

## Herzlich Willkommen in der Volkshochschule der Stadt Cuxhaven!

Unser Frühjahrssemester 2022 konnten wir mit unserer Dozentenschaft wieder wie gewohnt für Sie abwechslungsreich und interessant gestalten, und wir freuen uns, Sie wieder in unserem Hause begrüßen zu können.

Aufgrund der weiterhin andauernden epidemischen Situation, bitten wir Sie um Verständnis, dass unser Programm nur unter Beachtung der jeweils geltenden Hygienevorschriften stattfinden kann.

Ebenfalls möchten wir Sie darauf hinweisen, dass es immer noch zu kurzfristigen Änderungen Ihrer gebuchten Kurse oder gar zu Kursausfällen kommen kann.

Viel Spaß, Neugier auf Neues und ein schönes Miteinander wünscht Ihnen  
**Ihr VHS-Team**

### VHS-Geschäftsstelle

Abendrothstraße 16 | 27474 Cuxhaven  
Tel.: (0 47 21) 700 70 950  
Fax: (04721) 700 999 70 960  
vhs@cuxhaven.de  
www.vhs-cuxhaven.de

**Öffnungszeiten**  
Montag-Freitag: 9-12 Uhr  
Montag: 14-16 Uhr  
Dienstag u. Mittwoch: 14-17 Uhr

**Anmeldung, Information, Verwaltung**  
Angelika Hartig-Schneider .... 700 70 950  
Holger Wehdemeier ..... 700 70 953  
Anja Schepergerdes ..... 700 70 954

**Hausmeisterinnen**  
Doris Menke ..... 700 70 956  
Petra Stürcken ..... 700 70 956

**Seniorenprogramm und  
»Treffpunkt Spätlese«**  
Sprechzeiten nach Vereinbarung  
Inge Bühner ..... (0 47 21) 43 78 81

**Leitung und Programmbereiche**  
Sprechzeiten nach Vereinbarung

**Kim Sennert** ..... 700 70 952  
Leitung, Diplom-Übersetzerin, (Grundbildung & Schulabschlüsse ; Deutsch als Fremdsprache; Fremdsprachen; Kaufm. Praxis & EDV; Kulturelle Bildung & Kreatives Gestalten)

**Heike Uffenbrink (LL.M. Eur.)** ... 700 70 951  
Leitung, Volljuristin, (Gesellschaft; Berufl. Bildung; Erziehung & Psychologie; Gesundheit & Hauswirtschaft; Junge VHS; Leben und Wohnen; Seniorenprogramm)

**Mitglieder des Beirates  
der VHS der Stadt Cuxhaven**  
Ulla Bergen (Vorsitzende)  
Christiane Buck (stellv. Vors.)  
Heike Ahlf, Hagen Friedrichs,  
Rüdiger Mrasek, Nils Nickisch,  
Frank Struß, Ina Tiedemann

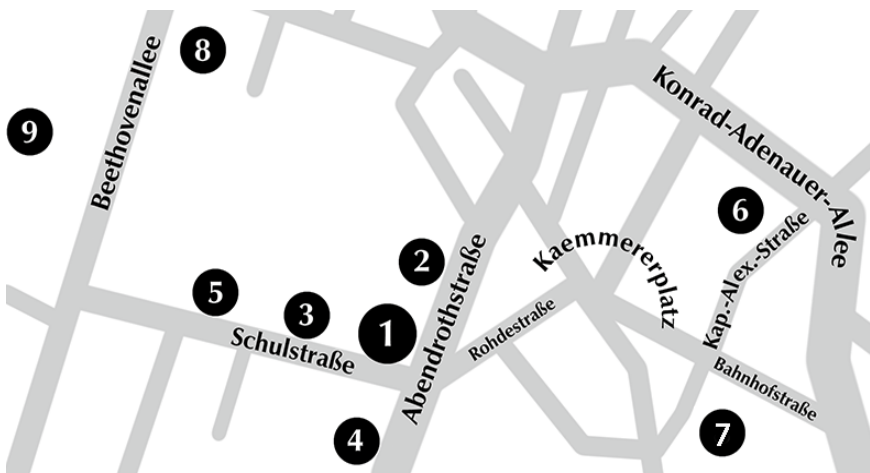


Die VHS ist qualitätszertifiziert nach AZAV und ZAZAV+



## Wir freuen uns auf Sie ...

- |                                    |   |
|------------------------------------|---|
| 1 VHS-Gebäude (Abendrothstraße 16) | 6 Stadtbibliothek   |
| 2 Amandus-Abendroth-Gymnasium      | 7 Bali-Kinocenter   |
| 3 Realschule                       | 8 Hallenbad   |
| 4 Abendrothschule                  | 9 Berufsbildende Schulen  |
| 5 Lichtenberg-Gymnasium            | <b>Anfahrtsplan unter: <a href="http://www.vhs-cuxhaven.de">www.vhs-cuxhaven.de</a></b> |





## Leitbild der VHS

Die VHS steht für Bedarfs- und kundenorientierte Aus- und Weiterbildung und garantiert Qualität in der Bildung. Um unabhängig von den ausführenden Personen gleich bleibend gute Dienstleistungen anbieten zu können, verpflichten wir uns zur Einhaltung der nachfolgenden Grundsätze. Die VHS der Stadt Cuxhaven ist eine mit Mitteln der Stadt und des Landes Niedersachsen geförderte kommunale Einrichtung, die dem Gemeinwohl, der Förderung der gesellschaftlichen Teilhabe, der Chancen- und Geschlechtergerechtigkeit sowie weltanschaulicher Neutralität verpflichtet ist und sich als DAS örtliche Zentrum für Weiterbildung, Begegnung und Kommunikation versteht. In dieser Eigenschaft bietet die VHS ein breit gefächertes Unterrichtsprogramm mit Kursen, Seminaren, Lehrgängen und Einzelveranstaltungen zu sozialverträglichen Preisen und spricht damit alle Bürger/innen Cuxhavens und des Cuxhavener Umlands an, die

- ▷ sich neuen beruflichen Anforderungen gegenübersehen,
- ▷ sich in den aktuellen Ausbildungs- und Arbeitsmarkt einfügen wollen,
- ▷ sich gemeinsam mit anderen neues Wissen und Fertigkeiten aneignen möchten,
- ▷ aktiv für die eigene Lebensgestaltung sorgen wollen.

Die VHS der Stadt Cuxhaven sieht sich auch als Bildungseinrichtung für Auftraggeber wie die Stadtverwaltung, das Krankenhaus u.a.m. Für die Planung, Organisation, Durchführung und 'Nachsorge' ihres Programmangebots verfügt die VHS über einen kleinen Stab von gut ausgebildeten und erfahrenen hauptberuflichen Mitarbeitenden im pädagogischen und im organisatorisch-verwaltungstechnischen Bereich sowie über ca. 100 frei- und nebenberufliche Kursleitende, die als Lehrende in den Veranstaltungen der VHS für kompetenten Unterricht sorgen.

Im Einzelnen gibt das von den Mitarbeitenden der VHS geplante und betreute Programmangebot, das sich an unterschiedliche Zielgruppen wie Senioren, Frauen, Menschen mit Migrationshintergrund richtet, Ihnen – den Nutzenden der VHS und denen, die es werden wollen – Gelegenheit,

- ▷ Schulabschlüsse, anerkannte Zertifikate und berufliche Qualifikationen (z.B. in Fremdsprachen und in EDV) zu erwerben, Grundqualifikationen (z.B. Lesen und Schreiben) nachzuholen
- ▷ sich mit Themen aus Kultur, Politik, Wirtschaft, Recht, Technik und Umwelt auseinanderzusetzen, sich in Fragen von Familie und Erziehung auszutauschen und anregen zu lassen
- ▷ Fremdsprachen zu lernen, sich als Neubürger/innen zu orientieren und die deutsche Sprache zu erwerben
- ▷ kreative Fertigkeiten zu entwickeln und zu vertiefen, zur eigenen Gesundheitsvorsorge durch Entspannung, Bewegung und Ernährung beizutragen.

Die Veranstaltungen der VHS finden überwiegend

- ▷ in dem zentral gelegenen VHS-Haus in gut ausgestatteten Unterrichtsräumen statt und werden von Lehrenden (Dozierenden) durchgeführt, die
- ▷ Spezialisten in ihrem Unterrichtsfach sind, ein angenehmes Arbeitsklima schaffen
- ▷ auf die besonderen Wünsche von Kursteilnehmenden eingehen und sich ständig fortbilden.

Mit dem Veranstaltungsangebot, den Unterrichtsstätten und den Lehrenden der VHS finden Sie ansprechende Umstände und gute Voraussetzungen für 'gelungenes Lernen' – verstanden als Lernen, das Ihre Handlungs- und Gestaltungsmöglichkeiten und Ihre Urteilsfähigkeit in den für Sie wichtigen Lebensbereichen erweitert – vor. Allerdings, den entscheidenden Rest für 'gelungenes Lernen', nämlich das Auf'nehmen', Be'fassen', Be'greifen' und Um'setzen' der Sie interessierenden und von der VHS angebotenen Inhalte und Themen haben Sie weitestgehend selbst in der Hand. Die VHS überprüft und bewertet ihren Beitrag zum 'gelungenem Lernen' durch verschiedene Rückmeldemöglichkeiten (wie z.B. Teilnehmendenumfragen) und gewinnt daraus geeignete Indikatoren (wie 'Kundenzufriedenheit', erworbene Abschlüsse in Prüfungskursen und Lehrgängen, Regelmäßigkeit der Teilnahme, Anzahl der 'Neukunden'), an denen sie den Erfolg ihrer Arbeit bemisst. Wenn Sie Fragen und Anregungen zu Ihrer Weiterbildung, unseren Kursen und Firmenschulungen haben, beraten wir Sie – nach Vereinbarung auch außerhalb unserer Öffnungszeiten – gerne.

## VHS-KINO



BALI-Kino-Center

Holstenstraße 5 ♦ Tel. 0 47 21-3 74 59

Beginn: 02. Februar 2022, 20.00 Uhr

jeweils mittwochs während des Semesters, auch in den Schulferien, zur **regelmäßigen Vorführzeit um 20.00 Uhr**; mögliche Zeitänderungen werden rechtzeitig bekannt gegeben.

Einlass: 1/2 Stunde vor Vorstellungsbeginn.

Eintritt: € 6,50 an der Kinokasse (zzgl. € 0,50 bei vorheriger Reservierung sowie € 1,00 für **Logenplätze**)

**Kinokarten** für das VHS-Kino können auch telefonisch unter 04721-37459 (ab 14.30 Uhr) oder im Internet unter [www.kino-cuxhaven.de](http://www.kino-cuxhaven.de) gebucht/reserviert werden; reservierte Karten sind bis 19.45 Uhr abzuholen.

Leitung: Dorothea Kittlitz

2. Februar 2022

### DAS SCHWARZE QUADRAT

Deutschland 2021

Regie: Peter Meister, 100 Min.

In seinem Spielfilmdebüt inszeniert Peter Meister eine derart skurrile Gaunerkomödie, dass sich so mancher plumper Klamauk einfach wegschmuzzeln lässt.

Die Kunsträuber Vincent und Nils sind kurz davor, ihr Ziel zu erreichen: In ihrer Kreuzfahrtskabine liegt das 60 Millionen teure Gemälde „Das schwarze Quadrat“, das sie an Bord ihrem Auftraggeber übergeben sollten. Sie haben vorher nur noch einen kleinen Termin, den Unbekannte nutzen, um das Gemälde zu stehlen. Und wie es das Gesetz des Genres will, folgt Komplikation auf Komplikation... Eine Komödie mit einem großartigen Ensemble: Sandra Hüller, Bernhard Schütz und Jacob Matschenz. Förderpreis Neues Deutsches Kino.



