

Gesundheit und Heilmethoden

Fußreflexzonenmassage für den Hausgebrauch nach Hanne Marquardt

‘Unsere Füße tragen uns durch unser ganzes Leben und können noch weitaus mehr...’ In diesem Kurs lernen wir die Fußreflexzonenmassage als eine ganzheitliche, natürliche Behandlungsmethode kennen, die Unausgeglichheiten im Körper beseitigt und unsere Selbstheilungskräfte verstärkt. Neben den klassischen Organzonen werden auch die Energiepunkte stimuliert und Meridiane aktiviert. Hierdurch führen wir Entspannung und Wohlbefinden herbei und schöpfen neue Kraft für den Alltag.

Bitte eine Decke, Kissen, warme Socken und lockere Kleidung sowie Schreibzeug und Buntstifte mitbringen.

Fit durch Fasten mit Früchten im Alltag

Bei dem Wort ‘Fasten’ denken viele an das (leidige) Thema ‘Abnehmen, Diät, Hungern’. In diesem Kurs soll es um etwas anderes gehen. Wir wollen gemeinsam fasten, nicht hungern! Bewusster Verzicht bedeutet keinen Verlust, sondern ermöglicht die Erfahrung echter Bereicherung. Eine Wohltat für Körper, Geist und Seele. Fasten ist auch im Alltag möglich. In diesem Kurs erfahren wir, dass dies nicht so schwierig ist, wie es scheint. Es darf im Gegenteil herzlich gelacht werden, denn Fröhlichkeit hat viel mit Gesundheit zu tun. Bei der Besprechung am 18.02.2022 wird erläutert, wie wir miteinander fasten werden. Personen mit chronischen oder akuten Krankheiten sollten vor Kursbeginn Rücksprache mit ihrem Hausarzt nehmen.

Für Wochenendseminare ist eine schriftliche Anmeldung erforderlich.

Kräuterwanderung ‘Wildes vom Wegesrand’

Wochenendseminar

Kräuter begleiten uns solange es den Menschen gibt. Sie bieten Nahrung, Medizin, sie haben Geschichten zu erzählen, bieten Orientierung, weisen auf das Wetter und den Boden hin, sind Rohstoff und erfreuen die Sinne. Auf dieser Kräuterwanderung lernen Sie Kräuter, die überall zu finden sind, näher kennen, bekommen Tipps zur Ernte und Verarbeitung und Ideen zur Verwendung in der Küche. Sie erfahren weitere nützliche Anwendungen, hören spannende Geschichten und dürfen das eine oder andere Kraut selbstverständlich auch probieren.

Wegstrecke insgesamt ca. 4 km, teils unebenes Gelände. Denken Sie an festes Schuhwerk und ggfalls an Sonnenschutz.

Waldbaden zum Kennenlernen

Ein Spaziergang der besonderen Art

Waldluft tut gut und macht uns glücklich und das im wahrsten Sinne des Wortes. Die gesundheitsfördernde Wirkung des Waldes ist schon lange wissenschaftlich nachgewiesen. Waldbaden ist das bewusste Aufhalten im Wald und meint, mit all unseren Sinnen in den Wald einzutauchen. Dabei sehen, hören, riechen, schmecken und fühlen wir den Wald und erleben, wie leicht es ist, zu entschleunigen, den Kopf frei zu bekommen, neue Energie zu tanken und uns glücklich zu fühlen. Ganz nebenbei entspannen wir uns im Wald, der Blutdruck sinkt, Stress baut sich ab. Waldbaden erhöht unser allgemeines Wohlbefinden, unsere mentale Verfassung verbessert sich. Ohne Handy, mit wenig Kommunikation und kleinen Entspannungs- und Atemübungen erleben wir im Wald unsere Sinne wieder ganz aktiv, nehmen die Natur bewusst wahr und kommen zur Ruhe.

Was wird benötigt? Wetterfeste Kleidung, feste Schuhe, ausreichend zu trinken, ggfs. etwas zu essen und ein Handtuch als Sitzunterlage.

VHS-Kino ist Kult!

Waldbaden – öffnet unsere Sinne und hält uns jung

Vortrag mit Diskussion

Wer hat es nicht schon gespürt? Wir kommen in den Wald und plötzlich entspannen wir uns, atmen ruhiger und fühlen uns freier. Der Aufenthalt im Wald bietet uns Erholung in unserem, meist, hektischem Alltag. Das Waldbaden und seine gesundheitsfördernde Wirkung ist schon lange von japanischen Wissenschaftlern nachgewiesen. Der Aufenthalt im Wald öffnet unsere Sinne. Unseren Blutdruck wird gesenkt, wir bauen Stress ab. Wir schlafen besser nach einem Aufenthalt im Wald und spüren unmittelbar, eine große innere Ruhe und ein, damit

Kurs-Nr. 221-30401

Karola Neiden

Freitag, 04.03.2022, 18:00-20:15 Uhr
weitere Termine: 05.03.2022, 10-14 Uhr
VHS, 202

32,00 € | 2 Termine | 8 UStd.

(keine Ermäßigung)

maximal 10 Teilnehmer/innen

»Anmeldung bis 25.02.2022«

Kurs-Nr. 221-30402

Karola Neiden

Einführung in das Fasten:

Freitag, 18.02.2022, 18:00-20:00 Uhr

weitere Termine:

21.02.- 25.02.2022, jeweils 18-19:30 Uhr

VHS, Café/Bistro

56,00 € | 6 Termine | 13 UStd.

(keine Ermäßigung)

maximal 15 Teilnehmer/innen

»Anmeldung bis 11.02.2022«

Kurs-Nr. 221-10403

Dirk Schwerdts

Samstag, 04.06.2022, 10:00-13:00 Uhr

Treffpunkt: Cappel, Feuerwehrhaus,

Arp-Schnittger-Str. 8,

27639 Wurster Nordseeküste

14,00 € | 1x vormittags | 4 UStd.

(keine Ermäßigung)

maximal 15 Teilnehmer/innen

»Anmeldung bis 28.05.2022«

Schriftliche Anmeldung – möglichst

frühzeitig: Anmeldekarten im

Programmheft (Umschlagseite)

Kurs-Nr. 221-30109

Susanne Puvogel

Samstag, 30.04.2022, 10:00-13:00 Uhr

Treffpunkt: gegenüber Kletterpark Cux-

haven, Wernerwaldstr. 2, 27476 Cuxhaven

20,00 € | 1x vormittags | 4 UStd.

(keine Ermäßigung)

maximal 14 Teilnehmer/innen

»Anmeldung bis 23.04.2022«

Kurs-Nr. 221-30108

Susanne Puvogel

Dienstag, 26.04.2022, 19:00-20:30 Uhr

VHS, 302

10,00 € | 1x abends | 2 UStd.

