

Mit diesem Newsletter wollen wir Sie über die aktuell angebotenen Kurse der Volkshochschule, der Landwirtschaftsschule und ggf. Mitteilungen des Medienzentrums im Landkreis Märkisch-Oderland informieren. Dieser Service ist kostenfrei und kann jederzeit ohne Angabe von Gründen abbestellt werden. Die einzelnen Kurse sind nicht verlinkt, können aber leicht auf unserer [Homepage](#) angesteuert werden, wenn Sie die Kursnummer in die Suchfunktion (rechts) eintragen. Die Anmeldung für den Erhalt dieses Newsletters kann über den folgenden Link erfolgen: [Newsletter](#). Sollten sich auf Grund von Nachfragen weitere Kurse ergeben, erhalten Sie eine ergänzende Information dazu.

## Sprachen

### Englisch

#### Englisch Startstufe A1.3

**Kurs:** 15 x 2 UE/30 UE | Entgelt: 66,00 € / ermäß. 49,50 €

**V46.10\_SRB:** Do 18:30 Uhr | 02.03.2017-29.06.2017 | Frau Herter

Kursort: Oberstufenzentrum Strausberg, Haus 1, 2. Etage; Raum 208 PC

[http://www.landkreismol.de/cms/index.php?id=161&kathaupt=11&knr=V46.10\\_SRB](http://www.landkreismol.de/cms/index.php?id=161&kathaupt=11&knr=V46.10_SRB)

#### In Planung: Englisch Startstufe A1.2

**Kurs:** 15 x 2 UE/30 UE | Entgelt: 66,00 € / ermäß. 49,50 €

**V46.03\_SEE:** Do 18:00 Uhr | 30.03.2017- | Frau Gerhardt

Kursort: Kreiskulturhaus Seelow: ZEM - Seminarraum 2; 2. Etage links

[http://www.landkreismol.de/cms/index.php?id=161&kathaupt=11&knr=V46.03\\_SEE](http://www.landkreismol.de/cms/index.php?id=161&kathaupt=11&knr=V46.03_SEE)

### Französisch / Italienisch

#### Französisch Startstufe A1.1 - Anfänger

**Kurs:** 15 x 2 UE/30 UE | Entgelt: 105,60 € / ermäß. 79,20 €

**V48.03\_SRB:** Mi 11:00 Uhr | 15.03.2017-12.07.2017 | Herr Mallasagne

Kursort: Begegnungsstätte Fredersdorf-Vogelsdorf - Vereinsraum

[http://www.landkreismol.de/cms/index.php?id=161&kathaupt=11&knr=V48.03\\_SRB](http://www.landkreismol.de/cms/index.php?id=161&kathaupt=11&knr=V48.03_SRB)

#### Italienisch Startstufe A1.1

**Kurs:** 15 x 2 UE/30 UE | Entgelt: 66,00 € / ermäß. 49,50 €

**V49.02\_SRB:** Do 18:15 Uhr | 16.03.2017-13.07.2017 | Herr Tegaccia detto Battistelli

Kursort: Oberstufenzentrum Strausberg, Haus 1, 3. Etage; Raum 303

[http://www.landkreismol.de/cms/index.php?id=161&kathaupt=11&knr=V49.02\\_SRB](http://www.landkreismol.de/cms/index.php?id=161&kathaupt=11&knr=V49.02_SRB)

**Zentrum für Erwachsenenbildung und Medien**  
Landwirtschaftsschule – Volkshochschule – Medienzentrum

## Angebote 03/2017

### Zentrum für Erwachsenenbildung und Medien

#### Hauptgeschäftsstelle

Erich-Weinert-Str. 13

(Kreiskulturhaus)

15306 Seelow

Tel.: 03346 850-6841

Fax: 03346 846719

Leitung: Frau Margrit Kain

### Geschäftsstellen der Volkshochschule Märkisch-Oderland

#### 15344 Strausberg

Wriezener Str. 30

Tel.: 03341 3455-51

Fax: 03341 3455-46

Ihr Ansprechpartner:

Frau Sylvia Schumann

#### 16259 Bad Freienwalde

Wriezener Str. 36

Tel.: 03346 850-6846

Fax: 03346 850-6849

Ihr Ansprechpartner:

Frau Martina Hiller

#### 15306 Seelow

Erich-Weinert-Str. 13

(Kreiskulturhaus)

