

Kursnr.	Programmteil	Kursbeginn	Dauer	Entgelt
251-8063	Glutenfreie Ernährung - Gesundheit & Genuss vereint	10.04.25	1 x abends weitere Kurse 08.05. und 05.06.2025	ab 11,25
251-807	Entspannt in 10 Minuten	24.05.25	1 x vormittags	ab 12,00
251-8112	Stress? Nicht mit mir!	28.04.25	8 Termine	ab 60,00
251-8122	Stress? Nicht mit mir!	24.04.25	8 Termine	ab 60,00
251-814	Wechseljahre - Was soll das?	14.05.25	1 x abends	20,00
251-8152	Resilienz im Alltag	17.05.25	1 Termin	ab 22,50
251-816	Grundlagen der Resilienz	05.04.25	1 x vormittags	ab 12,00
251-817	Einblicke in "gehirngerechtes" Lernen	10.05.25	1 x vormittags	ab 12,00
251-818	Mit Power(-food) zu neuen Zielen- Frauenkurs	03.04.25	1 x abends	20,00
251-8204	Flex & Fit Yoga - Dein bewegter Start in den Tag	22.04.25	3 x vormittags	ab 11,25
251-8205	Flex & Fit Yoga - Dein bewegter Start in den Tag	03.06.25	3 x vormittags	ab 11,25
251-8263	Yoga-Workshop zum Kennenlernen	12.04.25	1 Termin	ab 30,00
251-8264	Yoga-Workshop zum Kennenlernen	10.05.25	1 Termin	ab 30,00
251-8265	Yoga-Workshop zum Kennenlernen	14.06.25	1 Termin	ab 30,00
251-8304	Schlarf Yoga - Tiefenentspannt	22.04.25	3 x vormittags	ab 11,25
251-8305	Schlarf Yoga - Tiefenentspannt	03.06.25	3 x vormittags	ab 11,25
251-849	Neu Workshop: Ecstatic Dance - Tanz Dich frei!	24.05.25	1 Termin	11,25
251-860	Neu: Braukurs - Mit einfachen Mitteln zum selbstgebrauten Craft- Bier	24.05.25	1 Termin	ab 33,75
251-865	Vegetarisch: Ein köstliches Ostermenü	10.04.25	1 Termin	ab 18,75
251-866	Vegetarisch: Frisches Frühlingsgemüse in Variationen und Erdbeertrampus	22.05.25	1 Termin	ab 18,75
251-869	Vegetarisch: Köstliche Sommerküche	12.06.25	1 Termin	ab 18,75
251-882	Reste - hübsch und lecker verpackt (vegetarisch), Kooperation mit MoIn!- Ernährungsrat für Bremerhaven, das Cuxland und Umzu	31.05.25	1 Termin	ab 20,00
251-890	Schnelles und nährstoffreiches Frühstück	26.04.25	1 Termin	ab 15,00
251-895	Starker Rücken - Stark im Job (Bildungsurfaub) - 30.06.-04.07.2025	30.06.25	5 Termine	295,00
251-SEN00D	Treffpunkt 'Spätes'	24.04.25	1 x nachmittags	pro T. 6,00
251-SEN01C	Tee & Literatur	01.04.25	1 x nachmittags weitere Termine 06.05. und 03.06.2025	pro T. 6,00
251-SEN16	Fit mit dem E-Bike / Pedelec- für alle Altersstufe. Eine Kooperation mit der Verkehrswacht Cuxhaven e.V. und Polizeiinspektion Cuxhaven	16.05.25	1 x nachmittags	10,00
251-SEN17	Fit mit dem E-Bike / Pedelec- für alle Altersstufe. Eine Kooperation mit der Verkehrswacht Cuxhaven e.V. und Polizeiinspektion Cuxhaven	24.05.25	1 x vormittags	10,00

VHS CUXHAVEN



Unsere Kurse von April-Juni 2025

Freuen Sie sich auf EINBLICKE in die
VHS CUXHAVEN mit unserem neuen Magazin:

BLICKS

ab Mai
2025



Volkshochschule der Stadt Cuxhaven
Abendrothstraße 16
27474 Cuxhaven

Tel.: 04721 700 70 950
www.vhs-cuxhaven.de

Die Qualität unserer Bildungseinrichtung ist zertifiziert
durch die folgenden Gütesiegel:



Wie immer
können Sie sich
gerne persönlich
in unserer
Geschäftsstelle oder
per E-Mail unter

vhs@cuxhaven.de anmelden.