(keine Ermäßigung)

maximal 20 Teilnehmer/innen

»Anmeldung bis 19.04.2022«

VHS-Kino ist Kult!

Kurs-Nr. 221-30501

Petra Trierweiler
 Dienstag, 08.03.2022, 19:00-20:30 Uhr
 VHS, Café/Bistro
 8,00 € | 1x abends | 2 UStd.
 (keine Ermäßigung)
 maximal 20 Teilnehmer/innen
 »Anmeldung bis 01.03.2022«

Bitte auch bei
 Einzelveranstaltungen an die
ANMELDUNG denken!

Kurs-Nr. 221-30502

Petra Trierweiler
 Dienstag, 22.03.2022, 19:00-20:30 Uhr
 8,00 € | 1x abends | 2 UStd.
 (keine Ermäßigung)
 maximal 20 Teilnehmer/innen
 »Anmeldung bis 15.03.2022«

Kurs-Nr. 221-30304

Carmela Steinkampf
 Donnerstag, 17.02.2022, 10:00-11:30 Uhr
 VHS, 109
 39,00 € | 6x vormittags | 12 UStd.
 (keine Ermäßigung)
 maximal 10 Teilnehmer/innen
 »Anmeldung bis 10.02.2022«

Kurs-Nr. 221-30302

Petra Trierweiler
 Dienstag, 22.02.2022, 19:00-20:30 Uhr
 VHS, 302
 8,00 € | 1x abends | 2 UStd.
 (keine Ermäßigung)
 maximal 20 Teilnehmer/innen
 »Anmeldung bis 15.02.2022«

Bitte beachten: Mit Ihrer Anmeldung **verpflichten** Sie sich zur Zahlung des Teilnahmeentgeltes.
Bis 10 Tage vor Veranstaltungsbeginn können Sie **kostenfrei** zurücktreten.

einhergehendes, Glücksgefühl. Die japanischen Studien belegen, dass Waldbaden tatsächlich auch Krebs und Diabetes entgegenwirken kann. In Japan ist dieses Gesundheitskonzept als Shinrin Yoku bekannt, was wörtlich Waldbaden heißt. Dabei handelt es sich um die bewusste, intensive Beschäftigung mit der Atmosphäre und dient der Prävention und Therapie. Wie auch Sie die natürlichen Kräfte des Waldes für Ihre Gesundheit nutzen können, erfahren Sie in meinem Vortrag.

Kommen Sie mit mir in den Wald!

Metabolisches Syndrom – Eine Folge ungesunden Lebensstils Vortrag mit Diskussion

Das metabolische Syndrom ist keine eigenständige Erkrankung, sondern eine Kombination verschiedener Krankheiten und Symptome. Es wird auch als tödliches Quartett bezeichnet und ist (neben dem Rauchen) als der entscheidende Risikofaktor für Erkrankungen der arteriellen Gefäße, insbesondere die koronare Herzkrankheit und ist durch folgende vier Faktoren gekennzeichnet: Übergewicht (Adipositas), Bluthochdruck, Fettstoffwechselstörung und krankhaft erhöhter Blutzuckerspiegel. Metabolisches Syndrom und Osteoporose, Wohlstandserkrankungen, die geprägt sind durch unseren für die westlichen Industrieländer typischen Lebensstil, bereiten uns Sorgen und werden uns mit hoher Wahrscheinlichkeit alle irgendwann treffen, wenn wir nichts dagegen tun. An diesem Informationsabend werden Ursachen und Folgen nähergebracht und erklärt, warum Vorbeugung und Therapie so wichtig sind. Sie lernen Möglichkeiten kennen, wie Sie sich erfolgreich und dauerhaft davor schützen und Ihre Lebensqualität im Alter erheblich verbessern können.

Gesunde Ernährung nach der LOGI-Methode Vortrag mit Diskussion

Diese Ernährungsform ist keine Trenddiät sondern vielmehr eine gesunde Lebenseinstellung, die Ihnen hilft, überschüssige Kilos zu verlieren und Ihr Gewicht langfristig zu halten, schmackhaft und abwechslungsreich, ganz ohne Verzicht und Kalorien zählen! Die Wirksamkeit der kohlenhydratreduzierten Ernährungsform der LOGI-Methode ist wissenschaftlich erwiesen und wird von vielen Medizinern, Krankenkassen und Ernährungsberatern offiziell empfohlen. An diesem Abend erfahren Sie, wie Sie mit diesem erfolgreichen Ernährungskonzept Übergewicht, ernährungsbedingten Erkrankungen und 'Zivilisationskrankheiten' entgegenwirken können.

Bei Interesse kann im Anschluss ein mehrwöchiger Kurs stattfinden.

Gedächtnistraining

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 dauerhaftes Nutzen können wir unser 'wundervolles Denkorgan' 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.

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

Aktiv gegen Osteoporose Vortrag mit Diskussion

Die Anzahl der an Osteoporose erkrankten Menschen hat in den letzten Jahren stetig zugenommen. 4 – 6 Millionen Menschen in Deutschland leiden an Osteoporose. Dabei trifft es auch immer mehr jüngere Frauen, Männer und sogar Kinder. Vor 30 Jahren galt Osteoporose noch als schicksalhafte Erkrankung. Heute ist sie nicht nur früh diagnostizierbar und gut behandelbar, sondern auch mit präventiven Maßnahmen entscheidend beeinflussbar. An diesem Informationsabend werden Ursachen und Folgen nähergebracht und erklärt, warum Vorbeugung und Therapie so wichtig sind. Sie lernen Möglichkeiten kennen, wie Sie sich erfolgreich und dauerhaft davor schützen und Ihre Lebensqualität im Alter erheblich verbessern können.

Erstattung durch Krankenkassen

Für viele unserer Kurse im Gesundheitsbereich besteht die Möglichkeit einer teilweisen Gebührenerstattung oder Anrechnung im aktuellen Bonus-System durch die gesetzlichen Krankenkassen.

Bitte erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse vor der Anmeldung!

Entspannungstechniken und Yoga

Progressive Muskelentspannung Entspannungskurs nach Jacobsen

Sie suchen nach einer Methode, um nach einem hektischen Tag zu entspannen? Wie wäre es mit einer Reise durch Ihren Körper? Entspannen Sie mit der progressiven Muskelentspannung nach Jacobson. In angenehmer Atmosphäre mit leisen Klängen führe ich Sie zuerst mit einer Traumreise in eine entspannte Stimmung.

