026	18:30	Hagenow	26-207-03	Malen und Zeichnen I
28.02.2026	10:00	Ludwigslust	26-215	Bratwurstkurs
03.03.2026	10:30	Basthorst	26-206	Heilpflanzen im Frühling- Öle, Salben & Tinkturen
04.03.2026	18:00	Ludwigslust	26-207-06	Handlettering & Stempelkunst – Für alle, die Schrift lieben
07.03.2026	10:00	Ludwigslust	26-207-08	Workshop: Malerei & Qigong
14.03.2026	13:00	Ludwigslust	26-210-05	Ohne Moos nix los! Natürlich schöne Kränze und Herzen aus Moos gestalten
14.03.2026	10:00	Baumgarten	26-202-1	graphic novel – Geschichten mit dem Stift
19.03.2026	18:00	Ludwigslust	26-207-050	Malen und Zeichnen - Grundlagen (Modul 1)
21.03.2026	09:00	Ludwigslust	26-209-06	Hasen, Eier & Frühlingsvögel – Filzen für Familien
21.03.2026	10:00	Parchim	26-240-00	Ihr persönlicher Schminkkurs - Entdecken Sie ihre Schönheit
21.03.2026	09:00	Ludwigslust	26-205-05	Workshop: Kreativer Tanz für die Generation 50+
24.03.2026	10:30	Basthorst	26-210-02	Frühlingskranz zu Ostern
24.03.2026	18:00	online	26-207-052	Aquarellmalerei - Schwedenhäuschen
28.03.2026	09:00	Dambeck	26-215-02	Pökeln & Kalträuchern – Schinken selbst gemacht
28.03.2026	10:00	Ludwigslust	26-208-01	Beton trifft Design – Kreativer Workshop: Kerzenhalter gestalten
31.03.2026	10:30	Basthorst	26-206-02	Heilpflanzen im Frühling - Öle, Salben & Tinkturen
11.04.2026	09:30	Parchim	26-206-01	Alte Deutsche Schreibschriften - Familiengeschichte entschlüsseln
13.04.2026	18:30	Ganzlin	26-207-05	Malen und Zeichnen II- auch für Anfänger
14.04.2026	09:30	Klein Krams	26-205-04	Tanzen 60+ - Eine Wohltat für Körper, Geist und Seele
14.04.2026	10:00	Basthorst	26-210	Trockenblumenkranz
15.04.2026	08:30	Ludwigslust	26-207-041	Malen und Zeichnen II
15.04.2026	19:45	Lübz	26-207-07	Malen und Zeichnen II - auch für Anfänger

Änderungen bei den Kursen sind möglich!

Malerei & Qigong – Farbe und Bewegung im Einklang / Workshop

Ein Tag zum Durchatmen, Loslassen und Gestalten: Fließende Qigong-Bewegungen verbinden sich mit der freien Ausdruckskraft der Malerei. Sanfte Übungen und bewusste Atemführung helfen, zur Ruhe zu kommen und die eigene Mitte zu finden. Hubert Karl Ryll begleitet mit achtsamen Bewegungssequenzen, Anja Eckstein führt mit Feingefühl durch zwei Malphasen. Hier entsteht Kreativität ohne Leistungsdruck – intuitiv, spielerisch und ganz persönlich. Ein Tag voller Bewegung, Stille, Farbe und Gemeinschaft – lebendig und inspirierend.



Handlettering & Stempelkunst Für alle, die Schrift lieben

Schrift kann mehr als nur Worte transportieren – sie kann Emotionen wecken, Räume gestalten und Gedanken sichtbar machen. In diesem Kurs tauchen Sie ein in die Welt des Handletterings und der Stempelkunst und verbinden Schriftkunst mit Aquarell, Gestaltung und persönlichem Ausdruck.

Das erwartet Sie:

- Einführung in Materialien, Schriftarten und erste Lettering-Übungen
- Aquarellmalerei trifft Affirmation: Worte mit Farbe und Gefühl
- Gestaltung eines Wandbilds mit verschiedenen Schriftstilen
- Kreative Erstellung eines eigenen Bullet Journals – praktisch und schön



Der Kurs richtet sich an alle, die Freude am Gestalten mit Buchstaben haben – ganz ohne Vorkenntnisse. Lassen Sie Ihre Worte wirken – kreativ, persönlich und mit ganz viel Stil!

207-08

Leitung: Anja Eckstein, Hubert Karl Ryll
Termin: Sa., **07.03.** (8 Ustd.)
Zeit: 10:00-16:00 Uhr
Ort: **19288 Ludwigslust**, Garnisonsstr. 7, R.03.01

207-06

Leitung: Anja Eckstein
Dauer: **04.03.-25.03.** (8 Ustd.)
Zeit: Mi., 18:00-19:30 Uhr
Ort: **19288 Ludwigslust**, Garnisonsstr. 7, R. 03.14 (Makerspace)

🎨 Kultur / Handwerk / Kreatives Gestalten				
Datum	Uhrzeit	Kursort	Kurst-Nr.	Kurstitel
18.04.2026	09:00	Ludwigslust	26-212	Upcycling für Eltern und Kinder – Aus Alt wird Neu
23.04.2026	10:00	Basthorst	26-210-04	Frühlingskranz
18.04.2026	11:00	Kummer	26-214	Funkenflug und Hammerschlag / Schmiede-Workshop
23.04.2026	18:30	Hagenow	26-207-04	Malen und Zeichnen II
25.04.2026	10:00	Dambeck	26-215-05	Outdoor-Küche mit dem Dutch Oven – Kochen unter freiem Himmel
25.04.2026	10:00	Ludwigslust	26-209-03	Liebingsstücke für Lieblingszwerge / Baby- und Kinderbekleidung selbst nähen
25.04.2026	09:00	Ludwigslust	26-207-10	Workshop: Zwischen Tinte und Zeit - Kalligraphie erleben
28.04.2026	10:30	Basthorst	26-210-03	Arbeiten mit dem Rödler
30.04.2026	18:00	Ludwigslust	26-207-051	Aquarellmalerei (Modul 2)
07.05.2026	18:00	Ludwigslust	26-209-05	Makramee - Kreativ knoten leicht gemacht
30.05.2026	09:00	Dambeck	26-215-03	Pökeln & Kalträuchern – Schinken selbst gemacht
02.06.2026	18:00	Ludwigslust	26-207-09	Kreativ mit Procreate - Digitales Malen für Einsteiger:innen (Modul 3)
20.06.2026	10:00	Dambeck	26-215-06	Outdoor-Küche mit dem Dutch Oven – Kochen unter freiem Himmel

🧘 Gesundheit				
Datum	Uhrzeit	Kursort	Kurst-Nr.	Kurstitel
12.01.2026	17:00	Crivitz	26-301-16	Hatha Yoga
12.01.2026	18:00	online	26-300	Yoga Nidra und Innere Antreiber WORKSHOP
13.01.2026	10:00	Ludwigslust	26-301-33	Yin Yoga - Entspannung für Körper und Geist
13.01.2026	16:30	Ludwigslust	26-300-01	BoMo- Yoga
13.01.2026	17:30	Parchim	26-300-07	Feldenkrais-Methode - Bewusstheit durch Bewegung
13.01.2026	17:30	Ludwigslust	26-301-34	Yin Yoga - Entspannung für Körper und Geist
13.01.2026	18:15	Ludwigslust	26-306-14	Bewegt gesund bleiben für den Mann
13.01.2026	19:15	Ludwigslust	26-301-35	Yin Yoga - Entspannung für Körper und Geist
13.01.2026	19:30	Ludwigslust	26-306-03	Dance Energie
14.01.2026	08:45	Ludwigslust	26-306-12	Bewegt gesund bleiben

Fragen Sie nach: Nicht alle Kurse sind von den Krankenkassen als förderfähig eingestuft!

