

Kurs-Nr. 221-109025

Inge Bühner  
 Donnerstag, 20.01.2022, 15:00-17:00 Uhr  
 VHS, Café/Bistro  
 Kosten je Termin 5,00 € | 6x nachmittags |  
 16 UStd.  
 (keine Ermäßigung)  
 maximal 20 Teilnehmer/innen

▼ **Bitte beachten:** Mit Ihrer Anmeldung  
**verpflichten** Sie sich zur Zahlung des  
 Teilnahmeentgeltes.

**Bis 10 Tage vor Veranstaltungs-**  
**beginn** können Sie **kostenfrei**  
 zurücktreten. ▲

## Treffpunkt 'Spätlese'

### 'Das Bild der Jahreszeiten im Wandel der Kulturen und Zeiten'

Der 'Treffpunkt Spätlese' unter der Leitung von Inge Bühner veranstaltet monatliche Clubnachmittage, Literaturgespräche, Tagesfahrten u.a.m.. Zu den Veranstaltungen des 'Treffpunkt Spätlese' sind alle Interessierten eingeladen. Neue Gäste sind bei unseren Veranstaltungen jederzeit willkommen. Der 'Treffpunkt Spätlese' findet, wenn nicht anders angegeben, jeweils am 3. Donnerstag im Monat von 15 bis ca. 17 Uhr statt.

Bitte entnehmen Sie zu den einzelnen Veranstaltungen auch die Informationen der lokalen Presse. Sprechstunden nach Vereinbarung. Kostenbeitrag: € 5,00 pro Termin des 'Treffpunkt Spätlese'.

Wir haben wieder interessante Vorträge für Sie zusammengestellt, die Sie in diesem Semester besuchen können.

Wir starten am 20.01.2022 mit:

Die Kulturgeschichte der Jahreszeiten (Dr. Jan Bühner) Einführung in das Halbjahresthema.

- ▷ 17.02. Ich glaub' ich steh im Wald (Waldwissen)
- ▷ 12.03. Frühlingsboten
- ▷ 21.04. Wasser ist Leben
- ▷ 19.05. Wo der Wind weht (Windenergie verstehen)
- ▷ 23.06. Wolkenbilder

## Fahrten des 'Treffpunkt Spätlese'

### Wichtige Reiseinformationen

Wir wollen gerne wieder Fahrten anbieten, sobald dies in Zeiten der Pandemie wieder möglich ist.

Dies hängt jedoch von den entsprechend gültigen Sicherheitsbedingungen ab.

Blieben Sie zuversichtlich und erwartungsvoll!



### Dozenten gesucht!

**Möchten Sie als freie/r Dozent/in mit Ihrem Angebot unser Programm bereichern? Sind Sie ausgebildet in einem bestimmten Fach, oder betreiben Sie vielleicht intensiv ein Hobby, welches Sie kompetent weitergeben möchten?**

Seit Herbst 2020 steht mit unserem frisch renovierten und sanierten VHS-Gebäude in der Abendrothstraße 16 wieder eine attraktive und zentrale Bildungsstätte der Stadt Cuxhaven zur Verfügung.

Egal, ob Sie fortlaufende Kurse, Seminare, Weiterbildungen oder ein Schulfach anbieten wollen – wo immer Ihre Interessen und Kompetenzen liegen, fragen Sie einfach bei uns nach.

**Kim Sennert, Tel.: 04721 700 70 952**

**Heike Uffenbrink, Tel.: 04721 700 70 951**

Bei Zahlungen bitte angeben:

Empfänger: **Stadtkasse Cuxhaven** ♦ Verwendungszweck: **VHS, Kassenzeichen 24800618**  
**SSK Cuxhaven** ♦ IBAN: **DE29 2415 0001 0000 101584** ♦ BIC: **BRLA DE 21 CUX**

## Tee und Literatur

### Bücherstunde für Senioren

Thema: **Leichte Kost für Herz und Seele**

**Kurs-Nr. 221-20101S**

Inge Bühner

Dienstag, 01.02.2022, 15:00-16:30 Uhr

VHS, Café/Bistro

Kosten je Termin 5,00 € | 6x nachmittags | 12 UStd.

(keine Ermäßigung)

maximal 20 Teilnehmer/innen

Literatur braucht Austausch! Bei Tee und Gebäck lernen Sie Literaturgeschichte und Autoren kennen, bekommen Sie Buchempfehlungen und eine Literaturliste der vorgestellten Bücher.

Auf vielfachen Wunsch finden die Literaturveranstaltungen am Nachmittag statt.

