

Kultur - Gestalten

Kreatives Schreiben

Aktiv

Ort: FW

16.09.2025

12 UE

68,76 € | erm.

49,03 €

Improvisationstheater

Ort: FW

21.09.2025

45 UE

126,30 € | erm.

89,31 €

Orientalischer Tanz

Ort: EH/ FW

Termine erfragen

16 UE

46,84 € | erm.

33,69 €

Orientalischer Tanz - mit Grundkenntnissen / Anfänger

Aktiv

Ort: ERK

Termine erfragen

20 UE

112,60 € | erm.

79,72 €

Bauchtanz für Anfänger

Aktiv

Ort: EH

Termine erfragen

8 UE

46,84 € | erm.

33,69 €

Bauchtanz

Ort: EH

Termine erfragen

16 UE

46,84 € | erm.

33,69 €

Altdeutsche Schrift - Sütterlin

Aktiv

Ort: BSK/ ERK/ FW

Termine erfragen

9 UE

52,32 € | erm.

37,52 €

Kalligraphie - Die Kunst des Schreibens

auch Aktiv

Ort: EH/ ERK

Termine erfragen

20 UE

Gebühr erfragen

Malen und Zeichnen - Grundlagen

Ort: ERK

Termine erfragen

30 UE

Gebühr erfragen

Malen und Zeichnen - Architektur und Raum

auch Anfänger

Ort: EH

Termine erfragen

30 UE

Gebühr erfragen

Malen und Zeichnen - Aquarellmalerei / Stillleben / Ölmalerei/

Aktiv

Ort: BSK/EH / FW / ERK

Termine erfragen 10 / 20 / 30UE

Gebühr erfragen

Bildnerisches Gestalten - alles ist erlaubt

Aktiv

Ort: FW

11.10.2025

7 UE

Gebühr erfragen

Komposition im Bild - für alle, die Bilder machen

Aktiv

Ort: BSK/FW

Termin erfragen

14 UE

Gebühr erfragen

Kreatives Gestalten

Aktiv

Ort: FW

Termine erfragen

15 UE

41,36 € | erm.

29,85 €

Kreatives Gestalten speziell zur Herbst- und Weihnachtszeit

Ort: FW

Termin erfragen

8 UE

Gebühr erfragen

Kultur - Gestalten				
Filzen - Erste Schritte				Aktiv
Ort: SCH	10.10.2025	9 UE	52,32 € erm.	37,52 €
Filzen - Weihnachtsdekoration				Aktiv
Ort: SCH	14.11.2025	9 UE	52,32 € erm.	37,52 €
Stricken und Häkeln - Erste Schritte				Aktiv
Ort: FW	15.09.2025	10 UE	57,80 € erm.	41,36 €
Nähen - Erste Schritte				Aktiv
Ort: FW / ERK / EH / BSK	Termine erfragen	20 UE	112,60 € erm.	79,72 €
Nähen - Lieblingsstücke / mit Freunde				Aktiv
Ort: ERK/SCH / FW / EH	Termine erfragen	4 / 20 UE	Gebühren erfragen €	
Änderung macht Mode / Entwurf, Schnitt und Zuschnitt				Aktiv
Ort: ERK	Termine erfragen	13 / 7 UE	Gebühren erfragen €	
Heimwerken für Frauen				Aktiv
Ort: EH	19.11.2025	9 UE	52,32 € erm.	37,52 €
Töpfern und Glasieren / Osterkeramik oder Frühlingskeramik				Aktiv
Ort: BSK	Termine erfragen	6 UE	Gebühren erfragen	
Fotografieren - Einfach & verständlich / Aufbau und Komposition / und mehr				Aktiv
Ort: EH/ERK/FW	Termine erfragen	8 / 9 UE	Gebühr erfragen	
Kreatives Fotografieren mit Smartphone				Aktiv
Ort: FW / EH / ERK	Termine erfragen	4 UE	24,92 € erm.	18,34 €