Änderungen bei den Kursen sind möglich!

Kreativ mit Procreate – Digitales Malen für Einsteiger

Werden Sie kreativ am iPad! Eine erfahrene Illustratorin zeigt, wie Sie mit der App Procreate ohne Vorkenntnisse eigene digitale Kunstwerke gestalten. Sie lernen die wichtigsten Funktionen kennen und setzen kleine Projekte um – von Mandala über Postkarte bis hin zu animiertem GIF. Technik und kreativer Ausdruck gehen dabei Hand in Hand.

Modulare Kursreihe

Drei eigenständige Module: Grundlagen des Malens und Zeichnens (207-050), Aquarellmalerei (207-051) und Digitale Kunst mit Procreate (207-09). Jeder Kurs ist einzeln buchbar; wer alle drei absolviert, erhält einen Kompetenznachweis.



Foto: Beatrix Dehmel

207-09

Leitung: Beatrix Dehmel
Dauer: **02.06.-16.06.** (10 Ustd.)
Zeit: Di., 18:00-19:30 Uhr / Fr., 17:00-18:30 Uhr
Ort: **19288 Ludwigslust**, Garnisonsstr. 7, Raum 03.14 (Makerspace)

Liebingsstücke für Lieblingszwerge / Baby- und Kinderbekleidung selbst nähen

Sie möchten Ihrem Kind, Enkel oder Patenkind etwas ganz Besonderes nähen? In diesem Workshop entstehen Mützen, Hosen, Shirts, Pullis, Kleider, Röcke oder Loops in den Größen 50/56 bis 128/134. Mit passenden Schnittmustern und Schritt-für-Schritt-Anleitung lernen Sie den sicheren Umgang mit der Nähmaschine und worauf

es beim Nähen wirklich ankommt. Zum Abschluss können Sie Ihr Werk mit Namen oder Motiv beplottern – so wird es ein echtes Unikat! Selbstgenähte Kinderkleidung ist nachhaltig, individuell und voller Herz. Willkommen sind Mütter, Großmütter und alle, die Lust auf gemeinsames Nähen haben!



vhs

Erstellt mit Canva

209-03

Leitung: Nadine Carstensen
Termin: Sa., **25.04.** (5 Ustd.)
Zeit: 10:00-15:00 Uhr
Ort: **19288 Ludwigslust**, Garnisonsstr. 7, Raum 03.14 (Makerspace)

Gesundheit				
Datum	Uhrzeit	Kursort	Kurst-Nr.	Kurstitel
14.01.2026	14:00	Plau am See	26-305-03	Qigong für mehr Beweglichkeit und Entspannung
14.01.2026	16:30	Lübz	26-305-02	Qigong für mehr Beweglichkeit und Entspannung
14.01.2026	16:30	Ludwigslust	26-305-06	Qigong für mehr Beweglichkeit und Entspannung
14.01.2026	17:00	Ludwigslust	26-303-06	Die Neue Rückenschule
14.01.2026	18:15	Ludwigslust	26-308	Mehr Beweglichkeit durch Faszientraining
14.01.2026	18:15	Ludwigslust	26-300-05	Feldenkrais-Methode - Bewusstheit durch Bewegung
14.01.2026	19:30	Ludwigslust	26-306-16	Rundum leistungsfähig
15.01.2026	14:30	Crivitz	26-301-18	Hatha Yoga
15.01.2026	16:30	Crivitz	26-301-20	Hatha Yoga
15.01.2026	17:00	Ludwigslust	26-306-18	Rundum leistungsfähig
15.01.2026	17:30	Ludwigslust	26-300-03	BoMo- Yoga
15.01.2026	18:30	Ludwigslust	26-303	Wirbelsäulengymnastik
19.01.2026	16:30	Ludwigslust	26-306-20	Kombinationstraining
19.01.2026	17:00	Lübz	26-305-14	Progressive Muskelentspannung und Klang
19.01.2026	17:30	Ludwigslust	26-305	Duft-Qigong – Achtsamkeit, Wohlbefinden und innere Ruhe
19.01.2026	18:00	online	26-300-00	Yoga Nidra und Innere Antreiber
19.01.2026	18:45	Ludwigslust	26-301	Hatha- Yoga
20.01.2026	17:00	Hagenow	26-306-01	Pilates
20.01.2026	18:15	Hagenow	26-306-02	Pilates
21.01.2026	15:30	Plau am See	26-305-15	Frauengesundheit: Frauen, Ayurveda & Ernährung
21.01.2026	18:30	Garlitz	26-301-30	Kundalini Yoga
26.01.2026	19:00	Ludwigslust	26-303-02	Wirbelsäulengymnastik
27.01.2026	16:45	Ludwigslust	26-303-03	Wirbelsäulengymnastik
27.01.2026	18:30	Ludwigslust	26-303-04	Wirbelsäulengymnastik
31.01.2026	15:00	Ludwigslust	26-303-14	Freier Tanz - DanseVita® Tanzworkshop Bewegung schafft mehr Freiraum

Änderungen bei den Kursen sind möglich!

Chinesisch (A1) – Intensivkurs am Wochenende

Entdecken Sie eine Sprache, die Türen zu einer der ältesten Kulturen der Welt öffnet! Unser Chinesisch-Intensivkurs bietet Ihnen in kompakter Form unter Anleitung eines Muttersprachlers einen praxisnahen Einstieg. Gemeinsam erkunden wir Aussprache, erste Schriftzeichen, einfache Dialoge sowie Grundlagen der Grammatik. Mit klaren Erklärungen, alltagsnahen Übungen und kulturellen Einblicken erleben Sie, wie spannend und zugänglich Chinesisch sein kann. Wortschatz für Alltag und Reise inklusive – probieren Sie es aus, an nur einem Wochenende! Keine Vorkenntnisse erforderlich – einfach neugierig sein und mitmachen.