Tel.: 03346 850-6848

Fax: 03346 846719

Ihr Ansprechpartner:

Frau Bettina Henkens

#### E-Mail:

[volkshochschule@landkreismol.de](mailto:volkshochschule@landkreismol.de)

#### Internet:

[www.maerkisch-oderland.de](http://www.maerkisch-oderland.de)

#### Unsere Sprechzeiten:

Dienstag 9.00-12.00 Uhr  
13.00-16.00 Uhr

Freitag 9.00-12.00 Uhr

Das Zentrum für  
Erwachsenenbildung und Medien ist  
eine staatlich anerkannte  
Einrichtung der Weiterbildung und  
wird nach dem  
Weiterbildungsgesetz  
des Landes Brandenburg gefördert.

## Polnisch

### Polnisch Startstufe A1.1 - Anfänger

**Kurs:** 15 x 2 UE/30 UE | Entgelt: 88,00 € / ermäß. 66,00 €

**V4H.01\_SRB:** Di 17:15 Uhr | 14.03.2017-30.05.2017 | Frau Hryniewicz

Kursort: Oberstufenzentrum Strausberg, Haus 1, 3. Etage; Raum 310

[http://www.landkreismol.de/cms/index.php?id=161&kathaupt=11&knr=V4H.01\\_SRB](http://www.landkreismol.de/cms/index.php?id=161&kathaupt=11&knr=V4H.01_SRB)

### In Planung: Polnisch Startstufe A1.3

**Kurs:** 10 x 3 UE/30 UE | Entgelt: 66,00 € / ermäß. 49,50 €

**V4H.01\_SEE:** Mi 18:00 Uhr | 08.03.2017- | Frau Schwechheimer

Kursort: Kreiskulturhaus Seelow: ZEM - Seminarraum 1; 1. Etage links

[http://www.landkreismol.de/cms/index.php?id=161&kathaupt=11&knr=V4H.01\\_SEE](http://www.landkreismol.de/cms/index.php?id=161&kathaupt=11&knr=V4H.01_SEE)

## Russisch

### Russisch Startstufe A1.1 - Anfänger

**Kurs:** 15 x 2 UE/30 UE | Entgelt: 105,60 € / ermäß. 79,20 €

**V4J.01\_SRB:** Mo 19:00 Uhr | 13.03.2017-17.07.2017 | Frau Derenko

Kursort: Oberstufenzentrum Strausberg, Haus 4, 3. Etage, Raum 303

[http://www.landkreismol.de/cms/index.php?id=161&kathaupt=11&knr=V4J.01\\_SRB](http://www.landkreismol.de/cms/index.php?id=161&kathaupt=11&knr=V4J.01_SRB)

### Russisch Refresher A2

**Kurs:** 15 x 2 UE/30 UE | Entgelt: 105,60 € / ermäß. 79,20 €

**V4J.02\_SRB:** Mo 17:30 Uhr | 13.03.2017-17.07.2017 | Frau Derenko

Kursort: Oberstufenzentrum Strausberg, Haus 4, 3. Etage, Raum 303

[http://www.landkreismol.de/cms/index.php?id=161&kathaupt=11&knr=V4J.02\\_SRB](http://www.landkreismol.de/cms/index.php?id=161&kathaupt=11&knr=V4J.02_SRB)

## Zweiter Bildungsweg

Schulabschlüsse nachholen – **abends** und **kostenfrei**:  
**Haupt- / Realschulabschluss und Abitur**

**Info und Anmeldung:**

**Telefon: 03341 3455 52**

E-Mail: [s640025@schulen.brandenburg.de](mailto:s640025@schulen.brandenburg.de)

Oberstufenzentrum Strausberg

Wriezener Str. 28E, Haus 2, 3. Etage

[www.vhs-mol.de](http://www.vhs-mol.de)

Zentrum für **E**rwachsenenbildung und **M**edien  
Landwirtschaftsschule – Volkshochschule – Medienzentrum

---

## Kultur - Gestalten

---

### Keramische Vielfalt - Grundlage der Keramik-Maltechniken

In diesem Kreativkurs werden 6 einfache Maltechniken zur Gestaltung von Rohkeramik vermittelt. Die Teilnehmer erlernen die Abklebetechnik mit Klebeband, Motivaufklebern, die Kopier- und Stempeltechnik, sowie die Schaum- und Siebdrucktechnik.