9. Februar 2022

### AMONITE

Großbritannien 2020

Regie: Francis Lee, 118 Min.

Mit Kate Winslet und Saoirse Ronan top besetzte Liebes- und Emanzipationsgeschichte von Francis Lee. Subtil erzähltes Drama einer Annäherung zweier Frauen vor rauher, imposanter Küstenlandschaft. Kate Winslet spielt in einer nuancierten, starken Performance eine alleinlebende Fossilien-sammlerin und Forscherin, die sich um die kranke, junge Frau eines Paläontologen-Kollegen kümmert. Dass sich die beiden Frauen verlieben, hätte dieser allerdings nicht erwartet. Mit großer Behutsamkeit schildert der Film die Annäherung zwischen der verhärteten Mary und der schüch-

ternen Charlotte. Die scheuen Blicke und die zarten Gesten, mit denen Kate Winslet und Saoirse Ronan die Gefühle ihrer Figuren erkunden, verleihen den Bildern ein Maß an Intimität, wie man es im Kino nur selten findet. Glaubhafte Figuren, eine exzellente Besetzung sowie atmosphärisch dichte Bilder bilden eine zauberhafte Liebesgeschichte der bewegenden Art.

16. Februar 2022

## THE FRENCH DISPATCH

USA 2021

Regie: Wes Anderson, 103 Min.

THE FRENCH DISPATCH ist innerhalb des künstlerischen Kosmos des Wes Anderson einzigartig. Mit seiner zehnten Regiearbeit zaubert er eine visuell einzigartige wie liebevolle Hommage an die französische Kultur und die Kunst des unabhängigen Journalismus auf die Leinwand. Bei der Weltpremiere in Cannes wurde Anderson mit minutenlangen Standing Ovationen gefeiert. Mit einem Starensemble – darunter Tilda Swinton, Frances McDormand, Léa Seydoux, Adrian Brody, Bill Murray, Owen Wilson, Christoph Waltz und Benicio del Toro – erweckt Wes Anderson vier Geschichten zum Leben, die in der letzten Ausgabe eines amerikanischen Magazins veröffentlicht werden. „Ein Meisterwerk. Man wird ihn ein, zwei, dreimal sehen wollen und es wird nicht genug sein.“ (DIE WELT)

23. Februar 2022

## EIFFEL IN LOVE

Frankreich 2021

Regie: Martin Bourboulon, 108 Min.

In Paris Ende des 19. Jahrhunderts hat der Ingenieur Gustave Eiffel die Arbeiten an der Freiheitsstatue abgeschlossen und wird, zurück in der Heimat, mit seinem größten Werk beauftragt. Im Auftrag der französischen Regierung soll er sich an ein Projekt für die Pariser Weltausstellung 1889 machen. Als Eiffel seine verloren geglaubte Jugendliebe Adrienne Bourguès wiedertrifft, wird er zu einem nie dagewesenen Bauwerk inspiriert.



2. März 2022

## À LA CARTE – FREIHEIT GEHT DURCH DEN MAGEN

Frankreich/Belgien 2021

Regie: Éric Besnard, 112 Min.

Mit BIRNENKUCHEN MIT LAVENDEL konnte Éric Besnard einen riesigen Erfolg in den Kinos feiern, und hier kommt wieder eine Komödie von ihm – die auch ein bisschen Romanze, Krimi und Gesellschaftssatire ist: ein opulenter Bilderbogen mit bestrickend schönen Landschaftsaufnahmen und einer hübsch ausgedachten Story. Diesmal geht es um die (fiktive) Erfindung des Restaurants als Ort der genussvollen Begegnung von Arm und Reich – eine Fabel über Liberté, Égalité und Fraternité kurz vor der französischen Revolution. Ein appetitlicher Gute-Laune-Film, leicht und fluffig wie ein Soufflé, aber immer mit ein bisschen Biss.

9. März 2022

## ADAM

Marokko/Frankreich 2019

Regie: Maryam Touzani, 98 Min.

In dem im heutigen Casablanca angesiedelten Drama „Adam“ entwickelt sich eine außergewöhnliche Freundschaft zwischen zwei Frauen, die wissen, was Schmerz und Verlust bedeuten. Trotz anfänglicher Ablehnung entstehen bald Verständnis und Zuneigung – denn in ihrer jeweiligen Rolle (als werdende Mütter) sind sie vereint. Der ebenso kraftvoll wie unscheinbar erzählte Film lotet die Rolle der Frau in unserer Gesellschaft aus und stellt kluge Fragen danach, was Mutterschaft eigentlich bedeutet. Subtil berührend und angenehm feinfühlig inszeniert.



16. März 2022

## BIS WIR TOT SIND ODER FREI

Schweiz/Deutschland 2020

Regie: Oliver Rihs, 118 Min.

Die kämpferische Anwältin Barbara Hug (Marie Leuenberger) will das Schweizer Justizsystem umkrepeln. Sie vertritt die rebellische Linksautonome Heike (Jella Haase) und nutzt das Gericht, um auf die Missstände eines rückständigen Strafrechts aufmerksam zu machen. Eines Tages sucht der Berufskriminelle Walter Stürm (Joel Basman) ihren Rat. Der charismatische Stürm widerspricht allen Regeln und gerät dabei immer wieder mit dem System aneinander. Nicht nur Heike verfällt seinem Charme, auch Barbara fühlt sich zu ihrem Mandanten hingezogen. Und ausgerechnet Stürm wird in linken Kreisen zum Symbol für Freiheit und die Würde des Einzelnen...

23. März 2022

## LAMB

Island 2020

Regie: Valdimar Jóhannsson, 105 Min.

Der isländische Debüt-Streifen von Valdimar Jóhannsson sorgte 2021 in Cannes für Furore.

„Lamb“ vereint subtilen Horror, Fantasy und Elemente aus der nordischen Mythologie mit atmosphärisch dichten Bildern in entlegener Natur. Hier betreiben Maria und Ingvar eine Schafzucht. Als die Lämmer geboren werden, ist darunter ein Exemplar, das ihr Leben völlig verändern wird. Maria wird fantastisch gespielt von Noomi Rapace (Stig Larsson-Verfilmungen). Ein beeindruckender Film, den man nicht so schnell vergisst.

**VHS-Kino**  
Mittwoch ist Kinotag!



30. März 2022

**MONTE VERITÀ – DER RAUSCH DER FREIHEIT**

Schweiz/Österreich/Deutschland 2021

Regie: Stefan Jäger, 116 Min.

Auf der Suche nach dem Paradies finden sich einige Aussteiger Anfang des 20. Jahrhunderts auf dem Schweizer Berg Monte Verità wieder. So auch die zweifache Mutter Hanna Leitner. Der Film erzählt die Geschichte einer mutigen Frau, die gequält von innerer Zerrissenheit ihren eigenen Weg findet. Das historische Drama, das auf wahren Begebenheiten basiert, wirft damit die leider immer noch sehr aktuelle Frage auf, wieviel Selbstbestimmung eine Frau in ihrem Leben haben darf, ohne dabei von der Gesellschaft kritisiert zu werden. (Mit Julia Jentsch und Hannah Herzprung)



6. April 2022

**SUPERNOVA**

Großbritannien 2020

Regie: Harry Macqueen, 95 Min.

Der Konzertpianist Sam und der Schriftsteller Tusker sind seit 20 Jahren ein Paar. Mit Humor umschiffen sie die Schwachstellen ihrer Beziehung, die sie nur zu gut kennen. Bei Tusker wurde eine einsetzende Demenz festgestellt und die Effekte der Krankheit werden unübersehbar.

Die Beiden wollen Freunde besuchen und dann in den Lake District fahren, wo sie sich kennengelernt hatten. Dort soll ein großes Fest stattfinden... Colin Firth und Stanley Tucci sind auch im wirklichen Leben befreundet. Ihr Vertrauen zueinander ist in diesem persönlichen Film in jeder Szene spürbar. „Eine Ode an die Kraft der Liebe: herzerreißend und herzerwärmend.“ (DEADLINE)

13. April 2022

**KÖNIGIN DES NORDENS**

Dänemark/Schweden/Norwegen/Island 2021

Regie: Charlotte Sieling, 120 Min.

Zwischen Verrat und Intrigen – ein exzellent gefilmtes historisches Drama mit einer magischen Hauptdarstellerin: Trine Dyrholm spielt Margarethe I., die im späten Mittelalter die skandinavischen Länder zur Allianz vereinte. Als ungekrönte Regentin wurde Margarethe zu einer der wichtigsten und nebenbei auch interessantesten Persönlichkeiten der Weltgeschichte – eine Frau, die ihre Macht immer wieder zu verteidigen wusste. Die aufwändige Produktion über den spannenden Kampf um Einfluss und Macht ist ein mitreißendes, sehr stimmungsvolles Kinoerlebnis und kann sich durchaus an modernen monumentalen Werken der Filmgeschichte messen – mit gewaltigen Bildern, die im Gedächtnis bleiben.

Veranstaltungen

Stadttheater Spielplan 2022

siehe Seite 36

20. April 2022

**HANNES**

Deutschland 2021

Regie: Hans Steinbichler, 91 Min.

Bereits mit seinem überragenden Erstlingswerk „Hierankl“ machte Regisseur Hans Steinbichler Furore. Beeindruckend gelingt es nun dem charismatischen bayerischen Filmemacher, die unlegbare Kraft des gleichnamigen Romans von Erfolgsautorin Rita Falk glaubwürdig und ohne Effekthascherei auf die Leinwand zu banen. Weder pathetisch noch deprimierend meistert sein sensibles Coming-of-Age-Drama um Freundschaft, Trauer und Tod den Spagat zwischen emotionaler, heiterer, hoffnungsvoller Inszenierung und menschlicher Tragik. Aber auch das exzellente Schauspielensemble, allen voran die beiden Hauptdarsteller, Johannes Nussbaum und Leonhard Scheicher, machen dieses berührende Erzählkino sehenswert. Nicht zuletzt der letzte Auftritt der verstorbenen Ausnahmeschauspielerin Hannelore Elsner lohnt einen Kinobesuch.

27. April 2022

**LUNANA – DAS GLÜCK LIEGT IM HIMALAYA**

Bhutan/China 2021

Regie: Pawo Choyning Dorji, 109 Min.

Eine feine Komödie mit viel Herz und wunderbaren Bildern aus dem Himalaya - die Geschichte eines Lehrers, der angesichts der majestätischen Bergwelt sein persönliches „Bruttosozialglück“ findet. Der bekannten Story vom verwöhnten Großstadtschnösel, der in der Abgeschiedenheit der Natur geläutert wird, verleiht der Regisseur seinen ganz eigenen Touch, irgendwo zwischen buddhistischer Gelassenheit und handfester Zeitgeistkritik, ohne Heimatkitsch und Pathos, aber dafür mit einer großen Portion Humor.



4. Mai 2022

**TOVE**

Finnland/Schweden 2020

Regie: Zaida Bergroth, 100 Min.

Tove Jansson ist die Schöpferin der Mumins – der knuddeligen Trollfiguren aus dem Mumintal, die seit 70 Jahren Kinder und Erwachsene auf der ganzen Welt verzaubern. Das mitreißende Biopic „Tove“ spielt in Helsinki und erzählt vom aufregenden Leben der wohl bekanntesten Autorin und Zeichnerin Finnlands. Von Toves turbulenter Suche nach Identität, künstlerischer Freiheit und sexueller Selbstbestimmung. Und davon, wie ihre zunächst nur nebenbei gezeichneten Fabelwesen zu einem einmaligen Erfolgsphänomen wurden.

Einer der schönsten Filme bei den Nordischen Filmtagen in Lübeck.