Erstellt mit Canva

Das 1 x 1 der kreativen Digitalfotografie

Fotografieren macht Spaß. Allerdings ist man vom Resultat der aufgenommenen Motive nicht immer begeistert. Wichtig ist dabei, das Fotografieren als Handwerk zu begreifen und einen eigenen kreativen Stil zu finden. Mit den grundlegenden Regeln dieses Handwerks sollte man sich daher auseinandersetzen. Dieser Kurs besteht aus einem kreativen und einem technischen Teil. Begriffe, wie Bildaufbau/ Bildästhetik, Beleuchtung, Blende, ISO, Verschlusszeit, Tiefenschärfe, Weißabgleich und viele mehr, werden anschaulich erklärt und mit Übungssequenzen untermalt. Ein selbst „geschossenes“ Foto begleitet den Kurs als roter Faden durch alle aufeinanderfolgenden Entscheidungen und

Einstellungen–durch das kleine Einmaleins der kreativen Fotografie, um am Ende dann herauszufinden, ob die Umsetzung beim Fotografieren gelungen ist.



Foto: adobestock

443-01

Leitung: Dr. Zhengkun Liu
 Termine: Fr., **27.03.**, 15:00-19:00 Uhr
 Sa., **28.03.**, 9:00-14:45 Uhr (insg. 12 Ustd.)
 Ort: **19288 Ludwigslust**, Garnisonsstr. 7, R. 01.01

532

Leitung: Steffen Struck
 Dauer: **03.03.-09.06.** (24 Ustd.)
 Zeit: Di., 19:00-20:30 Uhr
 Ort: **19370 Parchim**, Eldestraße 7, R. 8

Gesundheit				
Datum	Uhrzeit	Kursort	Kurst-Nr.	Kurstitel
02.02.2026	15:00	Lübz	26-301-26	Hatha Yoga
04.02.2026	17:00	Parchim	26-309-02	Erste Hilfe am Hund
14.02.2026	09:30	Ludwigslust	26-302	Seitan herstellen – Der pflanzliche Protein-Klassiker selbst gemacht
21.02.2026	15:00	Ludwigslust	26-303-15	Freier Tanz - DanseVita® Tanzworkshop: Bewegung schafft mehr Freiraum
23.02.2026	19:00	Zarrentin	26-306	Pilates
24.02.2026	18:15	Parchim	26-306-22	Bauch Beine Po Workouts
25.02.2026	15:30	Plau am See	26-305-16	Frauengesundheit: Frauen in Beruf und Familie = Einsamkeit?
26.02.2026	18:00	Parchim	26-306-27	Selbstverteidigung Systema
02.03.2026	19:00	Hagenow	26-301-05	Hatha Yoga
03.03.2026	16:00	Goldberg	26-301-24	Hatha Yoga
03.03.2026	19:00	Parchim	26-301-23	Hatha Yoga
03.03.2026	19:00	Boizenburg	26-301-06	Hatha Yoga
04.03.2026	19:00	Körchow	26-301-07	Hatha Yoga
05.03.2026	19:15	Goldenbow	26-301-08	Hatha Yoga
06.03.2026	18:00	Ludwigslust	26-305-08	Tai Chi und Qigong
11.03.2026	15:30	Plau am See	26-305-17	Frauengesundheit: Zyklusbeschwerden - Weiblichkeit stärken
14.03.2026	09:00	Ludwigslust	26-302-07	Überliefertes Heil- und Pflanzenwissen für die eigene Natur-Apotheke
14.03.2026	15:00	Ludwigslust	26-303-16	Freier Tanz - DanseVita® Tanzworkshop: Bewegung schafft mehr Freiraum
21.03.2026	09:00	Parchim	26-302-06	Überliefertes Heil- und Pflanzenwissen für die eigene Natur-Apotheke
21.03.2026	10:00	Plau am See	26-305-19	Gesunde Kopfhaut - Gesundes Haar
24.03.2026	17:30	Parchim	26-300-08	Feldenkrais-Methode - Bewusstheit durch Bewegung
25.03.2026	15:30	Plau am See	26-305-18	Frauengesundheit: Wechseljahre
01.04.2026	14:00	Plau am See	26-305-05	Qigong für mehr Beweglichkeit und Entspannung
01.04.2026	16:30	Lübz	26-305-04	Qigong für mehr Beweglichkeit und Entspannung
16.04.2026	16:30	Crivitz	26-301-21	Hatha Yoga

Änderungen bei den Kursen sind möglich!

Yoga Nidra und Innere Antreiber

Tauchen Sie ein in die wohltuende Praxis von Yoga Nidra, einer tiefen Entspannungstechnik, die Körper, Geist und Seele in Einklang bringt. In diesem Kurs lernen Sie, wie Yoga Nidra als Teil eines systemisch integrativen Gesundheitscoachings eingesetzt werden kann, um Stress abzubauen, innere Ressourcen zu stärken und nachhaltiges Wohlbefinden zu fördern. Dieser Kurs richtet sich an alle, die ihr persönliches Wohlbefinden verbessern möchten – ganz gleich, ob Sie bereits Erfahrung mit Yoga haben oder neu in der Entspannungspraxis sind. In jedem Termin wird es eine praktische Yoga Nidra Einheit geben.



Foto: privat

300-00

Leitung: Susann Lübcke
 Dauer: **19.01.-16.03.** (21,36 Ustd.)
 Zeit: Mo., 18:00-20:00 Uhr
 Ort: **online**

Alte Deutsche Schrift – Familiengeschichte entschlüsseln

Immer mehr Menschen möchten die Wurzeln ihrer Familie entdecken. Bei vielen gibt es den Wunsch nach einem Familienstammbaum oder einer Familienchronik. Doch oft stehen alte Dokumente in schwer lesbarer Schrift im Weg. In diesem vhs-Workshop lernen Sie, alte Dokumente, wie Kirchenbücher, Tagebücher,

Urkunden und Briefe Ihrer Vorfahren, zu lesen und zu verstehen - mit praktischer Einführung und Übungen zum Lesen und Schreiben. Auch die Schrift, die nach dem Berliner Grafiker Ludwig Sütterlin benannt ist, wird unter die Lupe genommen. So wird Familienforschung nicht nur möglich, sondern lebendig.



Foto: pixabay

206-01

Leitung: Klaus-Peter Möller
 Termin: Sa., **11.04.** (5 Ustd.)
 Zeit: 09:30-13:15 Uhr
 Ort: **19370 Parchim**, Eldestraße 7, R.8