Es erwartet Sie:

- ▷ 01.02. *Einstieg in das Thema* (Inge Bühner)
- ▷ 01.03. Nicolas Sparks (1965)  
*Wie ein einziger Tag* (Dr. Ursula Petersen)
- ▷ 05.04. Uta Danella (1920-2015)  
*Zwei Tage im April* (Rosemarie Burghardt)
- ▷ 03.05. J.M.Simmel (1924-2009)  
*Es muss nicht immer Kaviar sein* (Inge Bühner)
- ▷ 07.06. Lucinda Riley (1965-2021) *Die 7 Schwestern*
- ▷ 05.07. Nora Roberts (1950) *Der weite Himmel*

## 'Erlesen'

**Kurs-Nr. 221-20202S**

Rosemarie Burghardt

Dienstag, 15.02.2022, 10:00-11:30 Uhr

weitere Termine: 15.03., 19.04., 17.05., 21.06.2022

VHS, Café/Bistro

Kosten je Termin 3,00 € | 5x vormittags | 10 UStd.

(keine Ermäßigung)

maximal 10 Teilnehmer/innen

'Erlesen' ist ein Lesekreis, der sich aus Teilnehmern bei 'Tee & Literatur' zusammensetzt, die gemeinsam ein Buch auswählen, lesen und sich darüber austauschen wollen. Interessierte Mitleser/innen sind jederzeit willkommen.

## Gymnastik für Senioren

**Kurs-Nr. 221-30220S**

Anke Franckenstein

Donnerstag, 10.02.2022, 14:00-15:00 Uhr

Grodener Schule

46,00 € | 15x nachmittags | 20 UStd.

(keine Ermäßigung)

maximal 25 Teilnehmer/innen

»Anmeldung bis 03.02.2022«

Der Kurs bietet funktionelle Gymnastik, teilweise nach Musik, teilweise mit Handgeräten; ferner Entspannungsübungen und kleine Spiele (Lauf- und Ballspiele).

**Bitte beachten:** Mit Ihrer Anmeldung **verpflichten** Sie sich zur Zahlung des Teilnahmeentgeltes.

**Bis 10 Tage vor Veranstaltungsbeginn** können Sie **kostenfrei** zurücktreten.

## Tischtennis für Senioren

**Kurs-Nr. 221-30221S**

Helga tom Suden

Mittwoch, 09.02.2022, 10:00-11:30 Uhr

Turnhalle Waldorfschule (ehem. Deichschule, Eingang über Mühlenweg)

90,00 € | 15x vormittags | 30 UStd.

(keine Ermäßigung)

maximal 12 Teilnehmer/innen

»Anmeldung bis 01.02.2022«

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Hallenturnschuhe, Tischtennisschläger und -bälle.

Dieser Kurs bietet Anfängern und Fortgeschrittenen im Seniorenalter ein angemessenes Training.

## Gedächtnistraining

**Kurs-Nr. 221-30304S**

Carmela Steinkampf

Donnerstag, 17.02.2022, 10:00-11:30 Uhr

VHS, Café/Bistro

39,00 € | 6x vormittags | 12 UStd.

(keine Ermäßigung)

maximal 10 Teilnehmer/innen

»Anmeldung bis 10.02.2022«

Bitte bringen Sie Bleistift, Radiergummi und Wasser zum Trinken mit.

Wer rastet, der rostet. Verbessern Sie Ihr Denk- und Erinnerungsvermögen, schützen Sie Ihr Gehirn vor Stress. Was für den Körper die Bewegung, ist für das Gehirn das Training seiner geistigen Fähigkeiten. Nur durch dauerhaften Nutzen können wir unser 'wundervolles Denkgorgan' fit halten und verbessern. Sie lernen, die Leistungsfähigkeit des Gehirns mit relativ leichten Übungen zu erhalten bzw. zu steigern. Spaß und Freude sind wichtige Voraussetzungen dafür, dass wir dieses über einen gewissen Zeitraum machen können. Deshalb gibt es in diesem Kurs keinen Leistungs- und Konkurrenzdruck, sondern einen spielerischen Umgang mit verschiedenen Übungen, die fördern und neugierig machen.

## Schriftliche Anmeldung möglichst frühzeitig

Anmeldekarten im Programmheft (Umschlag)

## Sitzgymnastik für Senioren

**Kurs-Nr. 221-30325S**

Monika Nowatzky

Donnerstag, 10.02.2022, 09:15-10:15 Uhr

VHS, 302

61,60 € | 14x vormittags | 19 UStd.

(keine Ermäßigung)

maximal 15 Teilnehmer/innen

»Anmeldung bis 03.02.2022«

In fröhlicher Runde bei beschwingter Musik erleben wir ein Übungsprogramm, das Gesunderhaltung zum Ziel hat. Kontinuierlich aufgebaut, erfasst es den ganzen Körper. Jede Stunde hat dabei ein abgeschlossenes Programm. Atemgymnastik und Entspannungsmethoden beenden die jeweiligen Stunden.