Weitere Informationen
erhalten Sie per Telefon
unter 04721 700 70 950

Übrigens:
Weitere Kursangebote
und Infos finden Sie auf
unserer Webseite unter:
www.vhs-cuxhaven.de



Alles auf einen Blick: Die Kurse der VHS Cuxhaven von April bis Juni 2025 (eine Auswahl)

KursNr.	Programmtitel	Kursbeginn	Dauer	Entgelt
251-201	Neu in Cuxhaven - Kurs in Zusammenarbeit mit dem Projekt, Wissen & Klönen und Dozenten	05.05.25	6 x abends	54,00
251-202A	Veranstaltungs- und Vortragsreihe „Biosphärenregion Wattenmeer“ „Nachhaltige Küche - regional und vegan“. In Kooperation mit dem Moin! - Ernährungsrat für Bremerhaven, das Cuxland und Umzu. Eine Kooperation mit dem Wattenmeer-Besucherzentrum Cuxhaven	05.04.25	1 Termin Weitere Termine im August und September	ab 20,00
251-202B	Veranstaltungs- und Vortragsreihe „Biosphärenregion Wattenmeer“ „Grüne Oasen schaffen: Dach- und Fassadenbegrünung in Cuxhaven“- Tipps und Infos - Eine Kooperation mit dem Wattenmeer-Besucherzentrum Cuxhaven	16.06.25	1 x abends Weitere Termine im August und September	kostenfrei
251-203	„Ich pfeife durchaus nicht auf Ehre“ - Führung durch die neue Sonderausstellung des Joachim-Ringelnetz-Museums zum Cuxhavener Joachim-Ringelnetz-Preis mit Ausklang bei Kaffee und Muschelkalk-Torte - (eine Umlage von € 7 hierfür zahlen Sie vor Ort)	06.04.25	1 x nachmittags	10,00
251-205	Rundgang Stolpersteine in Cuxhaven - Veranstaltung im Rahmen des Projektes „Demokratie leben“	18.05.25	1 Termin	10,00
251-206	Spaziergang über den Brockeswalder Friedhof	16.05.25	1 Termin	7,00
251-207	Rundgang zu Stätten der Arbeiterbewegung und des Widerstandes	02.05.25	1 Termin	7,00
251-209	Einbruchzeit - Wie kann ich Haus und Wohnung effektiv gegen Einbrecher sichern - Veranstaltung in Zusammenarbeit mit der Kriminalpolizei Beratungsstelle, Cuxhaven	08.05.25	1 x abends	kostenfrei
251-211	Weltempfänger Cuxhaven - Seemannsmission und Seeleute	14.05.25	1 x nachmittags	kostenfrei
251-213	Interessen Speed Dating - Kooperation mit dem Projekt „Wissen & Klönen“	14.06.25	1 x nachmittags	7,50
251-219	Bevölkerungsschutz - Wie Vorbereiten auf einen Blackout und andere Gefahren?	22.05.25	1 Termin	kostenfrei
251-233	Raus aus der Abhängigkeit: Wie sichern wir die Rohstoffversorgung für Deutschland - ONLINE-VERANSTALTUNG	08.04.25	1 x abends	kostenfrei
251-234	a matter of taste - wie kommt der Geschmack in unser Essen? - ONLINE-VERANSTALTUNG	10.04.25	1 x abends	kostenfrei
251-235	Dialektik der Hure: Von der „Prostitution“ zur „Sex-Arbeit“ - ONLINE-VERANSTALTUNG	27.04.25	1 x abends	kostenfrei
251-236	Tiere in der antiken und islamischen Philosophie - ONLINE-VERANSTALTUNG	04.05.25	1 x abends	kostenfrei
251-237	Computerspielstörung, problematische Nutzung sozialer Netzwerke und mehr: Psychologie der Internetnutzungsstörungen - ONLINE-VERANSTALTUNG	07.05.25	1 x abends	kostenfrei