Die Techniken werden erläutert, demonstriert und praktisch angewendet. Der Teilnehmer hat die Möglichkeit, die Techniken selbst zu erproben, zu vertiefen und in anderen Bereichen zum kreativen Gestalten zu nutzen.

*Materialkosten 25,00€ (zu Beginn bei Kursl. zu entrichten) darin enthalten: 3 Rohkeramikteller für den TN, der Brennservice, die Nutzung von Farben, Pinsel, Schablonen uvm.*

*Bei Bedarf 5,00€ Versandkosten (zum Kursende beim Kursl. zu entrichten)*

**Kurs:** 2 x 3 UE/6 UE | Entgelt: 27,84 € / ermäß. 20,88 €

**V26.41\_SRB:** Di 17:30 Uhr | 14.03.2017-21.03.2017 | Frau Guder

Kursort: Oberstufenzentrum Strausberg, Haus 3, Werkstatt

[http://www.landkreismol.de/cms/index.php?id=161&kathaupt=11&knr=V26.41\\_SRB](http://www.landkreismol.de/cms/index.php?id=161&kathaupt=11&knr=V26.41_SRB)

### Filzen mit der Jahreszeit

In diesem Workshop erlernen die Teilnehmer die alte Handwerkskunst des Filzens.

Es werden verschiedene Filztechniken, wie z. B. das Nass- und Trockenfilzen angewendet. Je nach Jahreszeit können unterschiedliche Gegenstände gefilzt werden. Die eigene Kreativität kann dabei ausgelebt werden.

*Zusätzliche Materialkosten: nach Verbrauch (Zahlung an Kursl.)*

**Workshop:** 1 x 4 UE/4 UE | Entgelt: 18,56 € / ermäß. 13,92 €

**V2E.E2\_FRW:** Fr 16:30 Uhr | 17.03.2017-17.03.2017 | Frau Jürgens

Kursort: Filzstudio

[http://www.landkreismol.de/cms/index.php?id=161&kathaupt=11&knr=V2E.E2\\_FRW](http://www.landkreismol.de/cms/index.php?id=161&kathaupt=11&knr=V2E.E2_FRW)

---

## Gesundheit

---

### Bewegung mit dem Stepp-Brett

In den Übungsstunden erlernen die Teilnehmer auf effektive, einfache und effiziente Weise ihr Kreislaufsystem zu trainieren und ihre Kondition und auch die Koordination zu schulen. Mit viel Spaß und motivierender Musik werden auf oder mit einem Steppbrett verschiedene Schritte und Techniken erlernt. Gleichzeitig ist es ein Kräftigungstraining für die Muskulatur. Bauch, Beine und Po werden aktiviert, was sich insbesondere bei überwiegend sitzender Tätigkeit entspannend und lockernd auswirkt. Die Teiln ehmer sollten gesund sein und keine Probleme mit ihren Gelenken haben, ggf. den Hausarzt vorher konsultieren.

*Sportkleidung, Handtuch, Wasser - Achtung!!! Steppbrett ist vorhanden*

**Kurs:** 10 x 9 x 60 min/ 1 x 45 min/13 UE | Entgelt: 50,27 € / ermäß. 37,70 €

**V32.92\_SEE:** Do 18:00 Uhr | 02.03.2017-18.05.2017 | Frau Giménez de Remesch

Kursort: Kreiskulturhaus Seelow: ZEM - Kleiner Saal

[http://www.landkreismol.de/cms/index.php?id=161&kathaupt=11&knr=V32.92\\_SEE](http://www.landkreismol.de/cms/index.php?id=161&kathaupt=11&knr=V32.92_SEE)

## Kochschule für leichten Genuss

Leichte Gaumenfreuden genießen, so lautet das Motto dieses Workshops. Gemeinsam kochen wir leckere Gerichte mit Fleisch. Alle Rezepte sind fett- und energiebewusst ausgewählt. Sie lernen in diesem Kurs eine Küche kennen, mit der es Ihnen gelingt, Ihren Stoffwechsel in Balance, zu halten und bekommen praktische Küchen- und Einkaufstipps. Alle Informationen und Rezepte zum Nachlesen finden Sie in dem Ratgeber "Kochschule - 100 Rezepte für leichten Genuss". Im Kurspreis ist das Kochbuch für 14,90 € enthalten.