## Den Schulabschluss nachholen! Worauf warten Sie noch?

Wenn Sie es während der 'normalen' Schulzeit nicht gepackt haben, läßt sich der **Schulabschluss** auch noch nachträglich erwerben. Die VHS bietet allen Interessierten Vorbereitungskurse auf die sogenannten Nichtschülerprüfungen an, und zwar auf die

- ▷ Prüfung zum Erwerb des **Hauptschulabschlusses**
- ▷ Prüfung zum Erwerb des **Realschulabschlusses**

Wer sich unsicher für einen Kurs zur Vorbereitung auf die Prüfung zum Erwerb des Hauptschulabschlusses fühlt, dem wird der Kurs 'Sicherheit in der Rechtschreibung' empfohlen.

Einzelheiten über die Zulassungsvoraussetzungen zu den Prüfungen und die entsprechenden Vorbereitungskurse finden Sie in den folgenden Ausschreibungstexten.

Fragen klärt Frau Kim Sennert, Tel.: 0 47 21-700 70 952.

## Elementarbildung

### Erwachsene lernen Lesen und Schreiben

Viele Menschen haben Probleme beim Lesen und Schreiben. In diesem Kurs werden erste Wörter erarbeitet bzw. auf dem bereits vorhandenem Wissen aufgebaut.

Bitte vereinbaren Sie einen Termin für einen Beratungstermin unter 04721-70070952.

## Jetzt anmelden und einen Platz sichern!

### Sicherheit in Rechtschreibung und Grammatik

Die Regeln der Rechtschreibung stellen viele Menschen vor große Probleme. Besonders in der Groß- und Kleinschreibung, aber auch in der Zeichensetzung werden häufig Fehler gemacht.

Dieser Kurs zur Sicherheit in Rechtschreibung und Grammatik behandelt genau diese Problembereiche. Außerdem geht der Kurs auch auf die individuellen Rechtschreibunsicherheiten und -probleme der Teilnehmer/innen ein, die diese in den Unterricht einbringen. Zudem werden Grammatikprobleme im notwendigen Umfang behandelt.

## Hauptschulabschluss

Ein Ausbildungsplatz ist ohne den Hauptschulabschluss fast unmöglich. Zudem ist der Hauptschulstoff unverzichtbar, um beim theoretischen Teil der Ausbildung, also im Berufsschulunterricht, mitkommen zu können. Die VHS bietet Hauptschulkurse für alle, die ihre Allgemeinbildung auffrischen, sich auf Berufsausbildung oder berufliche Weiterbildung vorbereiten wollen.

▷ Im **Tageshauptschulkurs** werden von Mo. bis Fr. insg. 26 Unterrichtsstunden wöchtl. erteilt. Unterrichtet werden die Fächer Deutsch, Mathematik, Englisch, Geschichte, Erdkunde, Wirtschaft, Biologie und Physik. Von den Teilnehmer/innen wird neben regelmäßiger Teilnahme und aktiver Mitarbeit im Unterricht erwartet, dass sie den Unterrichtsstoff nacharbeiten.

Die Prüfungen zum nachträglichen Erwerb des Hauptschulabschlusses bzw. des Sekundarabschlusses I/Hauptschulabschluss finden in der Regel im Juni eines Jahres statt.

Vereinbaren Sie einen Beratungstermin unter der Telefonnummer 04721 700 70 952.

### Tageshauptschulkurs 33

Grundsätzliches zum Kurs finden Sie oben im Vorwort 'Hauptschulabschluss'.

Anmeldung nur nach persönlichem Vorgespräch. Vereinbaren Sie jetzt einen Termin unter Tel.-Nr. 04721 700 70 952.

### Abendhauptschulkurs

Grundsätzliches zum Kurs finden Sie oben im Vorwort 'Hauptschulabschluss'.

Anmeldung nur nach persönlichem Vorgespräch. Vereinbaren Sie jetzt einen Termin unter Tel.-Nr. 04721 700 70 952.

**α** Bundesverband  
Alphabetisierung  
und Grundbildung e.V.

Berliner Platz 8-10 • 48143 Münster  
Tel. 02 51 – 49 09 96 0  
Fax 02 51 – 49 09 96 86

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

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

#### Kurs-Nr. 221-70101

Silke Buck  
Montag, 21.02.2022, 18:00-19:30 Uhr  
VHS, 206  
74,00 € | 10 Termine | 20 UStd.  
(keine Ermäßigung)  
maximal 6 Teilnehmer/innen  
»Anmeldung bis 14.02.2022«

#### Kurs-Nr. 221-70102

Silke Buck  
Dienstag, 22.02.2022, 18:00-19:30 Uhr  
VHS, 002  
74,00 € | 10 Termine | 20 UStd.  
(keine Ermäßigung)  
maximal 12 Teilnehmer/innen  
»Anmeldung bis 15.02.2022«

Lesen und Schreiben  
für Erwachsene



Alfa-Telefon 0800-53 33 44 55

#### Kurs-Nr. 221-60101

Dozententeam  
Auf Anfrage, 08:30-13:15 Uhr  
montags bis freitags, jeweils 08:30-13:15 Uhr  
VHS, 002  
110,00 € | monatlich  
(keine Ermäßigung)  
maximal 16 Teilnehmer/innen

#### Kurs-Nr. 221-60102

Dozententeam  
Auf Anfrage, 17:00-21:00 Uhr  
montags, dienstags, donnerstags, jeweils  
17:00-21:00 Uhr  
VHS, 002  
60,00 € | monatlich  
(keine Ermäßigung)  
maximal 16 Teilnehmer/innen

## 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.

### Kurs-Nr. 221-60201

Dozententeam

Montag, 10.01.2022, 08:30-13:15 Uhr  
montags bis freitags, jeweils 08:30-13:15 Uhr  
VHS, 301  
100,00 € | monatlich  
(keine Ermäßigung)  
maximal 20 Teilnehmer/innen

### Kurs-Nr. 221-60202

Dozententeam

Montag, 13.09.2021, 17:00-21:00 Uhr  
montags, dienstags und donnerstags,  
jeweils 17:00-21:00 Uhr  
VHS, 206  
60,00 € | monatlich  
(keine Ermäßigung)  
maximal 16 Teilnehmer/innen



Wer liest, weiß mehr ...

STADTBIBLIOTHEK  
CUXHAVEN

Kapitän-Alexander-Str. 1  
27472 Cuxhaven

Telefon: 04721-700 70 800

Fax: 04721-700 70 829

E-Mail: stadtbibliothek@cuxhaven.de

Internet: www.cuxhaven.de

**Öffnungszeiten**

Dienstag – Freitag

10 bis 18 Uhr

Samstag 10 bis 13 Uhr

## Realschulabschluss

Der Realschulabschluss wird wichtiger. Wo früher der Hauptschulabschluss als Zugangsvoraussetzung für viele Berufe genügte, wird heute der Realschulabschluss vorausgesetzt. Auch viele Fachschulausbildungen (Fachschule für Sozialpädagogik, Fachschule für Informatik) verlangen den Realschulabschluss. Außerdem verbessert der Realschulkurs die Allgemeinbildung. Das Lernen in einer Gruppe von Menschen, die alle gemeinsam ein Jahr (Tageskurs) bzw. zwei Jahre (Abendkurs) lang das gleiche Ziel verfolgen, lässt das Vertrauen in die eigene Leistungs- und Lernfähigkeit (wieder) erwachen und vermittelt schlichtweg Lust am Lernen.

Unterrichtsfächer sind Deutsch, Mathematik, Englisch, Geschichte, Erdkunde, Biologie und Physik.

Grundkenntnisse in Englisch werden ebenso vorausgesetzt, wie die sichere Beherrschung der deutschen Sprache und Mathematikkenntnisse auf Hauptschulniveau.

### Tagesrealschulkurs 24

Grundsätzliches zum Kurs finden Sie oben im Vorwort 'Realschulabschluss'.

Der Tagesrealschulkurs hat am 13. September begonnen und wird im Juni 2022 in die Prüfung gehen.

Anmeldung nur nach persönlichem Vorgespräch. Vereinbaren Sie jetzt einen Termin unter Tel.-Nr. 04721 700 70 952.



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



### Abendrealschulkurs 42

Beginn auf Anfrage!

Anmeldung nur nach persönlichem Vorgespräch. Vereinbaren Sie jetzt einen Termin unter Tel.-Nr. 04721 700 70 952.

### Ein guter Tipp

Auch online kann man inzwischen seine Schreib- oder Rechenfähigkeiten verbessern; schauen Sie nach unter

<http://www.ich-will-lernen.de>

Nach einem Einstiegstest gibt es dort spezielle Übungen für jedes Lernniveau in Deutsch, Englisch und Mathematik. Dieses **kostenlose** Lernportal eignet sich auch hervorragend für Interessenten, die den Hauptschulabschluss nachholen wollen.

### Zu unseren Dozent(innen)

Die Kursleiter/innen der VHS verfügen über eine fachliche und erwachsenenpädagogische Ausbildung und/oder langjährige Erfahrungen in der Arbeit mit Erwachsenen.

Unsere Dozentinnen und Dozenten kommen aus den verschiedensten Berufen, Wissensgebieten oder Studiengängen. Sie sind fachlich qualifiziert, engagiert und für die erwachsenenpädagogische Arbeit geschult. Darin bilden sie sich kontinuierlich fort.

Je nach Fachbereich überwiegt die Zahl der Kursleiter/innen mit einer pädagogischen Ausbildung. Dies ist z.B. im Bereich Erziehung, Psychologie und Philosophie der Fall. Im Sprachenbereich sind die Kursleiter/innen oft Muttersprachler/innen und seit langem in der Vermittlung von Fremdsprachen an unserer und anderen Volkshochschulen tätig. Im Bereich der Schulabschlusskurse unterrichten in der Regel entsprechend der Prüfungsordnung Lehrer/innen mit abgeschlossenem 1. und 2. Staatsexamen.

Die VHS bietet den Kursleitenden die Möglichkeit, an örtlichen und überregionalen Fortbildungen und Fachtagungen (z.B. des Landesverbandes der Volkshochschulen) teilzunehmen und auch z.B. durch gegenseitige Hospitation neue methodisch-didaktische Impulse zu empfangen. Darüber hinaus finden in den einzelnen Fachbereichen pädagogische und Planungskonferenzen mit den Kursleiter/innen statt.

### Wie wird in den Kursen gearbeitet?

Der erwachsenengemäße Unterricht in unseren Kursen und Seminaren fordert Ihr Interesse am Thema und Ihre Bereitschaft zur Mitarbeit, denn im Mittelpunkt steht das Lernen durch Selbsttun. Das Lernen in unterschiedlichen Unterrichtsformen wie z.B. angeleitete Gruppen- und/oder Einzelarbeit, offene Diskussionen, Kurzvorträge, Rollenspiele und (Transfer)Übungen braucht Ihre aktive Teilnahme.

Hinweise auf besondere Unterrichtsformen finden Sie in den Texten zu unseren Kursen.



# Angebote beruflicher Bildung



Bildung  
schafft Zukunft

**Deutsche Angestellten Akademie**  
Niedersachsenstraße Halle IX, 2. OG  
27472 Cuxhaven

Telefon: 04721-7078-0  
Fax: 04721-7078-99

e-mail: info.cuxhaven@daa.de  
Homepage: www.daa-cuxhaven.de

## Für Jugendliche mit Interesse an Berufsausbildung

### Berufsvorbereitung (BvB)

Im Auftrag der Berufsberatung der Agentur für Arbeit und des Jobcenters Cuxhaven führen wir berufsvorbereitende Bildungsmaßnahmen (BvB) durch.

In der BvB wird sowohl eine fachpraktische Ausbildung zum Einstieg in ein Berufsbild als auch Förderunterricht und Bewerbungsunterstützung gewährt.

Jugendliche ohne Schulabschluss können den Hauptschulabschluss nachholen. Längere betriebliche Praktika schaffen oft auch für Jugendliche mit schlechteren Zeugnisnoten den Zugang zu einem Betrieb und den Sprung in eine Ausbildung. Für eine Aufnahme in die BvB können sich Jugendliche und junge Erwachsene bei der Jugendberufsagentur melden.