251-238	Der Zeitpächter. Einiges über Goethe und Italien - ONLINE-VERANSTALTUNG	14.05.25	1 x abends	kostenfrei
251-239	Papst und Zeit. Vom Weltreich zur Weltkirche? - ONLINE-VERANSTALTUNG	15.05.25	1 x abends	kostenfrei
251-240	Der jiddische Witz - ONLINE-VERANSTALTUNG	02.06.25	1 x abends	kostenfrei
251-242	Die Vermittlung von universitärem Wissen an ein sogenanntes Laienpublikum im Mittelalter - ONLINE-VERANSTALTUNG	09.04.25	1 x abends	kostenfrei
251-308	„Kopfsalat“ - wie unsere Gedanken unsere Emotionen und unser Leben bestimmen	09.04.25	1 x nachmittags	ab 16,00
251-320	Single trifft Single! Amüsante Gespräche, neue Kontakte und humorvolle Tipps für Flirt, Partnerschaft und Lebensgestaltung	25.04.25	1 x abends	35,00
251-336	„Lehren lernen“ - (Bildungsurlaub 07.04. - 11.04.2025). Kooperation mit Agentur für Erwachsenenbildung und VHS Landkreis Cuxhaven gemGmbH	07.04.25	5 Termine	149,00
251-337	„Kollegiales Lehrtraining“- im Modulsystem „Lehren lernen“ - Grundqualifikation für Lehrende in der Erwachsenenbildung Kooperation mit Agentur für Erwachsenenbildung und VHS Landkreis Cuxhaven gemGmbH	28.06.25	2 Termine	58,00
251-338	„Wie private u. berufliche Gespräche besser gelingen“- Bildungsurlaub 23.06. - 27.06.2025. Gewaltfreie Kommunikation (GfK) nach Marshall Rosenberg	23.06.25	5 Termine	270,00
251-341	„Kindertagespflege“ - Fortbildung in Kooperation mit dem Jugendamt des Landkreises. Brot und Brötchen aus der heimischen Küche	20.06.25	2 Termine	80,00
251-401	Wasserwerk Cuxhaven - Aufgaben und Funktionsweise	15.05.25	1 x nachmittags	7,00
251-607	Besteuerung der Alterseinkünfte	22.04.25	1 Termin	ab 15,00
251-614	„Pages“ mit eigenem macBook oder macMini Textverarbeitung von Apple, besser als Word?	08.04.25	4 x abends	ab 48,00
251-615	„Pages“- Einführung Textverarbeitung mit dem iPad	12.04.25	1 Termin	ab 24,00
251-616	iCloud (iCloud Drive, 2FA) - Alles kein Buch mit 7 Siegeln!	21.04.25	2 x vormittags	ab 22,50
251-649	„MS Excel zur effektiven Datenanalyse. Power Query in der professionellen Anwendungspraxis“ - ONLINE-VERANSTALTUNG	01.04.25	2 Termine	38,00
251-650	„Content-Marketing mit der Canva Visual Suite. Online-Creative-Tool der Master Class“ - ONLINE-VERANSTALTUNG	01.04.25	1 Termin	38,00
251-651	„Social-Media-Marketing mit Instagram. Erfolgskonzepte und -strategien im Business“ - ONLINE-VERANSTALTUNG	03.04.25	1 Termin	38,00
251-652	„Agiles Projektmanagement mit Scrum. „Das“ Framework – Rollen, Ereignisse und Artefakte“ - ONLINE-VERANSTALTUNG	05.04.25	1 Termin	85,50
251-653	„MS Teams – die digitale Organisation. Entwicklung produktiver Strukturen“ - ONLINE-VERANSTALTUNG	28.04.25	1 Termin	19,00
251-654	„MS OneDrive und SharePoint in der parallelen Nutzung. Organisation persönlicher und teamorientierter Daten“ - ONLINE-VERANSTALTUNG	29.04.25	1 Termin	19,00
251-655	„MS Outlook und OneNote – „Full Power“-Workflows. Perfektes Duo zum effektiven Selbst- und Teammanagement“ - ONLINE-VERANSTALTUNG	28.04.25	2 Termine	38,00