Gut für alle, die gerne etwas schlanker wären, aber auf Genuss und leckeres Essen nicht verzichten möchten. Die Rezepte eignen sich auch für Menschen mit erhöhten Blutzuckerwerten oder mit Diabetes.

*Zusätzliche Materialkosten: Zahlung an Kursleiter, nach Verbrauch 6-10,00 €*

*Mitzubringen: Schürze, Gefäß für Reste, Geschirrtuch*

## Kochschule: Fleisch für leichten Genuss

**Workshop:** 1x 4 UE/4 UE | Entgelt: 26,50 € / ermäß. 23,60 €

**V37.N1\_FRW:** Mi 17:00 Uhr | 08.03.2017-08.03.2017 | Herr Leupelt

Kursort: Förderschule Albert Schweitzer

[http://www.landkreismol.de/cms/index.php?id=161&kathaupt=11&knr=V37.N1\\_FRW](http://www.landkreismol.de/cms/index.php?id=161&kathaupt=11&knr=V37.N1_FRW)

## Kochschule: Mediterran für leichten Genuss

**Workshop:** 1x 4 UE/4 UE | Entgelt: 26,50 € / ermäß. 23,60 €

**V37.K1\_SRB:** Mi 17:00 Uhr | 15.03.2017-15.03.2017 | Herr Leupelt

[http://www.landkreismol.de/cms/index.php?id=161&kathaupt=11&knr=V37.K1\\_SRB](http://www.landkreismol.de/cms/index.php?id=161&kathaupt=11&knr=V37.K1_SRB)

## Kochschule: Asiatisch für leichten Genuss

**Workshop:** 1x 4 UE/4 UE | Entgelt: 26,50 € / ermäß. 23,60 €

**V37.M1\_SRB:** Mi 17:00 Uhr | 29.03.2017-29.03.2017 | Herr Leupelt

[http://www.landkreismol.de/cms/index.php?id=161&kathaupt=11&knr=V37.M1\\_SRB](http://www.landkreismol.de/cms/index.php?id=161&kathaupt=11&knr=V37.M1_SRB)

---

## Arbeit und Beruf

---

## Der Computer in meiner Hosentasche II

Sie können mit Ihrem iPhone oder iPad bzw. dem Android Smartphone oder Tablet schon gut umgehen und möchten sich nun auf den neuesten Stand bringen. Fotografie und Bildbearbeitung bilden in diesem Kurs einen Schwerpunkt, hier erfahren Sie mehr über Ihre Camera Apps und erproben an kleinen eigenen Projekten professionelle Techniken der Bildbearbeitung über den normalen Rahmen hinaus. Mit vielen Tipps und Tricks und Raum für zusätzliche Fragen und Antworten bringt Sie dieser Kurs auf den aktuellen Stand der Technik

**Kurs:** 3 x 3 UE/9 UE | Entgelt: 22,50 € / ermäß. 16,88 €

**V51.K2\_SEE:** Mo 17:00 Uhr | 06.03.2017-20.03.2017 | Herr Beckert

Kursort: Kreiskulturhaus Seelow: ZEM - Seminarraum 1; 1. Etage links

[http://www.landkreismol.de/cms/index.php?id=161&kathaupt=11&knr=V51.K2\\_SEE](http://www.landkreismol.de/cms/index.php?id=161&kathaupt=11&knr=V51.K2_SEE)

## Entspannungsübungen für kleine Helde

## Fortbildung für Erzieher

Den Teilnehmern werden einige Entspannungsübungen aus der Progressiven Muskelentspannung, des Kinderyoga und des Lachyoga vorgestellt.

Es sind kleine Übungen, die regelmäßig oder ganz spontan in den Alltag mit den Kindern angewendet werden können. Die Kinder erlernen somit auf spielerische Art und Weise den Unterschied zwischen An- und Entspannung.

Alle Übungen werden vorgestellt und angeleitet, damit durch Selbsterfahrung die Wirkweise erkennbar wird.