Anschließend beginnt die progressive Muskelentspannung nach Jacobson. Dabei werden einzelne Muskelgruppen kurz angespannt und anschließend entspannt. Es folgt eine kurze Tiefenentspannung und ganz behutsam hole ich Sie wieder zurück ins hier und jetzt. Nach Beendigung des Kurses können Sie die erlernten Übungen problemlos in Ihren Alltag einbauen.

Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie durch dieses von dem amerikanischen Arzt Edmund Jacobson entwickelte Entspannungsverfahren Ihre Muskelspannung reduzieren und gelassener reagieren können. Das Grundprinzip besteht darin, dass eine Muskelgruppe zunächst kräftig angespannt und danach entspannt wird. Durch die intensiv erlebte Entspannung der Muskeln werden körperliche und innere Spannungen gelockert. Dies wirkt sich positiv auf das Wohlbefinden aus und kann helfen, dem Alltagsstress, Nervosität und innerer Unruhe mit mehr Gelassenheit zu begegnen.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, Yogamatte, evtl. Decke und warme Socken mit.

Autogenes Training

Das Autogene Training ist eine bewährte autosuggestive Technik zur Entspannung und Regeneration von Körper, Geist und Seele. Die körperlichen Funktionen kommen in Einklang, innere Blockaden können gelöst und körperliche Beschwerden gelindert werden. Durch Erreichen eines physischen und psychischen Gleichgewichts hilft AT dem Alltagsstress, Nervosität und innerer Unruhe mit mehr Gelassenheit zu begegnen.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, Yogamatte, evtl. Decke und warme Socken mit.

Entspannt in den Alltag

Sich eine kurze Auszeit gönnen, neue Kräfte sammeln, um fit und entspannt in den Tag zu starten. Mit verschiedenen Entspannungsübungen wie Fantasiereisen, Elementen der Progressiven Muskelentspannung und des Autogenen Trainings sowie kleinen Bewegungsübungen kommen die körperlichen Funktionen in Einklang, innere Blockaden können gelöst und körperliche Beschwerden gelindert werden. Sie lernen Achtsamkeitsübungen kennen, die dazu beitragen können, den Anforderungen des Alltags gelassener entgegenzutreten.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, Yogamatte, evtl. Decke und warme Socken mit.

Hatha Yoga I Anfänger und Fortgeschrittene

Kurs-Nr. 221-30120

Hannelore Scharpen

Donnerstag, 10.02.2022, 18:30-19:30 Uhr
VHS, 303

54,00 € | 10x abends | 13 UStd.

(keine Ermäßigung)

maximal 11 Teilnehmer/innen

»Anmeldung bis 03.02.2022«

Hatha-Yoga ist ein natürlicher Weg, Körper, Geist und Seele gesund zu erhalten und Krankheiten vorzubeugen. Die Yoga-Übungen (Asanas) helfen den Übenden, schrittweise belastbarer und beweglicher zu werden. Die Übungen setzen sich aus Atemtechniken, Meditation, Entspannungsübungen und aufbauenden Asanas zusammen. Durch bewusste Atemlenkung wird das Bewusstsein wieder mehr auf den Körper gelenkt. Erlangen Sie durch Yoga eine positive realistische Lebenseinstellung und bewahren Sie sich Ihre Lebensfreude.

Yoga der Achtsamkeit – Yin Yoga

Achtsamer Yoga ist die Verbindung von traditionellem Hatha-Yoga mit Meditation. Die Yogaübungen stärken und dehnen unseren Körper, machen ihn beweglicher und wir entspannen dabei. Die bewusste Beobachtung des Atems und die Wahrnehmung unserer Körperempfindungen beim Üben lenkt unsere Achtsamkeit vom Denken an Vergangenes und Zukünftiges ins Hier und Jetzt. Wir erfahren den gegenwärtigen Moment, entdecken dabei die Verbindung zwischen Gefühlen, Gedanken und körperlichen Empfindungen und unsere Reaktionen darauf. Der achtsame Yoga bzw. Yin Yoga lässt uns Fähigkeiten und Grenzen erkennen und führt zu Wohlgefühl und innerer Ruhe. Wir können loslassen und werden achtsamer und gelassener im Alltag. Die Yogaübungen verlangen kein Streben nach Perfektion oder Leistung und sind so, dass jede/r sie leicht und nach ihren/seinen Möglichkeiten ausführen kann.

Bitte eine Yoga- oder Isomatte, ein (Sitz-) Kissen, eine Decke, bequeme Kleidung und warme Socken mitbringen.

Kurs-Nr. 221-30103

Sandra Conrad

Freitag, 11.02.2022, 16:00-17:00 Uhr
VHS, 303

53,20 € | 10x nachmittags | 10 ZStd.

(keine Ermäßigung)

maximal 12 Teilnehmer/innen

»Anmeldung bis 04.02.2022«

Tragen Sie bitte bequeme Kleidung und warme Strümpfe.

Kurs-Nr. 221-30107

Petra Trierweiler

Montag, 14.02.2022, 10:45-11:45 Uhr
VHS, 001

46,00 € | 10x vormittags | 13 UStd.

(keine Ermäßigung)

maximal 10 Teilnehmer/innen

»Anmeldung bis 07.02.2022«

Kurs-Nr. 221-30301

Petra Trierweiler

Montag, 14.02.2022, 09:30-10:30 Uhr
VHS, 001

46,00 € | 10x vormittags | 13 UStd.

(keine Ermäßigung)

maximal 10 Teilnehmer/innen

»Anmeldung bis 07.02.2022«

Kurs-Nr. 221-30106

Petra Trierweiler

Mittwoch, 09.03.2022, 08:30-09:15 Uhr
VHS, 001

35,00 € | 10x vormittags | 10 UStd.

(keine Ermäßigung)

maximal 10 Teilnehmer/innen

»Anmeldung bis 02.03.2022«

Hatha Yoga II Weiterführung

Kurs-Nr. 221-30121

Hannelore Scharpen

Donnerstag, 10.02.2022, 17:15-18:15 Uhr
VHS, 303

54,00 € | 10x nachmittags | 13 UStd.

(keine Ermäßigung)

maximal 11 Teilnehmer/innen

»Anmeldung bis 03.02.2022«

Kurs-Nr. 221-30309

Stephanie Scheel

Montag, 07.02.2022, 17:30-19:00 Uhr
VHS, 001

84,00 € | 12x abends | 24 UStd.

(keine Ermäßigung)

maximal 10 Teilnehmer/innen

»Anmeldung bis 31.01.2022«

Kein Unterricht in den Ferien.