🗺️ Gesundheit				
Datum	Uhrzeit	Kursort	Kurst-Nr.	Kurstitel
18.04.2026	09:00	Parchim	26-302-05	Essbare Wildpflanzen - Schätze der Natur
20.04.2026	17:00	Crivitz	26-301-17	Hatha Yoga
22.04.2026	17:00	Parchim	26-309-03	Erste Hilfe am Hund
25.04.2026	09:00	Ludwigslust	26-302-04	Essbare Wildpflanzen - Schätze der Natur
25.04.2026	09:30	Ludwigslust	26-305-09	Ein Tag voller Entspannung – Stress loslassen, Ruhe finden
25.04.2026	15:00	Ludwigslust	26-303-17	Freier Tanz - DanseVita® Tanzworkshop: Bewegung schafft mehr Freiraum
09.05.2026	09:00	Ludwigslust	26-302-08	Wildpflanzen Koch-Event
16.05.2026	15:00	Ludwigslust	26-303-18	Freier Tanz - DanseVita® Tanzworkshop: Bewegung schafft mehr Freiraum
23.05.2026	09:30	Ludwigslust	26-302-01	Entlasten im Frühjahr: Grüne Woche - eine Methode der Makrobiotik
30.05.2026	09:00	Ludwigslust	26-302-02	Essbare Wildpflanzen - Schätze der Natur
06.06.2026	09:00	Parchim	26-302-03	Essbare Wildpflanzen - Schätze der Natur
27.06.2026	15:00	Ludwigslust	26-303-19	Freier Tanz - DanseVita® Tanzworkshop: Bewegung schafft mehr Freiraum
🗨️ Sprachen				
Datum	Uhrzeit	Kursort	Kurst-Nr.	Kurstitel
14.01.2026	17:30	Parchim	26-441	Russisch - A1 (Auffrischung und Wiedereinstieg)
15.01.2026	11:15	Ludwigslust	26-414-03	Englisch für die Generation (60+) - A1 / 2. Semester
15.01.2026	18:00	Crivitz	26-419	Englisch - A2 / 1. Semester Konversation und Grammatik
21.01.2026	15:00	Pinnow	26-419-02	Englisch - A2 / 1. Semester
21.01.2026	19:00	Hagenow	26-419-01	Englisch - A2 / 1. Semester
21.01.2026	19:15	Ludwigslust	26-444	Norwegisch - A2 / Wieder einsteigen, weiterkommen
22.01.2026	09:30	Hagenow	26-414-04	Englisch für die Generation (60+) - A1 / 2. Semester
23.01.2026	17:00	Zarrentin	26-418-01	Englisch - A1 / Wiedereinstieg und Auffrischung
26.01.2026	17:30	Stralendorf	26-431-03	Englisch - B1 / 7. Semester
26.01.2026	19:00	Stralendorf	26-425	English - A2 / Conversation
05.02.2026	18:30	Hagenow	26-433	Französisch - A2 / 5. Semester

Änderungen bei den Kursen sind möglich!

Heilpflanzen im Frühling – Öle, Salben und Tinkturen

Excel-Grundkurs: Effizient Tabellen und Daten verwalten

Das Seminar zum Kräuterwissen bezieht sich auf Küchenkräuter, Wildkräuter oder sogenannte Beikräuter. Die Dozentin vermittelt Wissenswertes zu heimischen Pflanzen und ihren Heilkräften. Erste Aufzeichnungen zur Kräuterkunde, die noch heute ihre Berechtigung haben und Anwendung finden, können wir bei Hildegard von Bingen nachlesen. Sie war fasziniert von der Wirkung in Form von Salben, Tees, Tinkturen oder Aufgüssen. Ist doch für fast jedes Zipperlein ein Kräutlein gewachsen. Pflanzen, wie Giersch und Brennnessel, die wir ungeliebt im Garten finden, haben heilende Wirkung oder können schmackhaft als Salat verarbeitet werden. Bekannte Küchenkräuter, die

vorwiegend zum Würzen eingesetzt werden, können bei vielen kleineren Wehwechen wahre Wunder bewirken. Aber auch in der Schönheit finden Kräuter in Form von Cremes oder Ölen ihre Anwendung.



Der souveräne Umgang mit Excel ist nicht nur im beruflichen Alltag von großem Vorteil, sondern auch im privaten Bereich vielseitig einsetzbar. Ob für Dienstpläne, Listen für Zählerstände, Finanzplanungen oder die Erstellung individueller Projekte – Excel bietet praktische Lösungen für zahlreiche Aufgaben. Dieser Kurs richtet sich an alle, die die Grundlagen dieses vielseitigen Tabellenkalkulationsprogramms sicher und eigenständig anwenden möchten.

- Berechnungen mit Formeln und Kennenlernen grundlegender Funktionen
- Erstellung und Design von Diagrammen für anschauliche Datendarstellungen

Nutzen Sie die Gelegenheit, Ihre Excel-Kenntnisse zu erweitern und profitieren Sie sowohl beruflich als auch privat von den vielseitigen Möglichkeiten, die Excel bietet.



Kursschwerpunkte:

- Eingabe und Formatierung von Zahlen und Text
- Gestaltung und Aufbau von professionellen Tabellen

206

Leitung: Kristina Camin
Termin: Di., **03.03.** (2,67 Ustd.)
Zeit: 10:00-12:00 Uhr
Ort: **19089 Basthorst**, Schlossstraße 30b, Naturwerk

500

Leitung: Klaus Schwerter
Dauer: **26.02.-02.04.** (18 Ustd.)
Zeit: Do., 18:00-20:15 Uhr
Ort: **19288 Ludwigslust**, Garnisonsstr. 7, R. 02.06 (PC-Raum)

🗣️ Sprachen				
Datum	Uhrzeit	Kursort	Kurst-Nr.	Kurstitel
23.02.2026	17:30	Parchim	26-417	Englisch - A1 / 6. Semester
24.02.2026	09:30	Ludwigslust	26-418	Englisch am Vormittag - A1 / 6. Semester
24.02.2026	11:30	Ludwigslust	26-415-03	Englisch für die Generation (60+) - A1 / 3. Semester
24.02.2026	14:00	Parchim	26-409-07	Einbürgerungstest
24.02.2026	17:30	Parchim	26-438-01	Spanisch für den Urlaub - A1
24.02.2026	18:00	Hagenow	26-431-05	English - B1 / Refresher
24.02.2026	19:15	Parchim	26-439-01	Spanisch - A2 / 4. Semester
25.02.2026	17:30	Lübz	26-415	Englisch - A1 / 3. Semester
25.02.2026	18:00	Hagenow	26-413	Englisch - A1 / 1. Semester
25.02.2026	19:15	Lübz	26-438	Spanisch für den Urlaub - A1
26.02.2026	14:00	Ludwigslust	26-409-01	Einbürgerungstest
26.02.2026	18:00	Hagenow	26-416	Englisch - A1 / 4. Semester
26.02.2026	18:00	Parchim	26-418-02	Eine Reise durch Großbritannien - A1
26.02.2026	19:15	Ludwigslust	26-438-02	Spanisch für den Urlaub (A1)
26.02.2026	09:30	Ludwigslust	26-413-02	Englisch für die Generation (60+) - A1
03.03.2026	18:00	Ludwigslust	26-443	Japanisch - A1 / 3. Semester
05.03.2026	19:00	Boizenburg	26-433-01	English Conversation (A2+ / B1)
05.03.2026	16:00	Lübtheen	26-431	Englisch - B1 / 1. Semester
05.03.2026	18:00	Zarrentin	26-413-05	Hooray for Holidays! Englisch für die Reise (A1)
09.03.2026	16:30	Ludwigslust	26-431-04	Englisch - B1 / Vertiefung
12.03.2026	14:00	Ludwigslust	26-409-02	Einbürgerungstest
18.03.2026	17:00	Ludwigslust	26-439-06	vhs international: Orientalische Kochkultur - Orientalischer Kochspaß
24.03.2026	14:00	Parchim	26-409-08	Einbürgerungstest
27.03.2026	17:00	Ludwigslust	26-443-01	Chinesisch (A1) – Intensivkurs am Wochenende
28.03.2026	09:30	Ludwigslust	26-439-05	vhs international: Spanisch kochen und sprechen

Änderungen bei den Kursen sind möglich!