Angeboten werden aktuell 4 Berufsfelder

- ▷ Metallberufe
- ▷ Holzberufe
- ▷ Berufe in Wirtschaft und Verwaltung
- ▷ Berufe im Gastgewerbe u. in der Hauswirtschaft

Starttermin auf Anfrage

### Berufsausbildung in außerbetrieblichen Einrichtungen-kooperatives Modell (BaE koop)

Im Auftrag der Agentur für Arbeit und des Jobcenters Cuxhaven führen wir die außerbetriebliche Erstausbildung in kooperativer Form durch.

Das Konzept der BaE sieht vor, dass Ausbildungsplatzbewerber von der DAA einen Ausbildungsplatz erhalten und die praktische Ausbildung in einem Kooperationsbetrieb stattfindet. Sozialpädagogische Begleitung und den Berufsschulunterricht ergänzender Stütz- und Förderunterricht hilft, das 1. Ausbildungsjahr erfolgreich zu beenden. Im 2. Lehrjahr ist idealerweise eine Übernahme im Kooperationsbetrieb vorgesehen, sollte dies in begründeten Ausnahmefällen nicht möglich sein, kann auch die gesamte Ausbildung durch die Agentur für Arbeit bzw. das Jobcenter gefördert werden und bis zum Ausbildungsabschluss fortgeführt werden.

Im Rahmen unserer Bildungs- und Integrationstätigkeiten haben wir stabile und erprobte Netzwerke und Partnerschaften mit relevanten Akteuren des regionalen Ausbildungs- und Arbeitsmarktes geknüpft.

### Kommit – Sprache, Arbeit, Qualifizierung

Kommit ist ein Angebot in Vollzeit oder in Teilzeit für Menschen, die einen Arbeitsplatz suchen und sich dabei fachliche Hilfe wünschen. An Kommit können teilnehmen: Asylberechtigte, Asylbewerber aus den Staaten Eritrea, Iran, Irak, Somalia und Syrien, Menschen mit Migrationshintergrund, die eine Erlaubnis haben, auf dem Arbeitsmarkt tätig zu werden und Menschen ohne Migrationshintergrund, die Hilfe bei der Arbeitsaufnahme möchten.

In der ersten Phase (2 – 4 Wochen) bei uns erarbeiten wir mit Ihnen: Ihre beruflichen Interessen, Kenntnisse und Fertigkeiten, Entwickeln eine berufliche Zielsetzung und suchen gemeinsam nach einem passenden Betrieb, der bereit ist, Sie im Anschluss ggf. weiter zu beschäftigen und/oder der bereit ist, Ihnen eine berufliche Weiterqualifizierung zu ermöglichen. Diese und je nach Ihrem Bedarf weitere Punkte besprechen wir in Kleingruppen und im Einzelcoaching. Hierfür erhalten Sie Termine bei Ihrem Coach und wir machen Workshop-Angebote.

In der zweiten Phase (4 – 6 Wochen) lernen und arbeiten Sie ausschließlich im Betrieb: Sie frischen berufliche Kenntnisse auf, Sie erwerben neues berufliches Wissen, Sie lernen den Betrieb kennen – und der Betrieb lernt Sie kennen um eine Weiterbeschäftigung konkret zu planen und eine mögliche berufliche Weiterbildung konkret festzulegen, wenn diese für Sie notwendig ist. Bei all diesen Punkten und natürlich auch, wenn im Betrieb Schwierigkeiten auftreten, unterstützt unser erfahrenes pädagogisches Team Sie tatkräftig.

Einstieg zu festen Terminen, bzw. durch Zuweisung über das Jobcenter.

### BeKO Berufliche branchenspezifische Kommunikation für Migrant\*innen

In Kleingruppe werden vorhandene Kenntnisse in Hinblick auf das angestrebte Berufsfeld erheblich verbessert, der im angestrebten und möglichen beruflichen Umfeld erforderliche, fachspezifische Wortschatz angeboten, die Motivation zu lernen dauerhaft erhöht und die Lernprogression gesteigert. Außerdem werden fach- und testspezifische sowie beratungs- bzw. vermittlungsrelevante Begriffe verdeutlicht, Inhalte und Anforderungen einzelner Berufsfelder vorgestellt, die für die Teilnehmer\*innen in Betracht kommen und damit auf die individuelle betriebliche Erprobung vorbereitet. Im Anschluss als Teil der Bildungskette vorbereiten auf eine Arbeitsaufnahme oder Ausbildung

Die Teilnehmer\*innen sollen außerdem überwiegend individuell unterstützt in folgenden Bereichen: lernen, Probleme zu erkennen und

auch anzugehen, die ihrer Arbeitsaufnahme in der ausgewählten Branche im Wege stehen, sich über eigene Qualifikationen und Möglichkeiten klarwerden, passives, abwartendes Verhalten überwinden und Wege zur Eigeninitiative finden sowie zielgerichtete Perspektiven für die (Wieder-) Eingliederung ins Berufsleben entwickeln.

Zielsetzung: Training, Aktivierung und Schulung für Arbeitslose sowie für von Arbeitslosigkeit bedrohte Kund\*innen mit Migrationshintergrund mit erhöhtem Lerntempo.

Zielgruppe: Migrant\*innen, bei denen erweiterte Grundkenntnisse der deutschen Sprache vorhanden sind, überwiegend Kunden\*innen des Jobcenters und/oder der Arbeitsagentur.

Zeitdauer: Vollzeit: 16 Wochen (12 Wochen Unterricht -7 UE täglich -, 4 Wochen betriebliche Erprobung), Teilzeit: 27 Wochen (21 Wochen Unterricht - 4 UE täglich -, 6 Wochen betriebliche Erprobung).

Starttermine für Sie ganz persönlich nach einem Beratungsgespräch. Für Kunden mit AVGS.

### Up to Date – das richtige Coaching für Ihre Karriere

#### Bewerbungscoaching

Ihre persönliche Unterstützung auf der Suche nach einem neuen Job ist Ihnen sicher. Von der Stellenrecherche über die Bewerbungsunterlagen bis hin zum Vorstellungsgespräch. Wir entwickeln gemeinsam mit Ihnen Ihre optimale Bewerbungsstrategie, damit Ihre beruflichen Ziele erreicht werden. Im Einzelcoaching können wir uns die nötige Zeit nehmen, um Ihnen zuzuhören und Sie weiter zu bringen. Wir arbeiten gemeinsam die Bereiche heraus, bei denen Sie sich noch unsicher fühlen und geben Ihnen genau die Sicherheit, die Sie brauchen.

Starttermine für Sie ganz persönlich nach einem Beratungsgespräch. Geeignet für Kunden mit AVGS Gutschein oder für Selbstzahler.

### SOLO – hier liegt der Fokus auf Ihnen ganz persönlich Life Coaching

Gemeinsam entwickeln wir Ziele mit Ihnen. Im Vordergrund stehen Sie als Mensch mit Ihrer ganz persönlichen Geschichte. Wir holen Sie ab und schmieden im Einzelcoaching den besten Plan für Ihre Zukunft.

Wir helfen Ihnen bei Formalitäten und geben Ihnen die nötige Sicherheit, um aktuelle Probleme zu lösen. Durch unsere vorausschauende Arbeitsweise vermeiden wir zukünftige Hürden.

Wir zeigen Ihnen den Weg Ihre eigenen Kräfte zu mobilisieren. Das wird ein vollkommen neues Lebensgefühl für Sie ganz persönlich.

Starttermine für Sie ganz persönlich nach einem Beratungsgespräch. Geeignet für Kunden mit AVGS Gutschein oder für Selbstzahler.

## 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.

**Schriftliche Anmeldung – möglichst frühzeitig: Anmeldekarten im Programmheft (Umschlagseite)**

### Kurs-Nr. 221-10901

Martin Struwe

Samstag, 28.05.2022, 16:30-19:15 Uhr  
VHS, 110

6,00 € | 1x nachmittags | 3 UStd.

(keine Ermäßigung)

maximal 20 Teilnehmer/innen

»Anmeldung bis 21.05.2022«

### Kurs-Nr. 221-10902

Beate Haas-Heinrich

Montag, 25.04.2022, 18:30-20:45 Uhr

Weitere Termine:

02.05., 09.05., 16.05., 23.05., 30.05.2022

VHS, Café/Bistro

48,80 € | 6x abends | 16 UStd.

(keine Ermäßigung)

maximal 20 Teilnehmer/innen

»Anmeldung bis 18.04.2022«

## VHS-Kino ist Kult!

### Kurs-Nr. 221-11001

Anja Dörfer

Sonntag, 20.03.2022, 10:00-12:30 Uhr

Aeronauticum, Dt. Luftschiff- und  
Marinefliegermuseum, Peter-Strasser-Platz 3,  
27639 Wurster Nordseeküste

29,00 € | 1x vormittags | 3 UStd.

(keine Ermäßigung)

maximal 12 Teilnehmer/innen

»Anmeldung bis 13.03.2022«

## Deutsch als Fremdsprache – Integrationskurse

In Zusammenarbeit mit dem Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) bieten wir Integrationskurse (Deutsch als Fremdsprache – 16-25 Unterrichtsstunden pro Woche) sowie Alphabetisierungsdeutschkurse an.

Am Ende des Integrationskurses steht die Sprachprüfung Deutschtest für Zuwanderer (DTZ) auf dem Niveau A2/B1. Die Starttermine für Integrationskurse wechseln sich mit den Kursen der Volkshochschule (VHS) ab.

## Berufsbezogene Sprachförderung von B1 zu B2 und C 1

Ebenfalls angeboten wird eine weiterführende, berufsbezogene Sprachförderung (mit Prüfung auf B2 und C1-Niveau) für Arbeitssuchende, die Leistungen nach dem SGB II oder III (Arbeitslosengeld 1 oder 2) erhalten, sowie für Personen, die begleitend zur Anerkennung eines im Ausland erworbenen Berufsabschlusses oder zu einer Ausbildung ihre Sprachkenntnisse verbessern wollen und vom BAMF auf Antrag zugelassen werden. Das Vorliegen der B1 Prüfung ist für die Zulassung erforderlich.

Interessent(inn)en wenden sich an Frau Anette Ucken, Tel.: 04721-7078-0 – oder senden uns eine Mail an [info.cuxhaven@daa.de](mailto:info.cuxhaven@daa.de)

## Lokales & Regionales

### Weltempfänger Cuxhaven

#### Vortrag mit Diskussion

Der Cuxhavener Seemannsdiakon Martin Struwe gibt einen Einblick in seine Arbeit an Bord der Schiffe im Hafen. Fast täglich sind er und seine Mitarbeiter auf den Schiffen in Cuxhaven unterwegs und besuchen dort die Seeleute aus aller Welt; die z.T. monatelang von der Außenwelt so gut wie abgeschnitten sind. So entsteht eine eigene Welt, die für Landratten meist verborgen bleibt. Martin Struwe berichtet von seinen Erlebnissen an Bord und im Seemannsclub.

### Neu in Cuxhaven

#### Kurs in Zusammenarbeit mit der 'Engagierten Stadt Cuxhaven'

Sie sind neu in Cuxhaven oder vor geraumer Zeit hierher gezogen? Sie möchten mehr über die Stadt Cuxhaven, ihre Geschichte, Kultur, Wirtschaft etc. wissen? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig. Die 'Engagierte Stadt' und die VHS der Stadt Cuxhaven möchten Ihnen an geselligen und informativen Abenden die Stadt vorstellen. Bei hoffentlich schönem Frühlingswetter werden wir themenspezifische Stadtrundgänge unternehmen, werden Informationen zur Bedeutung des Fisches und der Seefahrt, aber auch zur Geschichte und zur Kultur geben und Ihnen die Möglichkeiten des Freiwilligenengagements in unserer Stadt vorstellen.