Yoga ist ein Weg für alle, die Wert auf die Stabilisierung ihrer Gesundheit und Entfaltung der Persönlichkeit legen. Die Übungen dienen dazu, sich die körperlichen, geistigen und seelischen Funktionen des Menschen bewusster zu machen, sie harmonisch aufeinander abzustimmen und so zur Beseitigung von Nervosität, Unkonzentriertheit und Haltungsfehlern beizutragen.

Kurs-Nr. 221-30310

Stephanie Scheel
Mittwoch, 09.02.2022, 17:30-19:00 Uhr
VHS, 001
84,00 € | 12x abends | 24 UStd.
(keine Ermäßigung)
maximal 10 Teilnehmer/innen
»Anmeldung bis 02.02.2022«



Yoga für den Rücken

Die meisten Rückenschmerzen beruhen auf Muskelverspannungen. In diesem Kurs lernen Sie, Muskelverspannungen durch gezielte Yoga-Übungen schnell abzubauen. Außerdem lernen Sie, Ihre Körperhaltung – auch im Alltag – durch richtiges Verhalten zu kontrollieren. Durch einfache, aber wirkungsvolle Yoga-Übungen wird Ihre Muskulatur gestärkt, gedehnt und somit entspannt. So können Rückenprobleme frühzeitig vermieden oder langfristig gelindert werden. Einfache Entspannungstechniken unterstützen die Körperübungen.

Bitte eine Yoga- oder Isomatte, eine Decke, ein (Sitz-) Kissen, bequeme Kleidung und warme Socken mitbringen. Kein Unterricht in den Ferien.

Kurs-Nr. 221-30312

Stephanie Scheel
Donnerstag, 10.02.2022, 17:30-19:00 Uhr
VHS, 001
84,00 € | 12x abends | 24 UStd.
(keine Ermäßigung)
maximal 10 Teilnehmer/innen
»Anmeldung bis 03.02.2022«

VHS-Kino ist Kult!

Kurs-Nr. 221-30105

Manfred Folkers
Samstag, 26.02.2022, 14:30-18:00 Uhr
(inkl. 30 Min. Pause)
weitere Termine:
27.02.2022, 09:30 – 14:30 Uhr
VHS, 302
41,00 € | 2 Termine | 8 UStd.
(keine Ermäßigung)
maximal 15 Teilnehmer/innen
»Anmeldung bis 19.02.2022«

Taijiquan und Meditation

**Taijiquan
Wochenendseminar**

Kurs für Teilnehmer/innen, die die Langform des 'Klassischen Yang-Stils' kennengelernt haben. Vertiefende Übungen, kleine Qi Gong-Sequenzen, kurze Meditationen und Gespräche über Achtsamkeit werden das Programm abrunden.

Bitte bequeme Kleidung und warme Socken mitbringen.

Für Wochenendseminare ist eine schriftliche Anmeldung erforderlich.

Kurs-Nr. 221-30316

Susanne Pflugmacher
Samstag, 30.04.2022, 10:45-16:00 Uhr
VHS, 302
46,50 € | 1 Termin | 7 UStd.
(keine Ermäßigung)
maximal 12 Teilnehmer/innen
»Anmeldung bis 23.04.2022«

**Tai Chi, Qi Gong inklusive
asiatischem Essen**

In diesem Kurs erlernen Sie Grundübungen aus dem Qi Gong und Tai Chi. Aus dem leichten und dennoch effektiven Qi Gong üben wir z. B. das Tai Yi Yuan – der Ursprung des Lichts – und die Übungen der 8. Brokate. Es werden auch Übungen im Sitzen erlernt, die sich besonders bei Stress und Erschöpfung eignen. Aus dem Tai Chi werden Grundschritte eingeübt, wie z. B. der Bogenschritt, die Wolkenhände und die Affenabwehr. Alle Übungen sollen die körperliche, geistige und seelische Stabilität fördern. Außerdem werden die Beweglichkeit und die Muskulatur verbessert. In der Mittagspause genießen wir gemeinsam ein leichtes, asiatisches Essen, das von unserem Kochdozenten Randolph Schröder zubereitet wird.

Bitte bringen Sie sich ein Getränk, leichte Kleidung und bequeme Übungsschuhe mit.

Kurs-Nr. 221-30317

Susanne Pflugmacher
Samstag, 16.07.2022, 10:45-16:00 Uhr
VHS, 302
46,50 € | 1 Termin | 7 UStd.
(keine Ermäßigung)
maximal 12 Teilnehmer/innen
»Anmeldung bis 09.07.2022«

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

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

Kurs-Nr. 221-30101

Sabine Brendeke-Gras
Freitag, 25.02.2022, 17:00-18:30 Uhr
weitere Termine: 11.03., 22.04., 06.05.,
20.05., 03.06.2022
VHS, 001
42,00 € | 6x abends | 12 UStd.
(keine Ermäßigung)
maximal 10 Teilnehmer/innen
»Anmeldung bis 18.02.2022«

Meditation

Meditation und Akzeptanz – Ruhiger Körper – klarer Geist

Die meisten Menschen betrachten die Meditation als fernöstliche Religion oder als 'mentale Mucki-Bude'. Diese Einschätzungen spielen hier keine Rolle. Sie werden mit Meditationstechniken und Körperübungen vertraut gemacht, die Ihnen zu einer entspannten und toleranten Lebensweise verhelfen. Laut Studien können physische Beschwerden (z.B. Bluthochdruck, Rückenschmerzen, Migräne sowie Haut- und Darmbeschwerden) positiv beeinflusst werden. Freuen Sie sich auf Sitz- und Gehmeditationen, Mantra-Anleitungen sowie leichte Übungen aus dem Qi Gong. Auch mit körperlichem Handicap können Sie gut teilnehmen, da wir auf einem Stuhl üben.

Bitte tragen Sie lockere Kleidung und bringen Sie sich dicke Socken und eine Flasche Wasser mit.

Aus Kostengründen verspricht die VHS in der Regel **keine Anmeldebestätigung**



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



Gymnastik und Prävention

Gymnastik

Bewegung macht Spaß! Über Dehnung und Kräftigung von Hauptmuskelgruppen, Aktivierung des Organsystems sowie An- und Entspannung möchte diese Gymnastik Ihr körperliches Wohlbefinden steigern.

Um den Spaß zu erhöhen, werden viele Übungen mit und ohne Handgerät sowie kleine Bewegungsfolgen musikalisch begleitet. Oberstes Gebot ist: Miteinander entspannt bewegen und dem täglichen Einerlei für eine Stunde zu entfliehen. Die Übungen werden nach neuesten sportmedizinischen Erkenntnissen ausgewählt und ermöglichen so auch einen Einblick in den Gesundheitssport und die Funktionsgymnastik.

Funktionelle Gymnastik Gesundheitssport und Stretching

Wer möchte das nicht: sich konzentrieren können, frei atmen, aufrecht gehen, gelenkig sein wie ein Kind...?