ZBW Zweiter Bildungsweg	
Sekundarstufe I	
Klasse 9	Berufsbildungsreife/ Hauptschulabschluss
Klasse 10	Erweiterte Berufsbildungsreife/Erweiterter Hauptschulabschluss/Fachoberschulreife/Realschulabschluss
	Zugangsberechtigung zur Sekundarstufe II im ZBW
Sekundarstufe II	
Klasse 11 bis 12	Schulischer Teil der Fachhochschulreife
Klasse 11 bis 13	Allgemeine Hochschulreife (Abitur)
Gebühr	
	Gebührenfrei
	Kosten für Bücher und Lernmaterialien
Ort	Alle Lehrgänge in Fürstenwalde
Kontakt	Herr Tramm  03361 7 47 64 13  zbw@vhs-los.de

Landkreis Oder-Spree Volkshochschule Geschäftsstelle Fürstenwalde Karl-Marx-Straße 11 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
Regionalstelle Beeskow Mauerstraße 28 15848 Beeskow	 Di 13:00 – 18:00  03366 204 18  03366 153744  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 280734  03364 280736  eisenhueettenstadt@vhs-los.de
Regionalstelle Erkner Neu Zittauer Straße 1 15537 Erkner	 Di 09:00 – 12:00 & 13:00 – 18:00  Do 09:00 – 12:00 & 13:00 – 16:00  03362 257 67  03362 886961  erkner@vhs-los.de

Bitte beachten: Während der Schulferien sind unsere Sprechzeiten eingeschränkt!

Eine ausführliche Beschreibung der Kurse finden Sie im Internet unter www.vhs-los.de

Programm
Herbst 2025
Auszug





Gesellschaft

Familienforschung					Aktiv
Ort: BSK/ EH/ ERK	Termin erfragen	8 UE	46,84 € erm. 33,69 €		
Tipps und Tricks zum Schmicken					
Ort: BSK	01.10.2025	4 UE	13,96 € erm. 10,67 €		
Vorsorgevollmacht, Betreuungs- und Patientenverfügung					
Ort: FW	07.10.2025	4 UE	13,96 € erm. 10,67 €		
Pflegebedürftig - Was nun?					
Ort: FW	04.11.2025	2 UE	8,48 € erm. 6,84 €		
Baum- und Strauchschnitt					
Ort: EH	12.11.2025	6 UE	19,44 € erm. 14,51 €		
Kleider Machen Leute - Stilberatung					
Ort: ERK	22.11.2025	6 UE	19,44 € erm. 14,51 €		
Mut zur Erziehung - Elterntraining					
Ort: FW	16.10.2025	3 UE	3,00 € erm.3,00 €		
Babysitting					
Ort: FW	27.10.2025	20 UE	57,80 € erm. 41,36 €		
Zeitmanagement - Schlüssel zur Zufriedenheit					Aktiv
Ort: FW	11.10.2025	7 UE	41,36 € erm. 29,85 €		
Gedächtnistraining - Fitness für den Kopf					Aktiv
Ort: FW	22.11.2025	7 UE	41,36 € erm. 29,85 €		
Anti-Ärger-Praxisseminar					
Ort: FW	22.11.2025	7 UE	22,18 € erm. 16,43 €		
Geschichte des Fuchsbaus in Fürstenwalde					
Ort: FW	08.10.2025	2 UE	8,48 € erm. 6,84 €		
Führung durch das Gartenreich Wörlitz					
Ort: FW	20.09.2025	8 UE	24,92 € erm. 18,34 €		
Kräuter sammeln und verarbeiten					Aktiv
Ort: ERK	27.09.2025	6 UE	35,88 € erm. 26,02 €		
Kräuterwanderung					
Ort: ERK	13.09.2025	4 UE	13,96 € erm. 10,67 €		
Wildkräuterführung					
Ort: EH	30.10.2025	4 UE	13,96 € erm. 10,67 €		
Salbenherstellung - Heilkraft der Kräuter und Pflanzen					
Ort: EH	06.11.2025	4 UE	13,96 € erm. 10,67 €		
Gesichter lesen und verstehen					Aktiv
Ort: ERK	05.11.2025	8 UE	46,84 € erm. 33,69 €		
Kugelschreiber aus Holunderholz und kleine winterliche Windlichter basteln (gerne auch Eltern mit Kindern)					Aktiv
Ort: ERK	27.11.2025	4 UE	24,92 € erm. 18,43 €		
Zwischenmenschliche Kommunikation in der digitalen Zeit					Aktiv
Ort: ERK	26.09.2025	4 UE	24,92 € erm. 18,34 €		
Haushaltsgeld planen für Sparfuchse					Aktiv
Ort: ERK	23.05.2024	9 UE	52,32 € erm. 37,52 €		
Gedächtnistraining - Fitness für den Kopf					Aktiv
Ort: BSK/ERK/FW	Termine erfragen	7 UE	41,36 € erm. 29,85 €		