251-656	„Lean Office – das produktive Büro. Kontinuierliche Verbesserung und Nachhaltigkeit“ - ONLINE-VERANSTALTUNG	30.04.25	1 Termin	19,00
251-657	„MS Lists – effektives Informationstracking. Optimierung von Arbeitsabläufen in Organisationen“ - ONLINE-VERANSTALTUNG	30.04.25	1 Termin	19,00
251-658	MS Excel zur effektiven Datenvisualisierung- Pivot Tables und -Charts sowie dynamische Dashboards - ONLINE-VERANSTALTUNG	06.05.25	2 Termine	38,00
251-659	„MS Project – klassisches Projektmanagement. Modul 1: Vorgänge als zentrales Planungselement“ - ONLINE-VERANSTALTUNG	06.05.25	1 Termin	38,00
251-660	„MS Project – klassisches Projektmanagement. Modul 2: Planung, Steuerung und Überwachung im Detail“ - ONLINE-VERANSTALTUNG	08.05.25	1 Termin	38,00
251-661	„MS 365 – produktive Kollaboration (Bildungsurlaub). Effektive Teamarbeit durch konsistente Workflows“ - ONLINE-VERANSTALTUNG	12.05.25	5 Termine	360,00
251-662	„Barrierefreie Office-Dokumente und PDFs. Workflows zum neuen Barrierefreiheitsstärkungsgesetz“ - ONLINE-VERANSTALTUNG	13.05.25	1 Termin	38,00
251-663	„MS PowerPoint – Business-Präsentationen. Erfolgsgeschichten durch visuelles Storytelling“ - ONLINE-VERANSTALTUNG	03.06.25	2 Termine	38,00
251-664	„MS Visio – professionelle Datenvisualisierung. Modul 1: Grundlagen des Diagrammdesigns“ - ONLINE-VERANSTALTUNG	03.06.25	1 Termin	38,00
251-665	„MS Visio – professionelle Datenvisualisierung. Modul 2: Organigramme, Prozess- und Pivot-Diagramme“ - ONLINE-VERANSTALTUNG	05.06.25	1 Termin	38,00
251-683	Virtuelle Zeitreisen: Erschaffe atemberaubende Bilder mit ChatGPT 4.0 - ONLINE-VERANSTALTUNG	12.04.25	1 Termin	28,50
251-684	Personalisierte Grußkarten: Einzigartige Designs mit ChatGPT 4.0 gestalten - ONLINE-VERANSTALTUNG	26.04.25	1 Termin	28,50
251-706	Zum 550. Geburtstag - Gefangen im Stein - Leben und Werk von Michelangelo Buonarroti - Vortrag von Dr. Carstensen	09.04.25	1 x abends	9,00
251-712	Norddeutsche Landschaften zeichnen - "Wolken, Wind und mehr..."	26.04.25	2 Termine	ab 41,40
251-713	Zeichnen mit Licht und Schatten	10.05.25	2 Termine	ab 41,40
251-714	Landschaften zeichnen mit Aquarellbuntstiften	14.06.25	2 Termine	ab 41,40
251-715	Urban Sketching Cuxhaven	21.06.25	2 Termine	ab 41,40
251-717	Kalligraphie-Werkstatt - Schönschrift mit der Feder	07.04.25	4 Termine	ab 47,00
251-7222	Malgruppe "Atelier"	22.04.25	10 x vormittags	ab 112,50
251-748	Hörspiele sprechen - Wochenendseminar	14.06.25	2 Termine	48,65
251-803	Reizthema Darm - einfach erklärt	21.05.25	1 x abends	ab 16,00
251-8043	Fasten als Weg zur Selbstheilung: neue Vitalität - Entgiftung und Darmreinigung	03.04.25	1 x abends weitere Kurse 30.04./28.05.- u. 26.06.2025	ab 11,25
251-8053	Pilze entdecken- Grundlagen, Speisepilze und ihre Doppelgänger	08.04.25	1 x abends weitere Kurse 06.05. und 03.06.2025	ab 11,25