Progressive Muskelentspannung und Klang

Sind Sie oft angespannt und können schlecht schlafen? Mit der Progressiven Muskelentspannung (PMR) von Edmond Jacobsen erlernen Sie ein Entspannungsverfahren, das regelmäßig angewendet, zur Lockerung der Muskeln und zu einem

Ruhegefühl führt. Ein entspannter Körper führt zu einem entspannten Geist. In Verbindung mit den Klängen der Therapieklangschalen kann auch die Seele zur Ruhe kommen, Erholung und Regeneration können einsetzen.



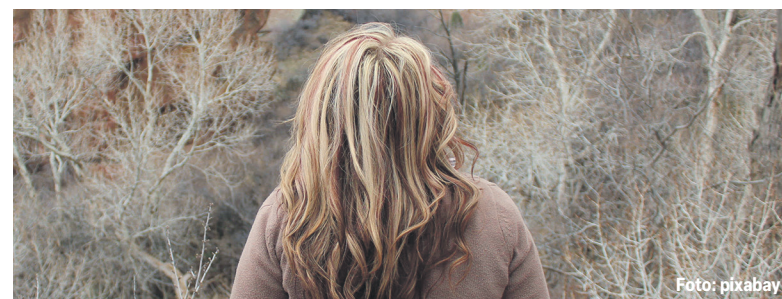
305-14

Leitung: Yvonne Zabel
Dauer: **19.01. - 23.03.** (8 Ustd.)
Zeit: 17:00-17:45 Uhr
Ort: **19386 Lübz**, Schulstr. 8, Mehrgenerationenhaus

Gesunde Kopfhaut – gesundes Haar

Ob lang, ob kurz – unsere Kopfhare gehören neben der Kleidung zu unserem Erscheinungsbild. Aber tun wir ihnen wirklich etwas Gutes, wenn wir sie mit tausend Produkten „pflegen“? In diesem Seminar werden neben Tricks der Industrie vor allem die

Alternativen besprochen, mit denen man seine Kopfhaut und die Haare natürlich, gesund und schön pflegen kann. Fragen zu den Produkten werden ebenso besprochen wie zur Umstellung auf die auch meist kostengünstigere Natur-Kosmetik



305-19

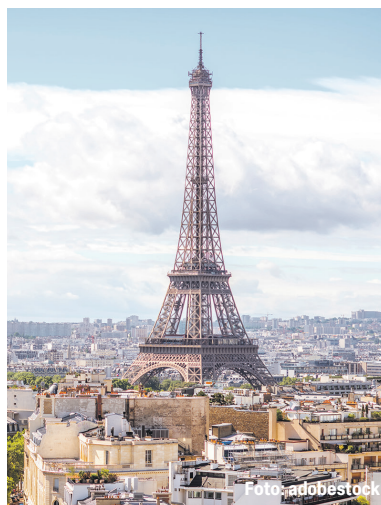
Leitung: Sylvie Schröder
Termin: Sa, **21.03.** (3 Ustd.)
Zeit: 10:00-12:30 Uhr
Ort: **19395 Plau am See**, Burgplatz 2, Haus des Gastes

🗣️ Sprachen				
Datum	Uhrzeit	Kursort	Kurst-Nr.	Kurstitel
16.04.2026	14:00	Ludwigslust	26-409-03	Einbürgerungstest
17.04.2026	10:00	Pinnow	26-436	Französisch - A1 / 1. Semester
18.04.2026	10:00	Ludwigslust	26-439-051	vhs international: Tapas & Tinto – Spanische Küche zum Mitmachen
28.04.2026	14:00	Parchim	26-409-09	Einbürgerungstest
13.05.2026	14:00	Ludwigslust	26-409-04	Einbürgerungstest
20.05.2026	17:00	Ludwigslust	26-439-07	vhs international: Orientalische Kochkultur - Orientalischer Kochspaß
27.05.2026	14:00	Parchim	26-409-10	Einbürgerungstest
11.06.2026	14:00	Ludwigslust	26-409-05	Einbürgerungstest
20.06.2026	10:00	Hagenow	26-440	Italienisch für die Reise – A1
23.06.2026	14:00	Parchim	26-409-11	Einbürgerungstest
💻 Arbeit und Beruf / Digitale Bildung				
Datum	Uhrzeit	Kursort	Kurst-Nr.	Kurstitel
07.02.2026	09:00	Ludwigslust	26-541-01	Berechtigungsschein für Kettensäge (EMKS)
10.02.2026	18:00	online	26-522-01	KI + WordPress: In 90 Minuten zur eigenen Webseite
21.02.2026	09:00	Parchim	26-541-03	Berechtigungsschein für Kettensäge (EMKS)
23.02.2026	10:00	Ludwigslust	26-513	Einfach digital - Grundkurs für Smartphone und Tablet (60+)
26.02.2026	18:00	Ludwigslust	26-500	Excel-Grundkurs: Effizient Tabellen und Daten verwalten
02.03.2026	14:30	Ludwigslust	26-501	PC und Internet - Grundkurs für die Generation 60+
03.03.2026	18:00	online	26-522	Welche KI wofür? Überblick über die Anwendungen der KI
03.03.2026	19:00	Parchim	26-532	Das 1x1 der kreativen Digitalfotografie
06.03.2026	10:00	Hagenow	26-513-01	Einfach digital - Grundkurs für Smartphone und Tablet (60+)
07.03.2026	09:00	Parchim	26-513-09	Smartphone und Tablet - Grundlagen
09.03.2026	17:00	Plau am See	26-513-06	Smartphone und Tablet - Grundlagen
10.03.2026	14:00	Zarrentin	26-513-02	Einfach digital - Grundkurs für Smartphone und Tablet (60+)
14.03.2026	09:00	Parchim	26-513-10	Smartphone und Tablet - Aufbaukurs

Änderungen bei den Kursen sind möglich!