 Informatik / Arbeitswelt				
PC - Einsteiger <i>Aktiv</i>				
Ort: EH/FW/ERK	Termine erfragen	30 UE	167,40 € erm. 118,08 €	
PC - Einsteiger - ruhig				
Ort: EH	Termine erfragen	40 UE	112,60 € erm. 79,72 €	
Übungskurs Umgang mit dem PC <i>Aktiv</i>				
Ort: BSK	29.09.2025	6 UE	35,88 € erm. 26,02 €	
PC - Nutzung - Aktiv <i>Aktiv</i>				
Ort: FW	04.11.2025	20 UE	112,60 € erm. 79,79 €	
Übung macht den Meister				
Ort: SCH	Termine erfragen	30 UE	85,20 € erm. 60,54 €	
Tablet / Smartphone - Einsteiger <i>Aktiv</i>				
Ort: EH/FW/SCH/BSK	Termin erfragen	12 UE	68,76 € erm. 49,03 €	
Tablet / Smartphone - Nutzung <i>Aktiv</i>				
Ort: EH/FW/ERK/BSK	Termine erfragen	12 UE	68,76 € erm. 49,03 €	
WhatsApp-für fast alle-die Nutzung				
Ort: BSK/EH	Termine erfragen	9 UE	27,66 € erm. 20,26 €	
Künstliche Intelligenz nutzen - Aktiv <i>Aktiv</i>				
Ort: ERK	24.09.2025	4 UE	24,92 € erm. 18,34 €	
Homepage mit WordPress				
Ort: FW	19.09.2025	32 UE	178,36 € erm. 126,52 €	
Fotobuch erstellen - Aktiv <i>Aktiv</i>				
Ort: FW	13.11.2025	16 UE	90,68 € erm. 64,38 €	
Bildbearbeitung - Einstieg - Aktiv <i>Aktiv</i>				
Ort: FW	09.10.2025	8 UE	46,84 € erm. 33,69 €	
Fit fürs Büro - Tabellenkalkulation - Aktiv <i>Aktiv</i>				
Ort: FW/EH	Termin erfragen	21 UE	Gebühren erfragen	
Excel - Komplexe Formeln / Funktionen - Aktiv <i>Aktiv</i>				
Ort: EH	13.01.2026	20 UE	35,88 € erm. 26,02 €	
Einnahme-Überschuss-Rechnung - Aktiv <i>Aktiv</i>				
Ort: FW	07.11.2025	6 UE	112,60 € erm. 79,72 €	
Finanzbuchführung - Aktiv <i>Aktiv</i>				
Ort: FW	24.09.2025	60 UE	331,80 € erm. 233,16 €	
Grundkurs Buchen am PC mit Lexware				
Ort: FW	05.01.2025	16 UE	68,75 € erm. 49,03 €	
Berufsvorbereitung und Berufswahl <i>Aktiv</i>				
Ort: ERK	13.09.2025	6 UE	35,88 € erm. 26,02 €	
Jobsuche mit Sozial Media - Aktiv <i>Aktiv</i>				
Ort: ERK	29.11.2025	6 UE	35,88 € erm. 26,02 €	
Videokonferenz				
Ort: ERK	20.09.2025	6 UE	19,44 € erm. 14,51 €	
Selbstständig - was nun? - Aktiv <i>Aktiv</i>				
Ort: FW	11.10.2025	12 UE	68,76 € erm. 49,03 €	
Steuererklärung am PC - Softwarenutzung / Rentner				
Ort: BSK/EH	Termine erfragen	5 UE	16,70 € erm. 12,59 €	
Steuern für Einsteiger: Grundlagen, Elster & Tipps zur Steuererklärung				
Ort: ERK	12.09.2025	30 UE	85,2 € erm. 60,54 €	
Naturschutzberatung				
Ort: BSK	24.09.2025	4 UE	13,96 € erm. 10,67 €	
Neue Dünge-Verordnung				
Ort: BSK	15.10.2025	4 UE	13,96 € erm. 10,67 €	
Datenschutz und Sicherheit im Internet <i>Aktiv</i>				
Ort: ERK	29.09.2025	4 UE	24,92 € erm. 18,34 €	
Kaufen und Verkaufen im Internet				
Ort: ERK	08.11.2025	12 UE	35,88 € erm. 26,02 €	
<i>Aktiv</i> – Aktivkurse sind Kurse, in denen in kleinen Gruppen (in der Regel mit 5 Teilnehmern) gelernt wird.				