Wir werden uns gemeinsam auf die Reise machen, diesem Ziel ein wenig näher zu kommen, den Körper ein wenig weicher und geschmeidiger zu empfinden. Gedeht werden alle Muskelgruppen, die zur Verkürzung neigen, gleichzeitig üben wir uns in Atmung und Konzentration. Jede Stunde endet in Entspannung und Wohlbefinden.

Bitte mitbringen: Iso-Matte o. Decke u. bequeme Kleidung.

Funktionelle Gymnastik Einführung in den Gesundheitssport

Die 'Funktionelle Gymnastik' ist und bleibt die Grundlage einer gesundheitsfördernden Ausgleichsgymnastik.

Über Dehnung und Kräftigung von Hauptmuskelgruppen, Aktivierung des Organsystems sowie An- und Entspannung werden vielfältige Bewegungsabläufe und gymnastische Übungen aus dem großen Bereich des Gesundheitssports erarbeitet – zum Beispiel aus der Rückenschule, dem Herz-Kreislauf-Training oder der Beckenboden- und Bauchmuskulaturgymnastik – alles mit Musik in lockerer, fröhlicher Atmosphäre. Am Ende jeder Stunde werden Übungen aus verschiedenen Entspannungstechniken angeboten.

Kurs-Nr. 221-30205

Sabine Lenz-Breuer
Montag, 07.02.2022, 19:30-20:30 Uhr
Lichtenberg-Gymnasium
63,00 € | 13x abends | 17 UStd.
(keine Ermäßigung)
maximal 30 Teilnehmer/innen
»Anmeldung bis 31.01.2022«

Kurs-Nr. 221-30405

Sabine Lenz-Breuer
Dienstag, 08.02.2022, 09:45-10:45 Uhr
VHS, 302
63,00 € | 13x vormittags | 17 UStd.
(keine Ermäßigung)
maximal 15 Teilnehmer/innen
»Anmeldung bis 01.02.2022«

Kurs-Nr. 221-30405

Sabine Lenz-Breuer
Dienstag, 08.02.2022, 09:45-10:45 Uhr
VHS, 302
63,00 € | 13x vormittags | 17 UStd.
(keine Ermäßigung)
maximal 15 Teilnehmer/innen
»Anmeldung bis 01.02.2022«
Bitte mitbringen: Iso-Matte o. Decke u. bequeme Kleidung.

Bei Zahlungen bitte angeben:

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

Abwechslungsreiche Gymnastik nach einer Krebserkrankung

Der Kurs bietet leichte Gymnastik nach einer Krebserkrankung an, um vorsichtig und langsam mit aktivem Sport wieder in das 'normale Leben' einzutreten. Bei Musik wird mit Softbällen, Stäben, Hanteln, Reifen, Theraband, Reissäcken und Igelball gearbeitet. Beendet wird jede Stunde mit einer Entspannungsübung. Mit diesem Kurs sind insbesondere Brustamputierte Frauen angesprochen, gerne können auch von anderem Krebs Betroffene kommen.

Bitte bequeme Kleidung, dicke Socken und eine Wolldecke oder Iso-Matte mitbringen.

Kurs-Nr. 221-30313

Monika Nowatzky
Mittwoch, 09.02.2022, 09:30-10:30 Uhr
VHS, 302
56,00 € | 12x vormittags | 16 UStd.
(keine Ermäßigung)
maximal 15 Teilnehmer/innen
»Anmeldung bis 02.02.2022«
Unterricht in den Ferien.

Nicht zufrieden mit uns?

Dann lassen Sie es uns bitte wissen! Ihre Anregungen und Kritik sind uns wichtig.



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



Kurs-Nr. 221-30303

Petra Trierweiler
 Mittwoch, 09.03.2022, 09:30-10:30 Uhr
 VHS, 303
 46,00 € | 10x vormittags | 13 UStd.
 (keine Ermäßigung)
 maximal 10 Teilnehmer/innen
 »Anmeldung bis 02.03.2022«

**Aktiv gegen Osteoporose
 Bewegungskurs**

Die im Verlauf einer Osteoporose auftretenden Einbußen der motorischen Fähigkeiten und Fertigkeiten führen nicht selten zu einer größeren Verletzungsgefahr im Alltag und vor allem zu erheblichen Einschränkungen in der Lebensqualität. In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie durch gezielte Übungen zur Stärkung von Muskulatur und Knochen sowie durch Schulung Ihres Gleichgewichts aktiv etwas zur Vorbeugung von Osteoporose tun können. Bei einer kurzen Achtsamkeitsübung am Ende jeder Kursstunde lernen wir unseren Körper bewusst wahrzunehmen und zu entspannen.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, Yogamatte, evtl. Decke und warme Socken mit.

Kurs-Nr. 221-30306

Lutz Fißler
 Donnerstag, 03.03.2022, 15:00-17:00 Uhr
 VHS, 302
 96,00 € | 8x nachmittags | 21 UStd.
 (keine Ermäßigung)
 maximal 22 Teilnehmer/innen
 »Anmeldung bis 24.02.2022«

Lungensport unter Anleitung

Lungensport macht fit zum Atmen! In dieser Veranstaltung können Menschen mit Erkrankungen der Lunge (COPD, Asthma bronchiale, chronische Bronchitis, Lungenemphysem, nach Lungenoperationen) unter Anleitung eines erfahrenen Übungsleiters diesen speziellen Sport kennenlernen. Er ist speziell für Personen mit Atemwegserkrankungen entwickelt worden, um durch eine gezielte körperliche Belastung die Folgen der Erkrankung zu lindern bzw. zu überwinden.

Bitte bequeme Kleidung, Turnschuhe und Wasser zum Trinken mitbringen.

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

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

Erstattung durch Krankenkassen

Für viele unserer Kurse im Gesundheitsbereich besteht die Möglichkeit einer teilweisen Gebührenerstattung oder Anrechnung im aktuellen Bonus-System durch die gesetzlichen Krankenkassen.

Bitte erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse vor der Anmeldung!

Kurs-Nr. 221-30311

Monika Nowatzky
 Samstag, 12.02.2022, 07:00-07:45 Uhr
 Hallenbad Beethovenallee
 69,60 € | 12 Termine | 12 UStd.
 (keine Ermäßigung)
 maximal 15 Teilnehmer/innen
 »Anmeldung bis 05.02.2022«

Wassergymnastik – Mit Auftrieb geht alles leichter

Wasser ist das ideale Element für gelenkschonende Gymnastik und ein effizientes Bewegungstraining. Der Bewegungsapparat wird durch Lockerung, gleichzeitige Dehnung und Muskelentspannung ebenso nachhaltig gestärkt und gekräftigt, wie das Herz-Kreislauf-System. Empfehlenswert für Personen mit Wirbelsäulen- und Gelenkschmerzen, Venenleiden, Übergewichtige, Osteoporosekranke und Personen in Rehabilitation. Es werden allerlei Geräte eingesetzt wie Stäbe, Hanteln, Bretter usw.. Wer Freude an der Bewegung im Wasser hat, ist in dieser Gruppe gut aufgehoben.