Französisch – A1 / 1. Semester

• für Anfängerinnen und Anfänger ohne oder mit geringen Vorkenntnisse/n
 Imposante Landschaften, mittelalterliche Städte, urige Bergdörfer und natürlich die Côte d'Azur als Teilstück der Mittelmeerküste prägen unseren französischen Nachbarn. Egal, welche Region Sie bevorzugen; es kann nicht schaden, wenn Sie ein paar Begriffe im Französischen kennen, die Ihnen helfen, sich zurecht zu finden. In unserem Kurs erlernen Sie Fertigkeiten des Lesens, Schreibens, Hörens und des Sprechen. Schrittweise werden Sie an die Besonderheiten der Aussprache herangeführt, erwerben erste Kenntnisse des Grundwortschatzes oder erweitern Ihr bereits vorhandenes



Malen und Zeichnen I – auch für Anfänger

Kennen Sie die Besonderheiten beim Malen und Zeichnen? Die Techniken lassen sich durch den Einsatz unterschiedlicher Arbeitsgeräte erklären. Das Zeichnen wird mit einem spitzen punktförmigen Werkzeug, meistens einem Bleistift, durchgeführt und bewegt sich dadurch in verschiedenen Grautönen. Verbreitet ist diese Technik beim Anfertigen von Porträts oder auch beim Anfertigen von Skizzen. Beim Malen entsteht das Kunstwerk mit Pinsel und Farbe, die flächig auf den Untergrund aufgetragen wird. Die Farbauswahl ist riesig und bewegt sich von Aquarell über Öl bis hin zu Acryl. So entstehen fantasievolle Kunstwerke bzw. solche auf Basis realer Hintergründe. Unsere Kursleiterin möchte

mit Ihnen verschiedene Techniken erarbeiten. Auch Ungeübte oder Anfänger sind in diesem Kurs willkommen und werden beim Ausprobieren viel Freude haben. Es ist noch kein Meister vom Himmel gefallen, aber Übung macht den Meister.



436

Leitung: Susanne Böck
 Dauer: **17.04.-12.06.** (12 Ustd.)
 Zeit: Fr., 10:00-11:30 Uhr
 Ort: **19065 Pinnow**, Kuckucksallee 1, Bürgerhaus

207-01

Leitung: Hannelore Spitzley
 Dauer: **25.02.-25.03.** (15 Ustd.)
 Zeit: Mi., 19:45-22:00 Uhr
 Ort: **19386 Lübbz**, Neuer Teich 1, R.36 (Förderschule)

Arbeit und Beruf / Digitale Bildung				
Datum	Uhrzeit	Kursort	Kurst-Nr.	Kurstitel
14.03.2026	09:00	Parchim	26-537	Rechnungswesen / doppelte Buchführung - Grundkurs
17.03.2026	18:00	online	26-522-02	Mein KI-Toolkasten: Nützliche Helfer für den (Arbeits-)Alltag
19.03.2026	17:00	Plau am See	26-513-07	Smartphone und Tablet - Aufbaukurs
27.03.2026	14:00	Sternberg	26-513-08	Smartphone und Tablet - Grundlagen
09.04.2026	18:00	Ludwigslust	26-502	Word-Grundkurs: Professionelle Textverarbeitung leicht gemacht
14.04.2026	16:00	Lübtheen	26-513-03	Einfach digital - Grundkurs für Smartphone und Tablet (60+)
12.05.2026	14:00	Boizenburg	26-513-04	Einfach digital - Grundkurs für Smartphone und Tablet (60+)
29.05.2026	10:00	Hagenow	26-504	Mein Notebook, mein Laptop mit Windows 10/11
30.05.2026	10:00	Ludwigslust	26-503	Mein Notebook, mein Laptop mit Windows 10/11

Änderungen bei den Kursen sind möglich!

Tai Chi und Qigong

Tai Chi und Qigong sind jahrhundertealte chinesische Bewegungskünste, die Körper, Geist und Atmung in Einklang bringen. Die fließenden, langsamen Bewegungen fördern die Körperwahrnehmung, lösen Verspannungen und stärken auf sanfte Weise Muskeln, Gelenke und das Immunsystem. In diesem Kurs lernen Sie grundlegende Übungen aus dem Qigong sowie erste Bewegungsabfolgen des Tai Chi kennen. Atem, Bewegung und Aufmerksamkeit verbinden sich zu einer meditativen Praxis, die Stress reduziert, die innere Ruhe stärkt und das allgemeine Wohlbefinden verbessert. Der Kurs eignet sich für alle, die etwas für ihre Gesundheit tun und zur Ruhe kommen möchten – unabhängig von Alter oder Vorkenntnissen.

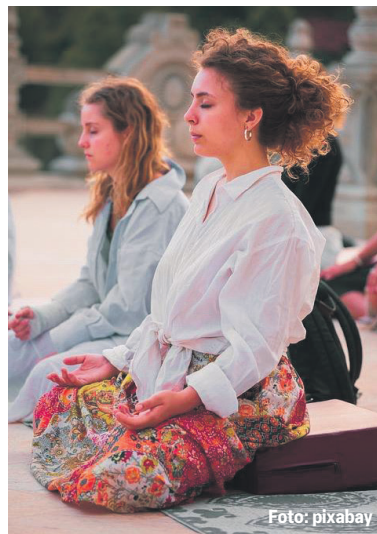


Foto: pixabay

305-08

Leitung: Ellen Schult
Dauer: **06.03.-24.04.** (8 Ustd.)
Zeit: Fr., 18:00-19:00 Uhr

Ort: **19288 Ludwigslust**, Garnisonsstr. 7, R. 02.11 (Bewegungsraum)

PC und Internet – Grundkurs für die Generation 60+

Unsere Welt wird immer digitaler, und Sie können mittendrin sein! Egal, ob es um den Kontakt zu Familie und Freunden geht, um spannende Hobbys oder den Zugang zu kulturellen Angeboten - online zu sein, bietet viele Vorteile im Alltag und zusätzliche Lebensqualität! Dieser Kurs richtet sich an Senioren und Seniorinnen ohne bzw. mit geringen PC-Vorkenntnisse/n. Entspannt und mit Spaß, anhand vieler Beispiele und praktischer Übungen erlernen Sie den Umgang mit dem PC bzw. mit Ihrem eigenen Laptop oder Notebook. Lernen Sie, Dateien und Ordner zu organisieren, Maus und Tastatur sicher zu bedienen, Programme zu nutzen und entdecken Sie das Internet! Der erfahrene Kursleiter berücksichtigt Ihr individuelles Lerntempo und nimmt sich

Zeit für Fragen. Das eigene Gerät kann gern mitgebracht werden. Windows 10 bzw. 11 muss darauf installiert sein. Erleben Sie, wie leicht digitale Teilhabe sein kann – machen Sie mit!!



Erstellt mit Canva

501

Leitung: Klaus Schwerter
Dauer: **02.03.-30.03.** (15 Ustd.)
Zeit: Mo., 14:30-16:45 Uhr

Ort: **19288 Ludwigslust**, Garnisonsstr. 7, R. 02.06 (PC-Raum)

Eine Reise durch Großbritannien – A1

Wieder dabei!

In einem Sprachkurs durch Großbritannien reisen – warum nicht?

In diesem Auffrischkurs soll Teilnehmern nach längerer sprachlicher Pause der Wiedereinstieg in die englische Sprache ermöglicht werden. Das Besondere ist, sie erreichen dieses durch eine Reise des Vereinigten Königreichs. Die Kursleiterin nimmt die Teilnehmer mit in die verschiedensten Regionen des Landes, um die Sprache zu festigen und zu erweitern. So erfahren Sie Interessantes über bekannte und geheime aber auch kuriose Orte und Eigenarten. Sie werden mit kulturellen, kulinarischen und sprachlichen Besonderheiten

konfrontiert. Wer weiß – vielleicht gibt der Kurs Anregung für einen Aufenthalt auf den britischen Inseln.