▷ 25.04.22: Kennenlernen, Vorstellung des Programms (VHS, Bistro), Beate Haas-Heinrich

▷ 02.05.22: Die Stadt Cuxhaven und ihre Geschichte, mit Stadtrundgang (Treffpunkt: Ringelnatzmuseum, Südersteinstr. 44), Peter Monte

▷ 09.05.22: Cuxhaven, Stadt an Elbe und Nordsee, mit Stadtrundgang zu maritimen Themen (Treffpunkt: Klappbrücke am Schleusenpriel/Zollkaje), Silke Hoffmann

▷ 16.05.22: Cuxhaven mit seinen kulturellen Einrichtungen und Angeboten (Ringelnatz-Museum, Südersteinstr. 44), Rudolf Zimmermann

▷ 23.05.22: Cuxhaven, die Schiffe, der Fisch und ein ziemlich neues Museum (Museum Windstärke 10, Ohloggestr. 1), Horst Huthsfeld

▷ 30.05.22: Cuxhavens Orte der Begegnung, Mehrgenerationenhaus/Haus der Jugend, Abendrothstr. 23

### Die Geschichte der Flieger der deutschen Marine Frühstücksbuffet und Führung im Aeronauticum

Verbindung: Bus 1021 von Cuxhaven, Bus 550 von Bremerhaven, Haltestelle Nähe des Museums; Bahnstrecke Cuxhaven-Bremerhaven, Ausstieg Nordholz

Gestärkt von einem leckeren Frühstück geht es in den neugestalteten Dauerausstellungsbereich des Museums. Hier bekommen Sie spannende Einblicke in die Konzeption der Ausstellung und erfahren viele interessante Details aus der Geschichte der deutschen Marineflieger seit 1913 bis heute.

Bei Zahlungen bitte angeben:

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

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





Ohlroggestr. 1 • 27472 Cuxhaven  
Telefon: 04721-590710  
www.windstaerke10.net

**Öffnungszeiten**

April bis Oktober: täglich 10-18 Uhr  
November bis März: täglich 10-17 Uhr  
(außer montags)

Von den Gefahren auf See, von Schiffbruch und dem Kampf ums Überleben, aber auch von der harten Arbeit an Bord der Fischdampfer erzählt das mitten im Fischereihafengebiet gelegene Museum **Windstärke 10**. In der authentischen Atmosphäre von zwei Fischpackhallen aus den 1930er Jahren erwartet den Besucher eine spannende Ausstellung mit Inszenierungen, zahlreichen Filmen und interaktiven Einheiten. Das 4.000 qm große Museum ist ebenerdig angelegt und familienfreundlich mit Angeboten für Kinder und großem Spielbereich.



**WRACK & FISCHEREIMUSEUM CUXHAVEN**

## Gesellschaft

**Bescheid wissen im Schilderwald – Neues im Straßenverkehr**  
Veranstaltung in Zusammenarbeit mit der Kriminalpolizeilichen Beratungsstelle, Cuxhaven

Kennen wir uns noch aus im Straßenverkehr? Die Führerscheinprüfung ist oft schon lange her und Polizeikontrollen sind auch nicht so häufig wie es manchmal nötig wäre?

Im Laufe der Jahre hat sich im Straßenverkehr stetig verändert. Viele Verkehrsschilder und Vorschriften sind dazu gekommen. Um hier auf dem Laufenden zu bleiben, bietet die Verkehrswacht Wesermünde-Nord e.V. in Zusammenarbeit mit der Polizei Cuxhaven einen Vortrag zum Thema an. Es bleibt natürlich auch ausreichend Zeit, darüber hinaus Fragen zum Straßenverkehr und Verkehrsrecht zu stellen.

**Urlaubszeit – Einbruchzeit, das Haus rechtzeitig reisesicher machen**  
Veranstaltung in Zusammenarbeit mit der Kriminalpolizeilichen Beratungsstelle, Cuxhaven

Einbrüche in Wohnungen und Wohnhäuser gehören zu den belastendsten Ereignissen im Kriminalitätsbereich. Nicht selten sind die Opfer traumatisiert, wenn in ihre Privatsphäre derart nachhaltig eingegriffen wird.

Die Urlaubszeit ist neben der dunklen Jahreszeit immer noch die Haupteinbruchzeit. Im Vortrag werden einfache bis hochspezialisierte Schutzmechanismen gegen Einbrecher vorgestellt. Vor Beginn der Urlaubszeit soll die Möglichkeit gegeben werden sich zu informieren, um gegebenenfalls das Haus noch rechtzeitig fit für die Abwesenheit im Urlaub zu machen.

In der Diskussion kann auch auf viele Gerüchte sowie echte und angebliche Hilfen gegen Einbrecher eingegangen werden.

**Mobbingprävention – Vom Umgang mit einem Phänomen**  
Wochenendseminar

Mobbing bedeutet eine Herabsetzung der Würde für den Einzelnen, wobei jedes Mobbinggeschehen in der Regel eine längere Vorgeschichte hat. Diese Vorgeschichte wird maßgeblich durch den Umgang mit Konflikten geprägt. Dabei sind Konflikte nicht a priori schlecht. Einen destruktiven Verlauf nehmen sie erst dann, wenn sie unbearbeitet bleiben und personifiziert werden. Mobbing steht also nicht für konflikthafte Auseinandersetzungen sondern für andauernde Intrigen und Schikanen und geht – je nach Verlauf – mit einer starken Beeinträchtigung des Wohlbefindens bis hin zu irreversiblen Erkrankungen einher. Ist Mobbing ein gesellschaftlicher Trend, der sich verstärkt? Was können die Betroffenen tun? Was können aber auch die Kollegen und Kolleginnen im Umfeld tun, um Mobbing vorzubeugen, bzw. diesem etwas entgegen zu setzen? Diese Fragen werden in der Veranstaltung behandelt. Im Anschluss bleibt Zeit für Fragen und Diskussion.

**Mobbing – was ist das eigentlich?**

- ▷ Definition / Verlaufsmodell / Mobbinghandlungen
- ▷ Auswirkungen / Motive und Ursachen / Abgrenzung zu Konflikten
- ▷ Mobbing – Was nun?
- ▷ Konstruktive Handlungsmöglichkeiten für die direkt und indirekt Beteiligten

**Online Fundraising**  
Spenden sammeln, Kampagnen starten und Sponsoren finden

Du interessierst Dich für die Möglichkeiten, online Spenden zu sammeln? Du benötigst einen Überblick darüber, wie Crowdfunding funktioniert und was zu einer erfolgreichen Spendenkampagne gehört? Du möchtest Unternehmen und Stiftungen als Partner gewinnen und staatliche Förderprogramme zur Finanzierung Deiner Projekte nutzen?

Hier erfährst Du alles Wichtige rund um das Sammeln von Geldern für Deinen Verein.

Kursangebot in Kooperation mit der Engagierten Stadt.

Anmeldung und weitere Informationen unter: [engagierte.stadt@fwz-cuxhaven.de](mailto:engagierte.stadt@fwz-cuxhaven.de)

**Kurs-Nr. 221-10306**

Carsten Bode  
Dienstag, 08.03.2022, 18:00-20:15 Uhr  
VHS, 302  
kostenfrei | 1x abends | 3 UStd.  
maximal 20 Teilnehmer/innen  
»Anmeldung bis 01.03.2022«

**Kurs-Nr. 221-10307**

Carsten Bode  
Dienstag, 10.05.2022, 18:00-20:15 Uhr  
VHS, 302  
kostenfrei | 1x abends | 3 UStd.  
maximal 20 Teilnehmer/innen  
»Anmeldung bis 03.05.2022«

**VHS-Kino**  
Mittwoch ist Kinotag!

**Kurs-Nr. 221-30001**

Gabriele Haben  
Samstag, 21.05.2022, 13:00-15:15 Uhr  
Treffpunkt: VHS, Café/Bistro  
30,00 € | 1x nachmittags | 3 UStd.  
(keine Ermäßigung)  
maximal 15 Teilnehmer/innen  
»Anmeldung bis 14.05.2022«

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

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

**Kurs-Nr. 221-01M**

Mittwoch, 26.01.2022, 16:30-18:30 Uhr

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

Kurs-Nr. 221-02M

Dienstag, 22.02.2022, 16:30-18:30 Uhr

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

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

Kurs-Nr. 221-10302

Peter K. Allmrodt

Donnerstag, 24.03.2022, 19:30-21:45 Uhr  
VHS, 302

6,00 € | 1x abends | 3 UStd.  
(keine Ermäßigung)  
maximal 20 Teilnehmer/innen  
»Anmeldung bis 17.03.2022«

Kurs-Nr. 221-10303

Peter K. Allmrodt

Donnerstag, 31.03.2022, 19:30-21:45 Uhr  
VHS, 302

6,00 € | 1x abends | 3 UStd.  
(keine Ermäßigung)  
maximal 20 Teilnehmer/innen  
»Anmeldung bis 24.03.2022«

**Schriftliche Anmeldung – möglichst frühzeitig:** Anmeldekarten im Programmheft (Umschlagseite) ▲

Kurs-Nr. 221-10305

Carsten Bode

Donnerstag, 24.03.2022, 18:00-20:15 Uhr  
VHS, Café/Bistro

kostenfrei | 1x abends | 3 UStd.  
maximal 20 Teilnehmer/innen  
»Anmeldung bis 17.03.2022«

Kurs-Nr. 221-10310

Steffen Koch

Mittwoch, 18.05.2022, 18:00-20:15 Uhr  
VHS, 302

10,00 € | 1x abends | 3 UStd.  
(keine Ermäßigung)  
maximal 20 Teilnehmer/innen  
»Anmeldung bis 11.05.2022«

Aus Kostengründen verschickt die VHS in der Regel **keine Anmeldebestätigung** ▲

## Online Zusammenarbeit

### Projekte organisieren, erarbeiten und Wissen austauschen

Dich interessiert, wie Du sicher mit deinen Mitgliedern, Kollegen und Kooperationspartnern in sogenannten Clouds zusammenarbeitest? Du benötigst Programme zum Projektmanagement und Möglichkeiten, online mit anderen an Dokumenten zusammenzuarbeiten? Du möchtest wissen, was Du bei Videokonferenzen und Online-Seminaren beachten solltest und wie Du ein eigenes Vereins-Wiki erstellst?

Hier erfährst Du alles Wichtige rund um digitale Organisation im Team.

Kursangebot in Kooperation mit der Engagierten Stadt.

Anmeldung und weitere Informationen unter: [engagierte.stadt@fwz-cuxhaven.de](mailto:engagierte.stadt@fwz-cuxhaven.de)

## Recht

### Erben und Vererben nach der Erbschaftssteuerreform

#### Vortrag mit Diskussion

Die Erbschaften in Deutschland erreichen in den letzten Jahren neue Rekorde und liegen derzeit mit einem jährlichen Gesamtvolumen von ca. 300 Milliarden Euro auf einem neuen Höhepunkt. 17 Prozent der niedersächsischen Erben erhalten mehr als 100.000 Euro. Und damit möglichst viele der zu vererbenden Werte in der Familie verbleiben und nicht beim Fiskus landen, ist es wichtig, den 'richtigen' Weg beim Erben und Vererben zu gehen. Welche Wege nach der Erbschaftssteuerreform möglich und sinnvoll sind, wird der Referent in seinem Vortrag aufzeigen. Ein weiterer Schwerpunkt wird zudem die Problematik des Vererbens in sog. 'Patchwork'-Familien sein.