Bitte an 1,00 € Münze oder Chip für Schrank denken.

Unterricht in den Ferien.

Kurs-Nr. 221-30204

Sandra Hofele
 Freitag, 11.03.2022, 09:00-10:15 Uhr
 ahoi-Bad Duhnen
 70,00 € | 10x vormittags | 10 UStd.
 (keine Ermäßigung)
 maximal 25 Teilnehmer/innen
 »Anmeldung bis 04.03.2022«

Aqua-Fitness im AHOI

Die Wirkung von Meerwasser im AHOI ist eine Thalasso-Kur. Wassergymnastik ist geeignet für jüngere und ältere Menschen, da das Training im Wasser gelenkschonend für den Körper ist. Ebenso fördert es die Kreislaufaktivität und strafft noch nebenbei die Muskulatur. Mit Musik und Spaß bekommt man den Körper wieder in Schwung.

Bitte an 1,00 € Münze oder Chip für Schrank denken.

Unterricht in den Ferien.

Besondere Kursangebote für Frauen

(Einzelheiten zu den Kursen finden Sie unter der jeweiligen Kurs Nr. im Heft)

221-50703 Erfolgreich gründen – erfolgreich bleiben!

221-50601 Präsenz zeigen – in Raum, Gestus und Stimme

221-10308 Es kann losgehen – aber wie kommen jetzt die Kunden?

221-50702 Von der Idee hin zum eigenen Unternehmen

221-50602 Durchstarten! Orientierung + Perspektive

221-30313 Abwechslungsreiche Gymnastik nach einer Krebserkrankung

221-30111 bis 221-30114

AquaRelax – Tiefenentspannung im körperwarmen Wasser für Frauen

Bei Zahlungen bitte angeben:

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

AquaRelax – Tiefenentspannung im körperwarmen Wasser für Frauen

Mich tragen und berühren lassen

Frauen neigen oft zur Übernahme von zu viel Verantwortung für andere und zu wenig für sich selbst. Dabei ist es eine grundsätzliche weibliche Eigenschaft, sich aus dem eigenen Fluss und Rhythmus heraus zu bewegen und immer wieder treiben zu lassen. Frauen verausgaben sich so oft als Mutter, Berufstätige und Partnerin, um gewissen Rollen zu entsprechen und sind vielleicht, spätestens wenn die Kinder aus dem Haus sind, ausgebrannt. Dem vorzubeugen soll dieser Kurs dienen. Diese Auszeit dient Frauen dazu, den inneren Haushalt in Ordnung zu bringen. Beim AquaRelax werden Massagegriffe, Akupressurpunkte, Dehnungen, Shiatsu-Griffe und Gelenkmobilisation unterrichtet. Diese Methode bewirkt eine Tiefenentspannung für das vegetative Nervensystem und Lockerung verspannter Muskulatur und ist ein Erlebnis im Element der Schwerelosigkeit. Alle Techniken können alleine oder in Partnerübungen kennengelernt werden.

Bitte an 1,00 € Münze oder Chip für Schrank denken. Der Preis beinhaltet Aufheizkosten und Badmiete für ein separates Becken. Bitte Badeanzug mitbringen. Schwimmkenntnisse sind nicht erforderlich.

Kurs-Nr. 221-30111

Cordula Clausen
 Dienstag, 22.02.2022, 12:00-14:00 Uhr
 Sole-Therme Otterndorf, Goethestraße 12, 21762 Otterndorf
 32,00 € | 1 Termin | 3 UStd.
 (keine Ermäßigung)
 maximal 10 Teilnehmer/innen
 »Anmeldung bis 15.02.2022«

Kurs-Nr. 221-30113

Cordula Clausen
 Dienstag, 26.04.2022, 12:00-14:00 Uhr
 Sole-Therme Otterndorf, Goethestraße 12, 21762 Otterndorf
 32,00 € | 1 Termin | 3 UStd.
 (keine Ermäßigung)
 maximal 10 Teilnehmer/innen
 »Anmeldung bis 19.04.2022«

Kurs-Nr. 221-30112

Cordula Clausen
 Dienstag, 29.03.2022, 12:00-14:00 Uhr
 Sole-Therme Otterndorf, Goethestraße 12, 21762 Otterndorf
 32,00 € | 1 Termin | 3 UStd.
 (keine Ermäßigung)
 maximal 10 Teilnehmer/innen
 »Anmeldung bis 22.03.2022«

Kurs-Nr. 221-30114

Cordula Clausen
 Dienstag, 28.06.2022, 12:00-14:00 Uhr
 Sole-Therme Otterndorf, Goethestraße 12, 21762 Otterndorf
 32,00 € | 1 Termin | 3 UStd.
 (keine Ermäßigung)
 maximal 10 Teilnehmer/innen
 »Anmeldung bis 21.06.2022«

Unterrichtsfreie Tage

Winterferien 31.01. – 01.02.2022

Osterferien

04.04.2022 – 19.04.2022

01.05.2022 – Maifeiertag

26.05.2022 – Christi Himmelf.

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.

Nicht zufrieden mit uns?

Dann lassen Sie es uns bitte wissen! Ihre Anregungen und Kritik sind uns wichtig.

Grundkurs für Mittelalterlichen Schwertschaukampf Wochenendseminar

Du mittendrin als Schwertkämpfer/in!

- ▷ Bei Shows, Turnieren, Veranstaltungen und Videoproduktionen.
- ▷ Du wirst den freien und sicheren Umgang mit dem Schwert lernen.
- ▷ Du wirst Kraft, Geschicklichkeit und Geschwindigkeit trainieren.
- ▷ Du wirst kämpfen! Du wirst schwitzen! Du wirst Spaß haben!



Die Teilnehmenden erhalten neben den praktischen Grundlagen auch Hintergrundwissen über die eigentlichen Waffen, denn Schwert ist nicht gleich Schwert. Zu diesem Zweck werden diverse Schwerter gezeigt, die sich in Form, Gewicht, Einsatzmöglichkeiten und Balance komplett unterscheiden. Weiterhin wird auf den rechtlichen Hintergrund ('Deutsches Waffengesetz'), sowie das vernünftige Verhalten im Alltag eingegangen.