**Workshop:** 1 x 4 UE/4 UE | Entgelt: 14,08 € / ermäß. 10,56 €

**V58.G1\_SRB:** Do 18:00 Uhr | 30.03.2017-30.03.2017 | Frau Schöbler

Kursort: Oberstufenzentrum Strausberg, Haus 4, 3. Etage, Raum 305

[http://www.landkreismol.de/cms/index.php?id=161&kathaupt=11&knr=V58.G1\\_SRB](http://www.landkreismol.de/cms/index.php?id=161&kathaupt=11&knr=V58.G1_SRB)

---

## Landwirtschaftsschule

---

### Fort- oder Weiterbildung zur Sachkunde im Pflanzenschutz

Tagesveranstaltung (Vortrag);

Inhalte: Rechtsvorschriften, integrierter Pflanzenbau, Umgang mit Pflanzenschutzmitteln (PSM), Anwenderschutz;

Ziel: Laut Pflanzenschutzgesetz vom 06.02.2012 § 9 Abs. 4 sind alle Sachkundigen verpflichtet, innerhalb eines Zeitraums von 3 Jahren an einer anerkannten Fortbildungsmaßnahme im Pflanzenschutz teilzunehmen.

Zielgruppe: Sachkundige Landwirte/-innen und Gärtner/-innen

**Kurs:** Tageskurs 6 UE/6 UE | Entgelt: 24,00 € / ermäß. 24,00 €

**V58.13\_SEE:** Mo 08:00 Uhr | 06.03.2017-06.03.2017 | Frau Allner-Spieckermann

Kursort: Kreiskulturhaus Seelow: ZEM - Seminarraum 3, 2. Etage rechts

[http://www.landkreismol.de/cms/index.php?id=161&kathaupt=11&knr=V58.13\\_SEE](http://www.landkreismol.de/cms/index.php?id=161&kathaupt=11&knr=V58.13_SEE)

---

## Grundbildung

---



Die Volkshochschule Märkisch-Oderland beteiligt sich am Ausschreibungsverfahren zur Fördermittelvergabe durch die Koordinierungsstelle für Alphabetisierungskurse für Menschen mit geringen Lese-, Schreib- und Rechenfähigkeiten.

### Zentrum für Erwachsenenbildung und Medien

#### Volkshochschule Märkisch-Oderland

Wriezener Str. 30, 15344 Strausberg

Ansprechpartner: Sylvia Schumann

03346 850 6845

Wir stehen sowohl Betroffenen als auch deren Angehörigen und Freunden gerne zur Beratung und Unterstützung zur Verfügung.

Weitere Informationen dazu finden Sie auf unserer Homepage:

[www.vhs-mol.de](http://www.vhs-mol.de)

---

**Zentrum für Erwachsenenbildung und Medien**  
**Landwirtschaftsschule – Volkshochschule – Medienzentrum**

---

■ Änderungen und Ergänzungen vorbehalten ■

## Politik - Gesellschaft

### Informationsabend für Pflegeelternbewerber

Es gibt in unserem Landkreis immer wieder Kinder, die nicht in ihrer Familie aufwachsen können. Die Gründe dafür sind vielfältig. Der Pflegekinderdienst des Jugendamtes Märkisch-Oderland bemüht sich, Kindern eine Pflegefamilie zur Verfügung zu stellen, um ihnen somit ein kindgemäßes Aufwachsen in einer Familie zu ermöglichen.

Aus diesem Grund suchen wir liebevolle und verantwortungsbewusste Frauen, Männer und Paare, die einem Kind vorübergehend oder dauerhaft Wärme, Geborgenheit, Förderung und Erziehung geben können.

Gefragt sind Pflegeeltern mit Sinn für kooperative Zusammenarbeit, Offenheit für Probleme und für die bisherige Lebensgeschichte des Kindes oder Jugendlichen, die über Geduld, Einfühlungsvermögen, Zeit und Belastbarkeit verfügen und vor allem Freude am Zusammenleben mit Kindern haben.

Fühlen Sie sich angesprochen? Wäre die Erziehung und Betreuung eines Pflegekindes eine Aufgabe für Sie? Dann möchten wir Sie herzlich zu einer Informationsveranstaltung einladen, bei der ein erster Überblick, was Pflegeelternschaft bedeutet, vermittelt wird.

**Informationsabend:** 1 x 2 UE/2 UE | Entgelt: 0,00 € / ermäß. 0,00 €

**V10.00\_SRB:** Di 18:00 Uhr | 21.03.2017-21.03.2017 | Frau Kollath  
Kursort: Oberstufenzentrum Strausberg, Haus 2, 1. Etage; Raum 102

[http://www.landkreismol.de/cms/index.php?id=161&kathaupt=11&knr=V10.00\\_SRB](http://www.landkreismol.de/cms/index.php?id=161&kathaupt=11&knr=V10.00_SRB)

### Beruhigt ins Alter - Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht

Es werden Anregungen und Hinweise gegeben, was vorausschauend für den Fall getan werden kann, wenn eines Tages durch Unvorhersehbares, wie Krankheiten oder Unfall, Angelegenheiten nicht mehr selbst besorgt oder keine eigenen Entscheidungen getroffen werden können.