Foto: adobestock

418-02

Leitung: Anett Willan
Dauer: **26.02.-16.04.** (14 Ustd.)
Zeit: Do., 18:00-19:30 Uhr
Ort: **19370 Parchim**, Eldestraße 7, R. 7

Veganer Protein-Klassiker selbst gemacht – Seitan

In diesem praxisorientierten Kurs lernen Sie, wie Sie Seitan, das beliebte pflanzliche Eiweiß aus Weizengluten, ganz einfach aus Weizenmehl herstellen können. Seitan ist eine hervorragende Alternative zu Fleisch und eignet sich für viele vegane und vegetarische Gerichte – von Bratlingen über Schnitzel bis hin zu Gulasch. In diesem Kurs zeigen wir Ihnen, wie Sie ein köstliches Seitanschnitzel herstellen können, um es dann mit einer Beilage zu genießen. Nach dem Kurs können Sie Seitan in Ihrer Küche kreativ einsetzen. Sie gewinnen Sicherheit im Umgang mit pflanzlichen Proteinen und erweitern Ihren

Speiseplan um leckere, nachhaltige Alternativen.



Foto: pixabay

302

Leitung: Olga Häring-Seiwert
Dauer: **14.02.** (5 Ustd.)
Zeit: Sa., 09:30-13:15 Uhr
Ort: **19288 Ludwigslust**, Garnisonsstr. 7, R. 03.01 (vhs Lehrküche)

vhs international: Tapas & Tinto – Spanische Küche zum Mitmachen

Lust auf eine kulinarische Reise nach Spanien, ganz ohne Flugticket? In diesem Kochworkshop der Reihe vhs-international dreht sich alles um Tapas: die kleinen, aromatischen Köstlichkeiten, die in Spanien zu Wein, Gesprächen und guter Laune gehören. Gemeinsam mit Ruyard Ramirez, unserem Kursleiter aus Venezuela, mit Herz für die spanische Küche und spannenden Geschichten im Gepäck, bereiten wir klassische Tapas zu – authentisch, unkompliziert und voller Geschmack.

Neben dem Kochen erfahren Sie mehr über die landestypische Esskultur, regionale Unterschiede und die Bedeutung von Tapas als soziales Ritual. Unser Kursleiter bringt lateinamerikanisches Temperament und spanische Lebensfreude direkt in die Küche – mit viel Raum für Austausch und Genuss. Für alle, die gerne gemeinsam schnippeln, brutzeln und genießen. ¡Bienvenidos!

439-051

Leitung: Ruyard Ramirez
Termin: Sa., **18.04.** (5 Ustd.)
Zeit: 10:00-13:45 Uhr
Ort: **19288 Ludwigslust**, Garnisonsstr. 7, vhs-Kochstudio

English for Beginners – A1 / 1. Semester Let's get started

Ob für den nächsten Städtetrip nach London, ein Gespräch mit internationalen Gästen oder einfach zum Auffrischen: In diesem Kurs lernen Sie Englisch von Grund auf, ganz ohne Vorkenntnisse. Sie erwerben elementare Grundkenntnisse in Wortschatz, Aussprache und Grammatik und üben, sich in Alltagssituationen verständlich zu machen. Begrüßungen, Small Talk, Einkaufen, Wegbeschreibungen – all das wird Schritt für Schritt aufgebaut und praxisnah vermittelt.

Was Sie erwartet:

- verständliche Einführung in die englische Sprache
 - Alltagsnahe Übungen für typische Gesprächssituationen
 - Einblicke in britische und amerikanische Kultur, Humor und Lebensart
- Ziel ist es, sich auf Englisch vorstellen zu können, einfache Gespräche zu führen und mit mehr Selbstvertrauen zu kommunizieren – ganz entspannt und mit Spaß am Lernen.

413

Leitung: Rumana Gnn
Dauer: **25.02.-29.04.** (16 Ustd.)
Zeit: Mi., 18:00-19:30 Uhr
Ort: **19230 Hagenow**, Dr.-Raber-Str. 2, Raum 302

Einfach digital – Grundkurs für Smartphone und Tablet (60+)

Dieses Angebot richtet sich speziell an ältere Menschen, die ihr Smartphone oder Tablet sicher und einfach nutzen möchten. Mit Spaß, in ruhigem Lerntempo, zudem mit wenig Fachbegriffen und anhand von Beispielen erlernen Sie den Umgang mit dem eigenen Smartphone bzw. Tablet.

Freunden in Kontakt zu bleiben, praktische Apps entdecken und verwenden. Unser erfahrener Kursleiter nimmt sich Zeit für Ihre Fragen und macht Mut, die digitalen Möglichkeiten zu entdecken. Melden Sie sich an und erleben Sie, wie einfach die digitale Welt sein kann!

Sie erfahren unter anderem,

- wie Sie Ihr Gerät bedienen und einstellen,
- Kontakte verwalten, Anrufe tätigen und Termine planen,
- WhatsApp nutzen, um mit Familie und

513-04

Leitung: Klaus Schwerter
Dauer: **12.05.-18.05.** (12 Ustd.)
Zeit: Mo., 14:00-17:00 Uhr
Ort: **19258 Boizenburg**, Markt 1, Heimatmuseum

Spanisch für den Urlaub (A1) – ¡Hola vacaciones!

Sonne, Tapas, Gespräche – mit diesem Kurs starten Sie sprachlich gut vorbereitet in Ihren nächsten Urlaub! Ganz gleich, ob Sie durch die Gassen von Sevilla schlendern, in Mexiko am Strand entspannen oder einfach wissen möchten, wie man charmant einen Café con leche bestellt – in diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen der spanischen Sprache, die Ihren Aufenthalt noch angenehmer machen.

situationen: Hotel, Restaurant, Einkauf, Wegbeschreibung

- einfache Grammatik und praxisnaher Wortschatz
- kulturelle Einblicke und Insider-Tipps vom muttersprachlichen Kursleiter

Ziel ist es, Ihnen mehr sprachliche Sicherheit zu geben – für einen Urlaub mit echten Begegnungen und weniger Missverständnissen.

Was Sie erwartet:

- Redewendungen für typische Urlaubs-

438-02

Leitung: Ruyard Ramirez
Dauer: **26.02.-23.04.** (16 Ustd.)
Zeit: Do., 19:15-20:45 Uhr
Ort: **19288 Ludwigslust**, Garnisonsstr. 7, Raum 01.01

Frühlingskranz

Holen Sie sich den Frühling ins Haus. Türkränze aus Zweigen und Obstblüten läuten dekorativ den Frühling ein und sind immer eine Augenweide, besonders wenn man sie selbst angefertigt hat. In diesen Workshops gestalten die Teilnehmer*innen aus verschiedensten Natur- und Trockenmaterialien einen Blumenkranz als dauerhaften Wandschmuck. Mit Kreativität, Fantasie und Spaß können so tolle Deko-Accessoires für das eigene Zuhause oder als Geschenk angefertigt werden. Selbstverständlich kann der fertige Kranz auch stilvoll auf dem Tisch arrangiert werden.