### Vorsorgevollmacht, Betreuungs- und Patientenverfügung

#### Vortrag mit Diskussion

Wer denkt schon – wenn es einem gut geht – daran, dass sich alles von heute auf morgen ändern könnte? Ein Unfall, eine schwere Krankheit oder auch das Nachlassen der geistigen Kräfte im Alter können Sie in eine Situation bringen, in der Ihnen selbstverantwortliches Handeln verwehrt ist, sinnvolle Entscheidungen nicht mehr getroffen werden können und Sie deshalb auf die Hilfe und Mitwirkung anderer Menschen angewiesen sind. Für diesen Ausnahmefall können Sie mit einer Betreuungs- u. Patientenverfügung sowie einer Vorsorgevollmacht Vorkehrungen treffen.

In dem Vortrag geht es um folgende Fragen:

- ▷ Wer trifft verbindliche Entscheidungen und sorgt für mein Wohl, wenn ich infolge Alters und/oder Krankheit nicht mehr in der Lage bin, selbst zu entscheiden?
- ▷ Wie kann ich für einen würdigen Tod sorgen und eine künstliche, intensivmedizinische Lebensverlängerung verhindern?
- ▷ Wie kann ich rechtzeitig für eine von mir beabsichtigte Erbfolge sorgen?

### Cybercrime – sicher im Internet unterwegs

#### Veranstaltung in Zusammenarbeit mit der Kriminalpolizeilichen Beratungsstelle, Cuxhaven

Das Internet gehört heute zum Leben dazu.

Nachrichten werden nicht mehr persönlich oder gesprochen am Telefon, sondern schriftlich per E-Mail oder im sozialen Netzwerk weitergegeben. Es ist normal, im Internet nahezu alle Güter des täglichen Lebens einzukaufen.

Das ist bequem und einfach, aber hier lauern auch Gefahren. Immer wieder werden Computernutzer Opfer von Betrügern oder Hackern. Die Schäden durch Internetkriminalität wachsen ständig.

### Das 1 x 1 der Geldanlage in Zeiten niedriger Zinsen

#### Vortrag mit Diskussion

Die Zinsen für Anleger befinden sich im Keller. Wer ausschließlich in Tages- und Festgeld investiert, kann damit kaum noch sein Geld vermehren. Höchste Zeit also, sich mit alternativen Anlagemöglichkeiten zu beschäftigen.

Folgende Themen und Fragen werden behandelt:

- ▷ Sparverhalten der Deutschen
- ▷ Möglichkeiten der Geldanlage
- ▷ Mit Aktien, Anleihen und Investmentfonds zur erfolgreichen Anlagestrategie
- ▷ Welche Risiken gilt es, bei der Geldanlage zu beachten?
- ▷ Vermögen erhalten und aufbauen

Der Niedersächsische Anlegerclub (NDAC) ist einer der größten Anlegergemeinschaften Norddeutschland und vermittelt seit mehr als 20 Jahren Wissen rund um das Thema Geldanlage. Ziel des NDAC ist es, die Bevölkerung in Sachen Geldanlage zu bilden. Es erfolgt keine Anlageberatung.



# Veranstaltungsreihe vhs.wissen live

Die Veranstaltungen werden dieses Semester nur digital stattfinden. Sie erhalten den entsprechenden Zugangslink jeweils vor der Veranstaltung von uns per Mail. Bitte beachten Sie, dass wir Anmeldungen nur berücksichtigen, die spätestens 1 Tag vor der Veranstaltung eingegangen sind.

**So funktioniert vhs.wissen live**

- ▷ Alle Veranstaltungen werden LIVE GESTREAMT
- ▷ Live-Chat bietet Möglichkeit, sich nach dem Vortrag aktiv an der Diskussion zu beteiligen

IDEA UND KONZEPTION: Claus Lüdenbach, VHS im Lkr. Erding, Christof Schulz, VHS SüdOst im Landkreis München

## Das unzufriedene Volk: Protest und Ressentiment in Ostdeutschland von der friedlichen Revolution bis heute

Kooperation mit dem digitalen Wissenschaftsprogramm vhs.wissen live

**Kurs-Nr. 221-11011**

Detlef Pollack

Mittwoch, 09.02.2022, 19:30-21:00 Uhr

kostenfrei | 1x abends | 2 UStd.

Ostdeutsche stilisieren sich im öffentlichen Diskurs gern als Opfer der deutschen Einheit. Tatsächlich haben sie sich aber von der friedlichen Revolution bis heute als mächtiger politischer Akteur erwiesen.

So ging im revolutionären Umbruch von 1989 die Dynamik nicht von der kleinen Schar der Bürgerrechtler und Bürgerrechtlerinnen aus, sondern von der Bevölkerung.

Und heute beherrscht die ostdeutsche Bevölkerung durch ihr Wahlverhalten und nicht zuletzt durch ihren Opferdiskurs die öffentlichen Debatten. Am ostdeutschen Protestverhalten lässt sich begreifen, wie sich eine Bevölkerung zum Volk konstituiert - unter den Bedingungen einer Diktatur - und wie in der Demokratie die kollektive Selbstermächtigung zum Ressentiment verkommt.

Detlef Pollack zählt zu den führenden Religions- und Kultursoziologen. Er hatte Professuren in Leipzig, Frankfurt/Oder und New York inne. Derzeit lehrt er in Münster.

Stefan Locke wurde 1974 in Bautzen geboren. Er studierte in Dresden und Portland und arbeitete anschließend für die Dresdner Morgenpost. Seit September 2016 ist er politischer Korrespondent für Sachsen und Thüringen mit Sitz in Dresden.

### Sie suchen ein Geschenk?

Wie wäre es mit einem Geschenkgutschein!

Wir stellen Ihnen individuelle Geschenkgutscheine für VHS-Kurse Ihrer Wahl aus.

## Die Barbaren sind die anderen

Kooperation mit dem digitalen Wissenschaftsprogramm vhs.wissen live

**Kurs-Nr. 221-11012**

Mischa Meier

Dienstag, 15.02.2022, 19:30-21:00 Uhr

kostenfrei | 1x abends | 2 UStd.

Schon in der Antike haben Menschen andere als Barbaren abgewertet, um sich selbst aufzuwerten. Der Barbar war in der Regel der negative Gegenentwurf zum zivilisierten und kultivierten Hellenen oder Römer.

Die sogenannten Barbaren waren in ihren Augen all das, was sie selbst in ihrer Eigenwahrnehmung nicht waren: wild, grausam, gesetzlos, verschlagen, maßlos, triebhaft, dumm usw.

Nur in wenigen Fällen wurde der Barbar als Folie für Idealisierungen verwendet, beispielsweise um dekadente Tendenzen in der eigenen Gesellschaft zu markieren. Dann war der Barbar genügsam, einfach, unverdorben, gerecht, ehrlich oder fromm. Diese Zuschreibungen erinnern an das Bild des edlen Wilden, das sich auch später in der Zeit von Sklaverei und Kolonialismus wiederfinden sollte.

Und auch heute funktionieren diese Mechanismen bei der Zuschreibung von Eigen- und Fremdidentitäten.

Der Althistoriker Mischa Meier und der Schriftsteller Durs Grünbein werden in einem Gespräch in der Villa Vigoni diskutieren, wie Identitätskonzepte wie das des Barbaren historisch entstanden sind, wozu sie mit welchen Folgen für die Betroffenen eingesetzt und wie diese Konzepte weitergeführt wurden. Wer sind heute die Barbaren und wer bestimmt das und welche Rolle spielt dabei Sprache und Dichtung?

Mischa Meier lehrt als Professor für Alte Geschichte an der Universität Tübingen. Sein Werk Geschichte der Völkerwanderung (C.H. Beck) wurde mit dem WISSEN!-Sachbuchpreis ausgezeichnet.

Durs Grünbein ist ein vielfach ausgezeichnete Lyriker, Essayist. Er ist Professor für Poetik an der Kunstakademie Düsseldorf und hat antike Klassiker aus dem Lateinischen und Griechischen ins Deutsche übersetzt.

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit dem Deutsch-Italienischen Zentrum Villa Vigoni und der Gerda Henkel Stiftung statt.

## Die Himmelscheibe von Nebra – Fürsten, Goldwaffen und Armeen

Kooperation mit dem digitalen Wissenschaftsprogramm vhs.wissen live

**Kurs-Nr. 221-11013**

Harald Meller

Freitag, 25.02.2022, 19:30-21:00 Uhr

kostenfrei | 1x abends | 2 UStd.

Die Himmelscheibe von Nebra zählt als älteste bekannte konkrete Himmelsdarstellung der Welt zu den wichtigsten archäologischen Funden des letzten Jahrhunderts.

Vor etwa 3600 Jahren am Mittelberg bei Nebra im südlichen Sachsen-Anhalt vergraben, erlebte sie zuvor mehrere Veränderungen ihres Bildprogramms und ihrer Bedeutung.

Ihre Erforschung ermöglicht uns viele Erkenntnisse über die religiösen Vorstellungen, aber auch die politische Organisation in der frühen Bronzezeit.

Nicht zuletzt verweist sie auf die intensive Vernetzung der frühbronzezeitlichen Eliten in Europa und bis in den Vorderen Orient.

Harald Meller, provinzialrömischer Archäologe, Prähistoriker und Landesarchäologe von Sachsen-Anhalt, ist Direktor des Landesamts für Denkmalpflege und Archäologie Sachsen-Anhalt/Landesmuseum für Vorgeschichte.

Unter seiner Führung wurde das Landesmuseum in Halle zu einem der wichtigsten Ausstellungshäuser für Prähistorische Archäologie in Europa.

### 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.

## Die Revolution hat ein weibliches Gesicht Kooperation mit dem digitalen Wissenschafts- programm vhs.wissen live

Kurs-Nr. 221-11014

Alice Bota

Donnerstag, 03.03.2022, 19:30-21:00 Uhr  
kostenfrei | 1x abends | 2 UStd.

Die Bilder haben die Welt gerührt und erschüttert: Friedliche Demonstranten in Belarus trotzten dem brutalen Regime – immer und immer wieder.

Die Osteuropa-Korrespondentin Alice Bota erzählt in dem Vortrag die Geschichten der drei maßgeblichen Protagonistinnen, die zu Politikerinnen wider Willen wurden: Swetlana Tichanowskaja, Maria Kolesnikowa und Veronika Zepkalo.

Sie zeichnet die Geschichte des Aufstands nach und wirft die Frage auf, warum der Westen - fast vor unserer Haustür - so wenig Unterstützung leistet.

Alice Bota ist Autorin und Journalistin. Derzeit berichtet sie als Auslandskorrespondentin aus Moskau für DIE ZEIT.

## Galaxien und schwarze Löcher Kooperation mit dem digitalen Wissenschafts- programm vhs.wissen live

Kurs-Nr. 221-11015

Reinhard Genzel

Mittwoch, 09.03.2022, 19:30-21:00 Uhr  
kostenfrei | 1x abends | 2 UStd.

Seit der Entdeckung der Quasare vor etwa 50 Jahren haben sich die Indizien gehäuft, dass in den Zentren von Milchstraßensystemen massive Schwarze Löcher sitzen, die durch Akkretion von Gas und Sternen effizient Gravitationsenergie in Strahlung umwandeln. Durch hochauflösende Messungen im Infrarot- und Radiobereich ist es jetzt im Zentrum unserer eigenen Milchstraße gelungen, einen überzeugenden Beweis für diese Hypothese zu liefern, und gleichzeitig neue und unerwartete Resultate über den dichten Sternhaufen in der unmittelbaren Umgebung des Schwarzen Lochs erbracht.

Hierbei haben neue Entwicklungen in der Infrarotinstrumentierung und der adaptiven Optik und Interferometrie am neuen Großteleskop der ESO, dem VLT, eine wichtige Rolle gespielt. Gleichzeitig ist es klargeworden, dass die meisten Galaxien massive Schwarze Löcher beherbergen, und dass diese Schwarzen Löcher bereits etwa eine Milliarde Jahre nach dem Urknall entstanden sein müssen.