Wir beginnen mit leichtem Aufwärmen im Sitzen oder Stehen. Es folgen Übungen mit Softbällen, Stäben, Reifen, Thermalbändern, Gelbällen, Reissäcken sowie auch ohne alles. Jeder Teilnehmer macht so gut es geht mit. Das alles läuft mit Musik. Zum Ende folgt eine Entspannung.

**Nicht zufrieden mit uns? Finden Sie keinen Kurs?**  
Dann lassen Sie es uns bitte wissen! Ihre Anregungen und Kritik sind uns wichtig.

Kim Sennert, Telefon: 04721 700 70 952

Heike Uffenbrink, Telefon: 04721 700 70 951

### Aqua-Fitness im AHOI

Kurs-Nr. 221-302015

Martina de Vries  
Freitag, 11.03.2022,  
10:00-11:15 Uhr  
ahoi-Bad Duhnen  
56,00 € | 8x vormittags | 8 UStd.  
(keine Ermäßigung)  
maximal 30 Teilnehmer/innen  
»Anmeldung bis 04.03.2022«

Die Wirkung von Meerwasser im AHOI ist eine Thalasso-Kur.

Wassergymnastik – ein für alle Altersgruppen und jeden Fitnessstand geeignetes, muskelkräftigendes Training im flachen Wasser, das den gesamten Körper gelenkschonend in Form bringt, die Fettverbrennung aktiviert und die Beweglichkeit steigert. Ein Training mit und ohne zusätzliche Geräte, mit Spiel und Spaß.

### Englisch für Senioren (A2.1)

Kurs-Nr. 221-406015

Marita Hilmer  
Dienstag, 08.02.2022, 09:45-10:45 Uhr  
VHS, 002  
47,20 € | 12x vormittags | 16 UStd.  
(keine Ermäßigung)  
maximal 12 Teilnehmer/innen  
»Anmeldung bis 01.02.2022«

Kein Unterricht in den Ferien.

Lehrbuch: Great! A2 Lehr- und Arbeitsbuch. Lektion 2. Stuttgart: Klett-Sprachen Verlag (ISBN 978-3-12-501482-4)

Die bereits erworbenen Englischkenntnisse werden im lockeren Rahmen weiter vertieft. Wichtige Grammatikstrukturen werden wiederholt, der Wortschatz weiter ausgebaut und das Sprechen soll natürlich auch nicht zu kurz kommen. Quereinsteiger sind willkommen.

### Schriftliche Anmeldung möglichst frühzeitig

Anmeldekarten im Programmheft (Umschlag)

### Wassergymnastik im AHOI

Kurs-Nr. 221-30326S

Lars Sottorff  
Mittwoch, 09.03.2022,  
09:00-10:15 Uhr  
ahoi-Bad Duhnen  
63,00 € | 9x vormittags | 9 UStd.  
(keine Ermäßigung)  
maximal 25 Teilnehmer/innen  
»Anmeldung bis 02.03.2022«

Die Wirkung von Meerwasser im AHOI ist eine Thalasso-Kur.

Fitnessstraining im Salzwasser macht Spaß und stellt vielfach die Gelenke schonende Variante der entsprechenden Sportart zu Lande dar. Heilende und vorbeugende Übungen werden mit und ohne Geräte durchgeführt. Wer sich regelmäßig bewegt und dies zusätzlich noch im Wasser tut, stärkt sein Immunsystem. Auch vorbeugend kann mit Wasser viel für die Gesundheit erreicht werden. Neben der Beweglichkeit bringen wir mit kurzen Intervallen auch unser Herzkreislaufsystem in Schwung.

Ein nettes Miteinander und Aqua-Gymnastik macht 'Fit wie ein Fisch'.

Kurs-Nr. 221-30327S

Lars Sottorff  
Mittwoch, 09.03.2022,  
10:00-11:15 Uhr  
ahoi-Bad Duhnen  
63,00 € | 9x vormittags | 9 UStd.  
(keine Ermäßigung)  
maximal 25 Teilnehmer/innen  
»Anmeldung bis 02.03.2022«

Kurs-Nr. 221-30328S

Lars Sottorff  
Montag, 07.03.2022,  
09:00-10:15 Uhr  
ahoi-Bad Duhnen  
63,00 € | 9x vormittags | 9 UStd.  
(keine Ermäßigung)  
maximal 25 Teilnehmer/innen  
»Anmeldung bis 01.03.2022«

### Englisch für Senioren (A2.2)

Kurs-Nr. 221-40602S

Marita Hilmer  
Dienstag, 08.02.2022, 11:00-12:00 Uhr  
VHS, 109  
49,20 € (inkl. 2 € für Unterrichtsmaterial) | 12x vormittags | 16 UStd.  
(keine Ermäßigung)  
maximal 12 Teilnehmer/innen  
»Anmeldung bis 01.02.2022«

Kein Unterricht in den Ferien.