**Vortrag:** 1 x 3 UE/3 UE | Entgelt: 6,60 € / ermäß. 6,60 €

**V15.31\_FRW:** Mi 17:00 Uhr | 22.03.2017-22.03.2017 | Frau Beitlich-Thommes  
Kursort: Gymnasium Bad Freienwalde, 1. Etage, Raum 110

[http://www.landkreismol.de/cms/index.php?id=161&kathaupt=11&knr=V15.31\\_FRW](http://www.landkreismol.de/cms/index.php?id=161&kathaupt=11&knr=V15.31_FRW)

### Unabhängig im Alter

Sucht kennt keine Altersgrenze. Substanzmissbrauch und -abhängigkeit sind auch im höheren Lebensalter keine Seltenheit. Vor allem der Missbrauch und die Abhängigkeit von Medikamenten, aber auch von Alkohol, sind bei Menschen über 60 Jahren verbreitet. Und um dies vorzubeugen, wird das Vortragsthema nicht tabuisiert, sondern beleuchtet und diskutiert. Es werden die Grenzen zwischen Genuss, Missbrauch und Abhängigkeit erklärt. Wir wollen gemeinsam ins Gespräch kommen, um vorbeugende Handlungsmöglichkeiten zu erarbeiten und Gesundheitsressourcen zu stärken.

**Vortrag:** 1 x 3 UE/3 UE | Entgelt: 6,60 € / ermäß. 6,60 €

**V17.A1\_FRW:** Di 17:30 Uhr | 28.03.2017-28.03.2017 | Frau Friedrich  
Kursort: Gymnasium Bad Freienwalde, 1. Etage, Raum 112

[http://www.landkreismol.de/cms/index.php?id=161&kathaupt=11&knr=V17.A1\\_FRW](http://www.landkreismol.de/cms/index.php?id=161&kathaupt=11&knr=V17.A1_FRW)

## Online in die Schlaflosigkeit - Zwischen Normalität und Abhängigkeit

Seit das mobile Internet bzw. Smartphone wie das Taschentuch in der Hose zum ständigen Begleiter unserer selbst geworden ist, stehen wir häufig vor der Frage: Bin ich schon Internet- bzw. handysüchtig?

Der Vortrag soll Impulse setzen, um die Auswirkungen unseres Medienkonsums auf die Identitätsentwicklung deutlich zu machen und Perspektiven aufzuzeigen, wie der Umgang damit gelingen kann.

**Vortrag:** 1 x 3 UE/3 UE | Entgelt: 6,60 € / ermäß. 6,60 €

**V17.B1\_SEE:** Di 17:00 Uhr | 14.03.2017-14.03.2017 | Frau Friedrich  
Kursort: Kreiskulturhaus Seelow: ZEM - Seminarraum 2; 2. Etage links  
[http://www.landkreismol.de/cms/index.php?id=161&kathaupt=11&knr=V17.B1\\_SEE](http://www.landkreismol.de/cms/index.php?id=161&kathaupt=11&knr=V17.B1_SEE)

**Vortrag:** 1 x 3 UE/3 UE | Entgelt: 6,60 € / ermäß. 6,60 €

**V17.B1\_FRW:** Di 18:00 Uhr | 21.03.2017-21.03.2017 | Frau Friedrich  
Kursort: Gymnasium Bad Freienwalde, 1. Etage, Raum 112  
[http://www.landkreismol.de/cms/index.php?id=161&kathaupt=11&knr=V17.B1\\_FRW](http://www.landkreismol.de/cms/index.php?id=161&kathaupt=11&knr=V17.B1_FRW)

**vhsApp**

- Kurssuche
- Videos
- Sprachspiel

alle Kurse unserer VHS in Ihrer Hosentasche

QR-Code scannen

Kostenlos erhältlich in den App-Stores

Erhältlich im App Store

ANDROID APP ON Google play

[www.vhsApp.mobi](http://www.vhsApp.mobi)

**vhs**