 Gesundheit				
Fünf Tibeter				
Ort: FW	15.09.2025	20 UE	57,80 € erm. 41,36 €	
Cardio-Kickboxing und Fitness für Frauen				
Ort: FW	15.09.2025	16 UE	46,84 € erm. 33,69 €	
Selbstverteidigung und Kickboxing				
Ort: FW	Termin erfragen	16 UE	46,84 € erm. 33,69 €	
Selbstverteidigung für Frauen				
Ort: BSK	Termin erfragen	4 UE	13,96 € erm. 10,67 €	
Selbstverteidigung für Jedermann				
Ort: BSK	05.11.2025	5 UE	44,10 € erm. 31,77 €	
Hatha-Yoga				
Ort: EH/ERK	Termin erfragen	30 UE	85,20 € erm. 60,54 €	
Hatha-Yoga für Senioren				
Ort: ERK	Termin erfragen	30 UE	85,20 € erm. 60,54 €	
Kundalini-Yoga				
Ort: EH/BSK	Termin erfragen	30 UE	85,20 € erm. 60,54 €	
Yoga				
Ort: EH/BSK/ERK	Termin erfragen	30 UE	verschiedene Kurse Gebühren erfragen	
Babyschwimmen				
Ort: EH	Termin erfragen	6 UE	35,88 € erm. 26,20 € Aktiv	
Pilates				
Ort: EH	18.09.2025	20 UE	57,80 € erm. 41,96 €	
Beckenbodentraining für Frauen				
Ort: FW	18.09.2025	16 UE	46,84 € erm. 33,69 €	
Rückenschule				
Ort: FW	10.09.2025	15 UE	44,10 € erm. 31,77 €	
Kakaozeremonie und Yoga				
Ort: ERK	09.09.2025	8 UE	167,40 € erm. 118,08 € Aktiv	
Kenne deinen Körper - Verstehen, was in dir steckt				
Ort: ERK	09.09.2025	15 UE	44,10€ erm. 31,77 €	
Innere Ruhe - Achtsamkeit für Körper und Geist				
Ort: ERK	09.09.2025	15 UE	44,10€ erm. 31,77 €	
Augentraining - Stärkung der Sehkraft				
Ort: ERK	20.09.2025	6 UE	35,88 € erm. 26,02 € Aktiv	
E-Motion = Energie in Bewegung				
Ort: ERK	11.10.2025	8 UE	46,84 € erm. 33,69 € Aktiv	
Atem als Kraftspender -				
Ort: ERK	Terfmin erfragen	5 UE	30,40 € erm. 22,18 € Aktiv	
Selbstfürsorge - achtsam durch den Alltag				
Ort: Online	Termine erfragen	8 UE	46,84 € erm. 26,02 € Aktiv	
Selbstbestimmt und frei mit Essen				
Ort: Online	23.05.2024	6 UE	46,84 € erm. 26,02 € Aktiv	
Kochen				
Ort: ERK	Termine erfragen	5 / 6 UE	verschiedene Kurse / auch Aktiv Gebühren erfragen	
Weihnachtsmenü				
Ort: ERK	04.12.2025	6 UE	30,40 € erm. 22,18 €	
Sprach-Kochkurs Esskultur in Italien				
Ort: ERK	Termine erfragen	7 UE	41,36 € erm. 29,85 €	
Backen - verschiedene Kurse				
Ort: EH/BSK	Termine erfragen	4 / 5 UE	verschiedene Kurse / auch Aktiv Gebühren erfragen	
Pralinenherstellung				
Ort: FW	11.10.2025	4 UE	13,96 € erm. 10,67 €	
Abkürzungen				
BSK = Beeskow		EH = Eisenhüttenstadt		ERK = Erkner
FW = Fürstenwalde		SCH = Schöneiche		BRI = Briesen