Es werden diese neuen Messungen und ihre Konsequenzen für die Entstehung von Schwarzen Löchern im frühen Universum diskutiert.

Reinhard Genzel – Direktor, MPI für extraterrestrische Physik, Garching

Professor of the Graduate School, Physics and Astronomy, University of California, Berkeley, USA

## Widerstände gegen Weltbürgerlichkeit – Eine wechselvolle Geschichte Kooperation mit dem digitalen Wissenschafts- programm vhs.wissen live

Kurs-Nr. 221-11016

Jürgen Osterhammel

Donnerstag, 24.03.2022, 19:30-21:00 Uhr  
kostenfrei | 1x abends | 2 UStd.

Weltbürgerlichkeit – oder Kosmopolitismus – ist eine Haltung der Weltoffenheit, seit der Aufklärung mehrfach einflussreich wurde, auf Widerstand stieß und abflaute.

Befinden wir uns heute nach dem Abklingen der Euphorie über "Globalisierung" und den Erfahrungen der Pandemie erneut in einer Phase des Anti-Kosmopolitismus?

Der Vortrag beleuchtet die historischen Voraussetzungen zur Beantwortung dieser Frage.

Jürgen Osterhammel Professor a.D. für Geschichte an der Universität Konstanz. Er hat renommierte Auszeichnungen erhalten, darunter den Gottfried Wilhelm Leibniz-Preis der DFG, den Gerda Henkel Forschungspreis, den Sigmund Freud-Preis für wissenschaftliche Prosa der Deutschen Akademie für Sprache und Dichtung. 2017 wurde ihm der Orden Pour le Mérite für Wissenschaften und Künste verliehen.

Distinguished Fellow at the Freiburg Institute for Advanced Studies (FRIAS)

## Zwischen Globalismus und Demokratie: die EU, Europa und die Nationalstaaten Kooperation mit dem digitalen Wissenschafts- programm vhs.wissen live

Kurs-Nr. 221-11017

Peter Grauweiler

Donnerstag, 07.04.2022, 19:30-21:00 Uhr  
kostenfrei | 1x abends | 2 UStd.

In der Hochphase des Neoliberalismus galt die Globalisierung als unvermeidlich und die umverteilende Demokratie als überholt.

Wachsender Wohlstand für alle war das Versprechen – auch der EU. Wachsende Unfähigkeit, die kapitalistische Ungleichheitsmaschine zu bändigen, ist aber das Ergebnis.

Soll es mit dem Umbau des Staatensystems weitergehen wie gehabt, das heißt in Richtung einer noch stärkeren überstaatlichen Zentralisierung?

Oder wäre der Weg in eine moderne, auf friedliche Kooperation ausgerichtete »Kleinstaaterei« die bessere Lösung?

Diese Fragen diskutieren Wolfgang Streeck und Peter Gauweiler.

Wolfgang Streeck ist Soziologe und Direktor emeritus am Max-Planck-Institut für Gesellschaftsforschung in Köln.

Peter Gauweiler ist Rechtsanwalt und Politiker.

## Willkommen im Anthropozän: Welche Technik prägt das Menschenzeitalter? Kooperation mit dem digitalen Wissenschafts- programm vhs.wissen live

Kurs-Nr. 221-11018

Helmuth Trischler

Dienstag, 26.04.2022, 19:30-21:00 Uhr  
kostenfrei | 1x abends | 2 UStd.

Zu Beginn dieses Jahrhunderts prägte unter anderem der Atmosphärenchemiker und Nobelpreisträger Paul Crutzen den Begriff Anthropozän: Der Mensch sei durch seine Eingriffe in die Erde in einem so hohen Ausmaß zu einem geologischen Faktor geworden, dass die Ausrufung einer neuen erdwissenschaftlichen Epoche angebracht ist.

Das neue Zeitalter des Menschen hat mit der Industriellen Revolution im späten 18. Jahrhundert begonnen, und die Menschheit wird für Jahrtausende der vorherrschende Faktor auf der Erde sein.

In der Debatte um dieses neue, vom Menschen geprägte Zeitalter, spielt Technik eine wichtige Rolle – so bei der Datierung des Beginns, der Gegenwart und der Zukunft des Anthropozäns.

Sollten wir das neue Zeitalter besser als Technozän bezeichnen?

Der Vortrag beleuchtet die Debatte um das Anthropozän aus natur- und geisteswissenschaftlicher Perspektive.

Welche Technikkonzepte werden dabei verhandelt? Welche Technikzukünfte werden entwickelt? Und: Gibt es möglicherweise eine eigene Technosphäre, die sich unabhängig von der menschlichen Gestaltungsmacht nach eigenen Regeln entwickelt?

Helmuth Trischler ist Professor Technikgeschichte an der LMU München und Bereichsleiter Forschung des Deutschen Museum. Er ist zudem Mitglied von der Deutschen Akademie für Technikwissenschaften (acatech) und der Leopoldina.

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der Deutschen Akademie für Technikwissenschaften (acatech) statt.

**VHS-Kino**  
Mittwoch ist Kinotag!



## Nachhaltig, sicher, genussvoll – was trifft den modernen `Geschmack`?

Kooperation mit dem digitalen Wissenschaftsprogramm vhs.wissen live

Kurs-Nr. 221-11019

Andrea Büttner

Dienstag, 10.05.2022, 19:30-21:00 Uhr

kostenfrei | 1x abends | 2 UStd.

Die Ernährungswirtschaft ist im Umbruch, die Landwirtschaft und Lebensmittelproduktion im Wandel. Produktions- und Wirtschaftsformen stehen auf dem Prüfstand, der Ursprung der Rohstoffe wird kritisch beleuchtet.

Neuartige Lebensmittel erobern den Markt, und die Frage stellt sich mehr denn je: was kommt an bei den Verbraucherinnen und Verbrauchern, was schmeckt ihnen, und wie viel Genuss darf oder muss es sein?

Andrea Büttner, Lebensmittelchemikerin, ist geschäftsführende Institutsleiterin des Fraunhofer-Institut für Verfahrenstechnik und Verpackung IVV und leitet den Lehrstuhl für Aroma- und Geruchsforschung der Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg. Sie ist Sprecherin des Fraunhofer Leitmarkt Ernährungswirtschaft, stellvertretende Sprecherin des Fraunhofer Strategischen Forschungsfeld Bioökonomie und im Board of Management des Fraunhofer Cluster Circular Plastics Economy CCPE®. Frau Büttner ist Mitglied der Deutschen Akademie der Technikwissenschaften (acatech).

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der Deutschen Akademie für Technikwissenschaften (acatech) statt.

### Nicht zufrieden mit uns?

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

## Die Evolution der Phantasie: Warum wir ohne Kunst nicht leben können

Kooperation mit dem digitalen Wissenschaftsprogramm vhs.wissen live

Kurs-Nr. 221-11020

Thomas Junker

Dienstag, 17.05.2022, 19:30-21:00 Uhr

kostenfrei | 1x abends | 2 UStd.

Kinder singen und tanzen, sie malen Bilder und erzählen Geschichten – und sie tun dies freiwillig, mit großer Ernsthaftigkeit und mit Freude.

Als Erwachsene führen sie ihre Spiele dann oft fort. Und wenn sie einem Publikum gefallen und vor der Kritik bestehen, nennen wir sie Kunst. All dies ist so vertraut, dass man leicht übersieht, wie ungewöhnlich dieses Verhalten aus biologischer Sicht ist. Wann und warum sind die künstlerischen Talente und Interessen in der Evolution entstanden? Haben sie einen direkten Nutzen für das Überleben oder entstanden sie als entbehrlicher Nebeneffekt? Sind es kulturelle Erfindungen oder reine Lusttechnologien? Und was bedeutet dies für die Zukunft der Kunst? Denn Evolution ist Wandel: Verhaltensweisen entstehen, verändern sich und können wieder verschwinden.

Der Vortrag wird schildern, was sich aus Sicht der Evolutionsbiologie zur Entstehung der Kunst sagen lässt und eine mögliche Erklärung vorstellen.

Thomas Junker lehrt Geschichte der Biowissenschaften an der Universität Tübingen. Von 1992-1995 war er Mitherausgeber von Charles Darwins Briefwechsel in Cambridge (England) und Postdoc am Department of the History of Science der Harvard University. Er hat zahlreiche Bücher und Artikel zur Geschichte und Theorie der Evolutionsbiologie und Anthropologie veröffentlicht. Aktuelle Publikation: Die Evolution der Phantasie: Wie der Mensch zum Künstler wurde (Stuttgart: S. Hirzel, 2013), Die verborgene Natur der Liebe: Sex und Leidenschaft und wie wir die Richtigen finden (München: C. H. Beck, 2016).

## VHS-Kino ist Kult!

### Geschichte und Zukunft der Mode

Kooperation mit dem digitalen Wissenschaftsprogramm vhs.wissen live

Kurs-Nr. 221-11021

Ulinka Rublack

Mittwoch, 22.06.2022, 19:30-21:00 Uhr

kostenfrei | 1x abends | 2 UStd.

Befindet sich das System der schnellen Mode, wie es im zwanzigsten Jahrhundert entstanden ist, in einer tiefen Krise?

Die Mode ist ein starker Motor für ökologische und wirtschaftliche Ungleichheiten in der Welt. Das macht die Diskussion über die Vergangenheit und Zukunft der Mode zu einer dringenden Aufgabe.

Eine Betrachtung der Mode als globale Geschichte seit dem Mittelalter zeigt, wie wir über neue ökologische und ästhetische Zukünfte nachdenken können.

Ulinka Rublack lehrt Europäische Geschichte an der Universität Cambridge.

Alfons Kaiser ist leitender Journalist bei der FAZ und dort u.a. für Mode zuständig.

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit dem Wissenschaftskolleg zu Berlin statt.

### Welche Grenzen brauchen wir? Ethik und Politik der Migration

Kooperation mit dem digitalen Wissenschaftsprogramm vhs.wissen live

Kurs-Nr. 221-11022

Gerald Knaus

Sonntag, 26.06.2022, 19:30-21:00 Uhr

kostenfrei | 1x abends | 2 UStd.

»Anmeldung bis 19.06.2022«

Nach wie vor ringt die europäische Politik um eine Reform des Asylsystems. Die öffentliche Diskussion wird dabei oft von Schlagworten, falschen Tatsachenbehauptungen und Scheinlösungen dominiert.

In diesem Gespräch wird diskutiert, welche ethischen Grundsätze in der Migrationspolitik zu berücksichtigen sind, wie humane Grenzen in der Realität möglich sein können und wie solche Ideen in eine mehrheitsfähige Politik einfließen können.

Gerald Knaus ist ein österreichischer Soziologe und Migrationsforscher. Er ist Mitgründer und Vorsitzender des Think Tanks European Stability Initiative.

Er war maßgeblich am EU-Türkei-Abkommen vom 18. März 2016 zwischen der EU und der Türkei beteiligt.

Matthias Hoesch ist Philosoph und einer der führenden deutschen Migrationsethiker. Er forscht am Exzellenzcluster Religion und Politik der Universität Münster.

**Schriftliche Anmeldung – möglichst frühzeitig:**  
Anmeldekarten im Programmheft (Umschlagseite)



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



# Für Demokratie Cuxhaven

## „Die Judenbank“ – Die Geschichte über ein verlogenes Idyll, kritikloses Mitläufertum und den ganz gewöhnlichen Faschismus

27.01.22 um 9.30 und 11.45 Uhr, Stadttheater Cuxhaven

Das Theaterunternehmen „Poetenpack“ führt bereits seit fast 20 Jahren mit Lars Wild dieses leider wieder aktuelle Stück um den gesetzestreuem Dominikus Schmeinta auf.