Unterrichtsmaterial wird von der VHS gestellt.

Die bereits erworbenen Englischkenntnisse werden im lockeren Rahmen weiter vertieft. Wichtige Grammatikstrukturen werden wiederholt, der Wortschatz weiter ausgebaut und das Sprechen soll natürlich auch nicht zu kurz kommen. Quereinsteiger sind willkommen.

### VHS-Kino – Mittwoch ist Kinotag!

**Bitte beachten:** Mit Ihrer Anmeldung verpflichten Sie sich zur Zahlung des Teilnahmeentgeltes.

**Bis 10 Tage vor Veranstaltungsbeginn** können Sie **kostenfrei** zurücktreten.



**Wir sind für Demokratie, weil ohne Demokratie keine Bildung für alle möglich ist. Und ohne Bildung hat Demokratie keine Chance!**



## Jetzt anmelden und einen Platz sichern!

### Gesellschaftsspiele kennen lernen und ausprobieren für Jung und Alt

Kurs-Nr. 221-20715

Gudrun Wäschenbach

Mittwoch, 23.03.2022, 15:00-17:00 Uhr

Haus der Jugend, Krähenest

20,00 € | 4x nachmittags | 11 UStd.

(keine Ermäßigung)

maximal 15 Teilnehmer/innen

»Anmeldung bis 16.03.2022«

Wir wollen gemeinsam spielen und schöne Stunden verbringen. Bei einer Auswahl von über 1000 Brett-, Würfel- und Kartenspielen wird jeder etwas finden. Spiele ab den 50er Jahren bis heute (z.B. Halma, Canasta, Quix, Phase 10, alle Strategiespiele, Uno, Skipbo, Rummicub etc.) sind mit dabei. Auch eigene Spiele können gerne mitgebracht und erklärt werden. Wenn der Wunsch besteht, können die Spielenachmittage nach diesem Kurs fortgesetzt werden. Ich freue mich auf Sie/Euch. Spielen hält den Geist fit, fordert teils auch motorisch und verbindet uns Menschen miteinander.



### EDV für Ältere & EDV-Workshops

(nähere Einzelheiten zu den hier aufgeführten Kursen – s. Seite 34)

EDV-Workshop am Vormittag

Kurs-Nr. 221-50125

Veranstaltungen Stadttheater

Spielplan 2022

siehe Seite 36

#### Unterrichtsfreie Tage

**Winterferien 31.01. – 01.02.2022**

**Osterferien 04.04.2022 – 19.04.2022**

**01.05.2022 – Maifeiertag**

**26.05.2022 – Christi Himmelfahrt**

**05./06.06.2022 – Pfingsten**

**Sommerferien 14.07. – 24.08.2022**

In der VHS (Abendrothstraße 16) ist nach Absprache Unterricht auch während der Ferienzeiten möglich.

Für Wochenendseminare ist eine schriftliche Anmeldung erforderlich.

Bei Zahlungen bitte angeben:

Empfänger: **Stadtkasse Cuxhaven** ♦ Verwendungszweck: **VHS, Kassenzzeichen 24800618**

**SSK Cuxhaven** ♦ IBAN: **DE29 2415 0001 0000 101584** ♦ BIC: **BRLA DE 21 CUX**

### Wann, wo und wie anmelden?

#### Persönliche und schriftliche Anmeldungen

» ab Montag, 17. Januar 2022

Verwenden Sie bitte die in der Umschlagsseite des Heftes befindlichen **Anmeldekarten** oder senden uns ein E-Mail.

Anmeldungen werden in der Reihenfolge ihres Eingangs berücksichtigt. Deshalb empfiehlt sich eine rechtzeitige Anmeldung vor Veranstaltungsbeginn.

Die VHS verschickt (aus Kostengründen) **keine Anmeldebestätigungen**.

Achten Sie auch auf **Anmeldefristen!** Bitte beachten Sie unsere **aktuelle Regelung zum Rücktritt von Veranstaltungen durch den/die Teilnehmer/in**.

Tel. (0 47 21) 700 70 950 ♦ Fax: 700 999 70 960

e-mail: [vhs@cuxhaven.de](mailto:vhs@cuxhaven.de)

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

#### Öffnungszeiten

**Montag-Freitag: 9-12 Uhr**

**Montag: 14-16 Uhr**

**Dienstag und Mittwoch: 14-17 Uhr**

Bitte beachten Sie unsere **Teilnahme- u. Geschäftsbedingungen** auf Seite 55 sowie die **Datenschutzerklärung** auf Seite 54.

Titelbild: Anja Schepergedes