210-04

Leitung: Kristina Camin
Termin: Do., **23.04.** (2,67 Ustd.)
Zeit: 10:00-12:00 Uhr
Ort: **19089 Basthorst**, Schlossstraße 30b, Naturwerk

Schneidern – Nähkurs für Anfänger

Schneidern bietet die Möglichkeit, individuelle Wünsche und Ideen zu verwirklichen. Unter der Anleitung einer erfahrenen Schneiderin lernen Sie, mit der Nähmaschine umzugehen, Schnittmuster abzunehmen und Ihre Unikate vom Kleidungsstück bis zum Wohnaccessoire selbst zu gestalten. Sie können auch vorhandene Stücke und angefangene „Projekte“ ändern, modernisieren oder fertig stellen. Vielleicht haben Sie zu Hause alte Kleidungsstücke, die durch Upcycling zu neuem Leben erweckt werden. Bevor sie in den Müll wandern, hauchen Sie diesen lieber neues Leben ein.



209

Leitung: Sibylle Kessler
Dauer: **23.02.-13.04.** (18 Ustd.)
Zeit: Mo., 16:00-18:15 Uhr
Ort: **19386 Lübbz**, Neuer Teich 1, R.36 (Förderschule)

Umgang mit Smartphone und Tablet

Smartphones und Tablets sind heutzutage aus vielen Bereichen des täglichen Lebens nicht mehr wegzudenken. Dazu jedoch ist ein sicherer Umgang mit den mobilen Endgeräten erforderlich. Mit Spaß und in ruhigem Lerntempo, zudem mit wenig Fachbegriffen und anhand von Beispielen erlernen Sie in diesen Seminaren den Umgang mit dem eigenen Smartphone bzw. Tablet. Mit Ihrem Smartphone können Sie telefonieren. Sie können aber noch viel mehr als das! Sie können E-Mails, mit und ohne Anhang, schreiben und verschicken, Online-Formulare ausfüllen, Apps suchen und finden, QR-Codes erschließen, Dokumente scannen, Daten in der Cloud sichern

und und und. In diesem Mini-Kurs lernen Sie, Ihr Smartphone/Tablet sicher zu bedienen. Vermittelt wird zudem ein Überblick über die Vielzahl der Funktionen und Möglichkeiten eines Smartphones/Tablets (Android oder iOS).



Foto: adobestock

513-09

Leitung: Kerstin Giese
Termin: **Sa., 07.03.** (6 Ustd.)
Zeit: 09:00-13:30 Uhr
Ort: **19370 Parchim**, Eldestraße 7, R. 5

Frühlingsworkshop: Ohne Moos nix los!

Sie gestalten frühlingshafte Mooskränze und -herzen, kombiniert mit den zarten Zwiebeln von Frühblüheren, wie Narzissen, Tulpen, Hyazinthen und Schneeglöckchen. Verspielte Wachteiler setzen österliche Akzente. Sie lernen kreative Techniken mit Naturmaterialien, Draht und Moos sowie Tipps zur Haltbarkeit. In geselliger Runde entstehen einzigartige Werke, die Duft, Farbe und Frühlingsstimmung ins Zuhause bringen. Ob für Haustür, Balkon oder als Geschenk: Ihre selbstgemachten Dekorationen sorgen garantiert für bewundernde Blicke und wecken Vorfreude auf den Frühling.



Erstellt mit Canva

210-05

Leitung: Anke Kloda
Termin: Sa., **14.03.**, 13:00-16:00 Uhr (4 Ustd.)
Ort: **19288 Ludwigslust**, Schweriner Str. 8, Blumengeschäft „Floristeria“

Rechnungswesen / doppelte Buchführung – Grundkurs

Die Buchführung wird auch Finanzbuchhaltung genannt und ist Bestandteil des Rechnungswesens. Die Vorgänge in der Finanzbuchhaltung sind gesetzlich geregelt. Dieser Kurs vermittelt die entsprechenden gesetzlichen Bestimmungen sowie grundlegende Buchführungskenntnisse des Geschäftsgeschehens.

Neben Einzelthemen (Inventur, Bilanz, Kontenarten, Umsatzsteuer usw.) wird auch die Struktur der doppelten Buchführung im Vordergrund stehen, um den Teilnehmenden zu ermöglichen, relativ schnell Buchungen in der Praxis nachvollziehen und anwenden zu können.



Foto: pixabay

537

Leitung: Claudia Fick
Termin: Sa., **14.03.** (8 Ustd.)
Zeit: 9:00-15:15 Uhr
Ort: **19370 Parchim**, Eldestraße 7, R. 7

Berechtigungsschein für Kettensäge (EMKS)

Brennholz selbst im Wald aufzuarbeiten, hat einen hohen Erlebniswert und hilft, Energiekosten zu senken. Für sogenannte „Selbstwerber von Brennholz“ und selbstverständlich für gewerbliche Nutzer ist der Erwerb eines Berechtigungsscheins für Motorkettensägenführung verpflichtend. Vor diesem Hintergrund bietet die vhs LUP einen entsprechenden Ausbildungskurs an, der die erforderlichen theoretischen Kenntnisse und praktischen Fertigkeiten (DGUV I-214-059-Forst) vermittelt und mit einem Zertifikat zum Führen der Motorkettensäge abschließt.



Foto: pixabay

541-02

Kurschwerpunkte sind:
Theoretischer Teil: Umgang, Wartung und Pflege der Kettensäge, Sicherheitsbestimmungen
Praktischer Teil: Fällen, Entasten und Aufarbeitung von Bäumen, Aufbereitung von Windwurf, Holzarten, Verwertung
Prüfung: Theorie und Praxis, Sicherheit, Zertifikat zum Führen einer Kettensäge

Leitung: Matthias Holzmann
Dauer: **07.02.-14.02.** (16 Ustd.)
Zeit: Sa., 09:00-15:00 Uhr
Ort: **19288 Ludwigslust**, Garnisonstraße 7

Anmeldung und Sachbearbeitung

Geschäftsstelle Ludwigslust



Marlen Borowski
Tel.: 03871 722-4301
Fax: 03871 72277-4301
E-Mail: marlen.borowski@kreis-lup.de



Angela Behnke
Tel.: 03871 722-4302
Fax: 03871 72277-4302
E-Mail: angela.behnke@kreis-lup.de

Geschäftsstelle Parchim



Kerstin Jeske
Tel.: 03871 722-4303
Fax: 03871 72277-4303
E-Mail: kerstin.jeske@kreis-lup.de

Impressum

Herausgeber:
Kreisvolkshochschule Ludwigslust-Parchim
Garnisonsstr. 7
19288 Ludwigslust
Kursgebühren, Satzung und
Datenschutzbestimmungen
der vhs LUP können auf der
Webseite vhs.kreis-lup.de
nachgelesen werden.



Bildnachweis:

Fotos und Grafiken in diesem Heft wurden teilweise mit Canva erstellt und enthalten Stock-Inhalte aus der Canva-Bibliothek. Die Nutzung erfolgt im Rahmen der Canva-Lizenzbedingungen.