Sprachen

(A1 - A2) Englisch Start- und Grundstufe		verschiedene Kurse / auch Online
Ort: BSK/EH/ERK/FW	30 /45 UE	Gebühren erfragen
(B1) Englisch Mittelstufe		verschiedene Kurse
Ort: ERK/FW	45 UE	126,30 € erm. 89,31 €
(B2 - C1) Englisch-Oberstufe und English Advanced		verschiedene Kurse
Ort: EH/FW	30 UE	85,20 € erm. 60,54 €
(A1 - B2) English Refresher		verschiedene Kurse
Ort: BSK/ERK/SCH	20/30/45 UE	Gebühren erfragen
(A1 - B1) English am Tage		verschiedene Kurse
Ort: EH/ERK/FW/SCH	20 /30 UE	Gebühren erfragen
(A2 - B1) English für den Beruf		
Ort: ERK	30 UE	85,20 € erm. 60,54 €
(A1 - A2) Polnisch Start- und Grundstufe		verschiedene Kurse
Ort: EH/ERK/FW	30/45 UE	Gebühren erfragen
(A2.2) Französisch Grundstufe		verschiedene Kurse
Ort: ERK	30 UE	85,20 € erm. 60,54 €
(B1) Französisch Konversation		verschiedene Kurse
Ort: ERK	45 UE	126,30 € erm. 89,31 €
(A1- B1) Spanisch Start- und Grund-, stufe, Konversation		verschiedene Kurse
Ort: ERK	30/45 UE	Gebühren erfragen
(A1 - B1) Italienisch Start-, Grund- und Mittelstufe		verschiedene Kurse
Ort: ERK/FW	20/45 UE	Gebühren erfragen
Italienischer Sprachkochkurs		verschiedene Kurse/auch Aktiv
Ort: ERK	7 UE	42,36 € erm. 29,85 €
(A1 - B1) Russisch Startstufe und Auffrischung		verschiedene Module
Ort: EH/FW	20/45 UE	Gebühren erfragen
(A1) Schwedisch für die Reise		Aktiv
Ort: FW	45 UE	112,60 € erm. 79,72 €
(A1) Griechisch für die Reise		Aktiv
Ort: ERK	20 UE	112,60 € erm. 79,72 €
(A1 - A2) Deutsch als Zweitsprache - Startstufe 1 und Grundstufe 1		
Ort:EH/ERK/FW	100 UE	277,00 € erm. 194,80 €
(B1 - B2) Deutsch als Zweitsprache - Mittelstufe 1 und Oberstufe 1		
Ort: EH/ERK/FW	100 UE	277,00 € erm. 194,80 €
(C1) Deutsch als Zweitsprache - C1.1		
Ort: FW	100 UE	277,00 € erm. 194,80 €