Praktische Übungen zur Selbstbehauptung und -verteidigung im Notfall

Dieser Kurs vermittelt physische und psychische Aspekte des Karate zur Selbstverteidigung. Sie üben vorbeugende Methoden, mit deren Hilfe Sie gefährliche Situationen vermeiden, und lernen, wie Sie durch selbstbewusstes Auftreten mögliche konfrontative kritische Situationen entschärfen. Und schließlich bekommen Sie Verhaltensanleitungen für den Fall tatsächlicher Gewaltandrohung oder -anwendung.

Bitte mitbringen: feste Sportbekleidung. Den Halleneingang finden Sie auf der Seite des Schulhofs des AAG.

Kurs-Nr. 221-20503

Joschka Hoops
 Samstag, 19.03.2022, 10:00-17:00 Uhr
 Weitere Termine:
 20.03.2022, 10:00-17:00 Uhr
 Große Sporthalle, Abendrothschule,
 Abendrothstr. 20, 27472 Cuxhaven
 62,00 € | 2 Termine | 19 UStd.
 (incl. € 6,00 für Übungsschwert)
 (keine Ermäßigung)
 maximal 12 Teilnehmer/innen
 »Anmeldung bis 12.03.2022«

Bitte mitbringen: Sportkleidung und Getränke. Falls gewünscht, können zusätzliche Kosten i.H.v. € 25,00 für einen Kampfausweis entstehen, die direkt an den Dozenten gezahlt werden.

ab 14 Jahren

Kurs-Nr. 221-30305

Alfred Nesper
 Mittwoch, 09.02.2022, 18:00-19:15 Uhr
 Amandus-Abendroth Halle,
 Abendrothstr. 10, 27474 Cuxhaven
 43,00 € | 8x abends | 13 UStd.
 (keine Ermäßigung)
 maximal 20 Teilnehmer/innen
 »Anmeldung bis 02.02.2022«

Der Kurs findet nicht in den Ferien statt.

ab 15 Jahren

Kochen

Koch- und Backkurse –Wichtiger Hinweis:

Bei **Koch- und Backkursen** entstehen **zusätzliche Kosten für Lebensmittel**, die im Kursentgelt enthalten sind.

Bringen Sie zum Kochen und Backen einen **Restebehälter** mit.

Und wenn Sie verhindert sind:

Für alle Kochkurse gilt eine **Abmeldefrist von 10 Tagen vor Kursbeginn**. Bei verspäteter Abmeldung müssen wir Ihnen sonst das Teilnahmeentgelt sowie die Lebensmittelumlage in Rechnung stellen.

Bitte teilen Sie uns bei der Anmeldung mit, falls Sie an einer Nahrungsmittelunverträglichkeit leiden.

Die indische Küche kennen lernen

Kurs-Nr. 221-30503

Harjit-Singh Peters

Mittwoch, 16.03.2022, 18:00-21:45 Uhr

VHS, Küche

32,50 € | 1x abends | 5 UStd.

(incl. € 10,00 für Lebensmittel)

(keine Ermäßigung)

maximal 8 Teilnehmer/innen

»Anmeldung bis 09.03.2022«

Bitte bringen Sie Restbehälter, Getränke und eine Schürze mit.

Die indische Küche zählt zu den vielseitigsten und abwechslungsreichsten der Welt, aufgrund der großen Anzahl der Zutaten und der Geschmacksvielfalt. Kochen Sie Kidneybohnen mit Kartoffeln, Gemüse-Curry, Hähnchen-Curry, mit Cashewnüssen, sowie indischen Reis und backen Sie Naan-Brote und einiges mehr. Liegt bei Ihnen eine Allergie vor, teilen Sie dies bitte mit.

Indische Küche

Kochkurs am Abend

Kurs-Nr. 221-30504

Harjit-Singh Peters

Mittwoch, 30.03.2022, 18:00-21:45 Uhr

VHS, Küche

32,50 € | 1x abends | 5 UStd.

(incl. € 10,00 für Lebensmittel)

(keine Ermäßigung)

maximal 8 Teilnehmer/innen

»Anmeldung bis 23.03.2022«

Bitte bringen Sie Restebehälter, Getränke und eine Schürze mit.

Von Fleischspießen bis Curry, von Huhn bis Lamm. Die indische Küche bietet eine Vielzahl an Fleischgerichten, die aufgrund unterschiedlichster Zubereitungsvarianten nie langweilig werden.

Es wird Shahi Paneer (Käse) mit grünen Erbsen, Gemüse-Curry, Schweinefilet mit roter Paprika, Reis, Naan-Brote, sowie Quark mit Obst geben. Liegt bei Ihnen eine Allergie vor, teilen Sie dies bitte mit.

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

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

Süd-Staaten Küche

Wochenendseminar Kochen

Kurs-Nr. 221-30508

Randolf Schröder

Samstag, 12.02.2022, 13:30-18:00 Uhr

VHS, Küche

39,00 € | 1x nachmittags | 6 UStd.

(incl. € 12,00 für Lebensmittel)

(keine Ermäßigung)

maximal 8 Teilnehmer/innen

»Anmeldung bis 05.02.2022«

Die amerikanische Süd-Staaten-Küche hat außergewöhnlich leckere, pikante Gerichte wie Pfirsich-Barbecue Sauce mit Huhn, Reispfanne mit New Orleans-Style Gambas, sowie Louisiana-Buns mit Avocados und Schweinefilet in Blätterteig mit geschmorten Tomaten. Abschließend gibt es einen köstlichen Nachtisch, einen Cajun-Brotpudding mit flambierter Ananas.

Orientalische Gewürzküche

Wochenendseminar

Kurs-Nr. 221-30505

Randolf Schröder

Samstag, 26.02.2022, 13:00-17:45 Uhr

VHS, Küche

38,00 € | 1x nachmittags | 6 UStd.

(incl. € 11,00 für Lebensmittel)

(keine Ermäßigung)

maximal 8 Teilnehmer/innen

»Anmeldung bis 19.02.2022«

Der Orient mit seiner Gewürzküche lässt keine Wünsche offen. Lassen Sie uns gemeinsam eine Tagine mit Huhn kochen. Auch wird es gebackenen Fisch mit Paprika und Granatapfelkernen, gebackenen Hirtenkäse und arabischen Gartensalat mit geröstetem Brot geben. Als Nachtisch stellen wir noch eine leckere Süßspeise, ein Orange-Reis-Gratin mit Pistazien, her.

Mediterrane Küche

Wochenendseminar

Kurs-Nr. 221-30506

Randolf Schröder

Samstag, 14.05.2022, 13:30-18:00 Uhr

VHS, Küche

38,00 € | 1x nachmittags | 6 UStd.

(incl. € 11,00 für Lebensmittel)

(keine Ermäßigung)

maximal 8 Teilnehmer/innen

»Anmeldung bis 07.05.2022«

Die mediterrane Küche bietet leckere Speisen: Kochen wir gemeinsam einen würzigen Polenta-Kuchen, Fischfilet auf geschmorten Tomaten. Weiter gibt es dann sizilianischen Salat mit Orange, knuspriges Hühnerfilet auf Zucchini und als Dessert eine Bratpfel#NAME?

Exotische Blitzküche

Wochenendseminar Kochen

Kurs-Nr. 221-30507

Randolf Schröder

Samstag, 02.07.2022, 13:30-18:00 Uhr

VHS, Küche

38,00 € | 1x nachmittags | 6 UStd.

(incl. € 11,00 für Lebensmittel)

(keine Ermäßigung)

maximal 8 Teilnehmer/innen

»Anmeldung bis 25.06.2022«

Exotisch, aber schnell und lecker sind die Gerichte Fisch in Currygemüse, Hühnerbrust-Medaillons mit Avocado und vietnamesische

-mit Hack und Chinakohl gefüllte- Röllchen . Dazu wird ein pikanter Dipp gereicht und als Dessert kosten wir geschmorte Ananas auf Kokoscreme.

Back- und Handwerkskunst nach alter Tradition

Brot und Brötchen mit Dinkel mit unserem
Bäckermeister Günter Renz

Kurs-Nr. 221-30510

Günter Renz

Donnerstag, 17.02.2022, 18:00-21:45 Uhr

VHS, Küche

32,50 € | 1x abends | 5 UStd.

(incl. € 10,00 für Lebensmittel)

(keine Ermäßigung)

maximal 8 Teilnehmer/innen

»Anmeldung bis 10.02.2022«

Bitte Tüten und Behälter mitbringen, um die Werke mit nach Hause zu nehmen.

Es werden ein Dinkelkartoffelbrot, Dinkelvollkornbrötchen und ein Kinderbrot mit einer Kruste gebacken. Weiter backen wir ein Diabetesbrot.

Back- und Handwerkskunst nach alter Tradition

Mühlenbrot mit unserem Bäckermeister Günter Renz

Kurs-Nr. 221-30511

Günter Renz

Donnerstag, 03.03.2022, 18:00-21:45 Uhr

VHS, Küche

32,50 € | 1x abends | 5 UStd.

(incl. € 10,00 für Lebensmittel)

(keine Ermäßigung)

maximal 8 Teilnehmer/innen

»Anmeldung bis 24.02.2022«

Bitte Tüten und Behälter mitbringen, um die Werke mit nach Hause zu nehmen.

Es werden leckere Mühlenbrote und -brötchen (70% Roggen, 30% Weizen) gebacken mit Natursauerteig. Dann wird noch ein leckerer Altländer Apfelkuchen gefertigt.

Veranstaltungen Stadtheater Spielplan 2022

siehe Seite 36

Back- und Handwerkskunst nach alter Tradition Vollkornbrote mit unserem Bäckermeister Günter Renz

Kurs-Nr. 221-30512

Günter Renz

Donnerstag, 17.03.2022, 18:00-21:45 Uhr

VHS, Küche

32,50 € | 1x abends | 5 UStd.

(incl. € 10,00 für Lebensmittel)

(keine Ermäßigung)

maximal 8 Teilnehmer/innen

»Anmeldung bis 10.03.2022«

Bitte Tüten und Behälter mitbringen, um die Werke mit nach Hause zu nehmen.

Es werden leckere 100 % Vollkornbrote mit reinem Sauerteig und Salz und Hamburger Rundstücke gebacken. Als süße Krönung kreieren wir Mandelhörnchen mit reinem Marzipan.

Back- und Handwerkskunst nach alter Tradition

für Ostern mit unserem Bäckermeister Günter Renz

Kurs-Nr. 221-30513

Günter Renz

Donnerstag, 31.03.2022, 18:00-21:45 Uhr

VHS, Küche

32,50 € | 1x abends | 5 UStd.

(incl. € 10,00 für Lebensmittel)

(keine Ermäßigung)

maximal 8 Teilnehmer/innen

»Anmeldung bis 24.03.2022«

Bitte Tüten und Behälter mitbringen, um die Werke mit nach Hause zu nehmen.

Es werden köstliche Osterstuten und Osterkränze mit Butter und Mandeln gebacken, sowie Osterhasen für Kinder aus süßem Teig. Zudem fertigen wir ein gesundes Dinkelvollkornbrot.

Textiles Gestalten

Zuschneiden und Nähen für alle

Kurs-Nr. 221-20901

Darinka Brauer

Mittwoch, 02.03.2022, 17:00-20:30 Uhr

VHS, 202

59,00 € | 4x abends | 19 UStd.

(keine Ermäßigung)

maximal 10 Teilnehmer/innen

»Anmeldung bis 23.02.2022«

Kurs-Nr. 221-20902

Darinka Brauer

Mittwoch, 20.04.2022, 17:00-20:30 Uhr

VHS, 202

59,00 € | 4x abends | 19 UStd.

(keine Ermäßigung)

maximal 10 Teilnehmer/innen

»Anmeldung bis 13.04.2022«

Kurs-Nr. 221-20903

Darinka Brauer

Mittwoch, 01.06.2022, 17:00-20:30 Uhr

VHS, 202

59,00 € | 4x abends | 19 UStd.

(keine Ermäßigung)

maximal 10 Teilnehmer/innen

»Anmeldung bis 25.05.2022«

Kleider machen Leute und das Outfit prägt die Ausstrahlung – heute mehr denn je! Wir nähen modische aber unkomplizierte Kleidungsstücke (Rock, Hose oder Bluse), die ganz sicher im Kurs fertig werden. Aber auch andere Nähobjekte können besprochen und verwirklicht werden. Der Umgang mit einer Nähmaschine und geringe Nähkenntnisse sind Voraussetzung.

Bitte mitbringen: Stoff, Schere, Maßband, Steck- u. Nähadeln, Kreide, Garn und ggf. ein Schnittmuster. Bitte geben Sie bei der Anmeldung mit an, ob Sie Ihre eigene Nähmaschine mitbringen wollen.

Arbeitskreis Nähen

1x monatlich nach Absprache

Kurs-Nr. 221-20905

Sylvia Reinhard

Samstag, 13:00-18:00 Uhr

VHS, 202

Teilnehmer/innen der bisherigen Nähkurse können sich hier treffen und in eigener Regie weiter arbeiten.

Die VHS ist **qualitätszertifiziert** nach AZAV und ZAZAV+