„Die Judenbank“ beschreibt das Leben in einem kleinen Dorf in der deutschen Provinz unter der Nazi Herrschaft. In kurzen, witzigen und pointierten Anekdoten wird beinahe beiläufig über die alltägliche Korruption, Machtanmaßung, Denunziation und tödliche Gewalt im Dritten Reich berichtet.



## „Sophie Scholl – die letzten Tage“

21.02.22 um 20.00 Uhr sowie 22.02.22 um 11.00 Uhr  
(Schulvorstellung, bereits ausverkauft), Stadttheater Cuxhaven

Mitten zur Zeit des dritten Reiches formiert sich eine studentische Widerstandsgruppe – Die Weiße Rose – die zum Aufstand gegen die Nazi-Diktatur aufruft. Der innere Kreis bestehend aus den beiden Geschwistern Hans und Sophie Scholl, Alexander Schmorell, Christoph Probst, Willi Graf sowie dem Universitätsprofessor Kurt Huber druckt dafür in einem Raum auf einer alten Matritzenmaschine Flugblätter, die per Post verschickt werden. Als plötzlich aufgrund des fortschreitenden Krieges keine Briefumschläge zu bekommen sind, kommen die Geschwister auf eine mutige aber gefährliche Idee...

„Sophie Scholl – die letzten Tage“ orientiert sich an den originalen Verhörprotokollen von Hans und Sophie Scholl. Ein erschütterndes Zeitdokument, das zeigt, zu welchem Widerstand junge Menschen fähig sein können.



## Musikalische Lesung: „Von der Liebe. Und dem Krieg: Frauen erinnern“

08.03.22 um 19.30 Uhr, Ort: Folgt und wird bekanntgegeben unter: [www.FuerDemokratieCuxhaven.de](http://www.FuerDemokratieCuxhaven.de)

Mehr als 75 Jahre nach Ende des 2. Weltkrieges gestalten die Schauspielerinnen Karen Schneeweiß-Voigt und die Musikerin Katharina Burges einen Abend mit authentischen Berichten von Frauen in Kriegszeiten und Live-Musik.

Beide Großmütter von Karen Schneeweiß-Voigt haben schriftlich Zeugnis gegeben von ihren Erfahrungen im Krieg. Aus der Perspektive dieser zwei Frauen erfahren wir mehr über den Alltag, über unglaubliche und zum Teil erschreckende Erlebnisse und Odysseen, die angesichts heutiger Flüchtlingsströme wieder aktuell anmuten. Auszüge aus beiden Zeugnissen werden ergänzt mit Musik vorgetragen von Katharina Burges, die die Zuhörer mitnimmt auf eine Zeitreise in Gedanken.



## Demokratiekonferenz

21.03.22 um 14.30 Uhr, Ort und Thema folgen und werden bekanntgegeben unter: [www.FuerDemokratieCuxhaven.de](http://www.FuerDemokratieCuxhaven.de)

Die Partnerschaft für Demokratie in der Stadt Cuxhaven lädt zweimal im Jahr zur Demokratiekonferenz ein, um sich in einem spannenden Setting mit aktuellen Fragen der lokalen Partnerschaft für Demokratie auseinander zu setzen und gemeinsam Ziele für die Zukunft zu entwickeln. Die erste Demokratiekonferenz 2022 findet am 21.03.22 statt. Ort und Thema der Konferenz werden auf der o.g. Internetadresse bekanntgegeben.

## „Annes Kampf“

Anne Frank vs. Adolf Hitler

10.06.22, 09.30 Uhr, Stadttheater Cuxhaven (Schulvorstellung)

Adolf Hitler wusste von Anne Frank nichts, sie von ihm sehr wohl. Hitlers "Kampf" ist es, der die Geschichte der Anne Frank zeugt und beendet. Ende Februar, Anfang März 1945 stirbt sie im KZ Bergen-Belsen.

Geblichen ist ihr Tagebuch.

An diesem Abend erleben Sie, wie die beiden Texte in einer scharf geschnittenen Lesung aufeinanderprallen. Grauen und Hoffnung, Bestie und junges Mädchen. Geschichte, die Geschichte mit höhnischem Gelächter erzeugt.



Die genannten Programmpunkte werden gefördert durch das Bundesprogramm „Demokratie leben!“ des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend.



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

## Sie suchen ein Geschenk?

Wie wäre es mit einem Geschenkgutschein!  
 Wir stellen Ihnen individuelle Geschenkgutscheine für VHS-Kurse Ihrer Wahl aus.

## Frauenbildung – Beruf, Kommunikation

### Erfolgreich gründen – erfolgreich bleiben!

▷ Ein Abriss rechtlicher Risiken und Möglichkeiten

**Kurs in Zusammenarbeit mit der Koordinierungsstelle 'Frau und Wirtschaft' beim Landkreis Cuxhaven**

Ansprüche durchsetzen, Haftung vermeiden und Potenziale ausschöpfen: Dinge, die nicht nur für die Gründung eines Unternehmens eine wichtige Rolle spielen, sondern auch den Erfolg langfristig garantieren. Dieser Kurs bietet sowohl Gründenden als auch erfahrenen Unternehmenden einen umfassenden Überblick über mögliche rechtliche Problematiken und deren Perspektiven durch gemeinsame Erarbeitung juristisch fundierter Lösungsstrategien.

## VHS-Kino Mittwoch ist Kinotag!

### Präsenz zeigen – in Raum, Gestus und Stimme

**Kurs in Zusammenarbeit mit der Koordinierungsstelle 'Frau und Wirtschaft' beim Landkreis Cuxhaven**

Ganz gleich ob privat oder beruflich – die Methoden der Schauspielausbildung gelten mittlerweile in vielen gesellschaftlichen Bereichen als sehr gefragtes Handwerk. Wer 'gut ankommen' will, braucht nicht nur ein stimmiges Konzept, sondern vor allem so aufmerksame wie geschärfte Sinne für sich selbst und sein Gegenüber. Offen und wach zu reagieren auf Verführungen wie Angriffe, dabei sich individuell präsentieren und mit den Zufällen der Ereignisse spielen zu können – das sind die entscheidenden Qualifikationen für eine lebendige Kommunikation und Auftrittskompetenz. Dementsprechend stehen im Mittelpunkt dieses Praxis-Seminars: ein Atem-, Stimm- und Körpertraining, die Wahrnehmung und Eroberung des Raumes, Sensibilisierungs- und Improvisationstechniken sowie die Erprobung des Einzel- und Gruppenauftritts. Ergänzend dazu: Theorie zu den Themen Rhetorik, Körpersprache, öffentlicher Auftritt.

### Es kann losgehen – aber wie kommen jetzt die Kunden?

**Kurs in Zusammenarbeit mit der Koordinierungsstelle 'Frau und Wirtschaft' beim Landkreis Cuxhaven**

Sie sind bereit, in Ihrer Selbstständigkeit durchzustarten, wissen aber noch nicht genau, wie das alles mit der Werbung und dem Marketing funktioniert? Dann ist dieser Workshop der Richtige für Sie.

Zunächst bekommen Sie Antworten auf die Fragen:

- ▷ Was bringt mir Marketing eigentlich genau?
- ▷ Wie plane ich das mit der Werbung?
- ▷ Wo finde ich meine Kunden? Welchen Nutzen kann ich ihnen bieten?
- ▷ Welche Möglichkeiten zur Werbung gibt es?

Neben praktischen Beispielen werden wir zudem gemeinsam Ihr Geschäftsmodell anschauen und zielgerichtet für Sie erste Ideen für Werbemaßnahmen entwickeln.

#### Kurs-Nr. 221-50703

Charleen Schirmer  
 Dienstag, 10.05.2022, 09:00-16:00 Uhr  
 und weitere Termine:  
 12.05.2022, 09:00-16:00 Uhr  
 2 Termine | 19 UStd.  
 maximal 8 Teilnehmer/innen  
 Rückfragen und Anmeldung  
 siehe Kontaktdaten Seite 17 unten –  
 Agentur für Wirtschaftsförderung  
 Koordinierungsstelle Frau und Wirtschaft

#### Kurs-Nr. 221-50601

Inken Böhack  
 Freitag, 20.05.2022, 09:00-13:30 Uhr  
 VHS, 110  
 1 Termine | 6 UStd.  
 maximal 8 Teilnehmer/innen  
 Rückfragen und Anmeldung  
 siehe Kontaktdaten Seite 17 unten –  
 Agentur für Wirtschaftsförderung  
 Koordinierungsstelle Frau und Wirtschaft

#### Kurs-Nr. 221-10308

Wiebke Stich  
 Montag, 30.05.2022, 09:00-15:00 Uhr  
 VHS, 110  
 1 Termin | 8 UStd.  
 (keine Ermäßigung)  
 maximal 12 Teilnehmer/innen  
 Rückfragen und Anmeldung:  
 siehe Kontaktdaten Seite 17 unten –  
 Agentur für Wirtschaftsförderung  
 Koordinierungsstelle 'Frau und Wirtschaft'.

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



Agentur für Wirtschaftsförderung,  
 Koordinierungsstelle 'Frau und Wirtschaft'

Kapitän-Alexander-Str. 1, 27472 Cuxhaven, Tel.: 04721 599 619

Mail: frau-und-wirtschaft@afw-cuxhaven.de

**Kurs-Nr. 221-50702**

Bettina Summa und Christian Spill  
 Dienstag, 21.06.2022, 09:00-16:00 Uhr  
 Und weitere Termine:  
 05.07.2022, 09:00-16:00 Uhr  
 VHS, 110  
 2 Termine | 19 UStd.  
 maximal 8 Teilnehmer/innen  
 Rückfragen und Anmeldung  
 siehe Kontaktdaten Seite 17 unten –  
 Agentur für Wirtschaftsförderung  
 Koordinierungsstelle Frau und Wirtschaft

**Kurs-Nr. 221-50602**

Christa Schöps  
 Montag, 27.06.2022, 08:30-12:00 Uhr  
 und weitere Termine:  
 28.06., 29.06., 30.06.2022, 08:30 – 12:00 Uhr  
 VHS, 110  
 4 Termine | 19 UStd.  
 maximal 8 Teilnehmer/innen  
 Rückfragen und Anmeldung  
 siehe Kontaktdaten Seite 17 unten –  
 Agentur für Wirtschaftsförderung  
 Koordinierungsstelle Frau und Wirtschaft

**Kurs-Nr. 221-10505**

Sley Segger-Bornemann  
 Samstag, 07.05.2022, 10:00-16:00 Uhr  
 VHS, 110  
 60,00 € | 1 Termin | 7 UStd.  
 (keine Ermäßigung)  
 maximal 10 Teilnehmer/innen  
 »Anmeldung bis 30.04.2022«

Bitte auch bei  
 Einzelveranstaltungen an die  
 ANMELDUNG denken!

**Kurs-Nr. 221-10510**

Sigrid Hoppe  
 Samstag, 26.03.2022, 09:30-16:30 Uhr  
 VHS, Café/Bistro  
 70,00 € | 1 Termin | 9 UStd.  
 (keine Ermäßigung)  
 maximal 12 Teilnehmer/innen  
 »Anmeldung bis 19.03.2022«

**Von der Idee hin zum eigenen Unternehmen****Kurs in Zusammenarbeit mit der Koordinierungsstelle 'Frau und Wirtschaft' beim Landkreis Cuxhaven**

Sind Sie überhaupt ein 'Unternehmertyp'? Schätzen Sie Ihr 'Angebot am Markt' richtig ein? Was ist Ihr Alleinstellungsmerkmal am Markt? Verschaffen Sie sich einen Überblick über die Konkurrenzsituation an dem Standort, den Sie wählen. Wie kalkulieren Sie richtig? Wie sieht Ihr Plan aus? Wir erarbeiten zusammen die Umsetzung Ihrer Geschäftsidee. Vom Businessplan zum konkurrenzfähigen Unternehmen.

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

**Durchstarten! Orientierung + Perspektive****Kurs in Zusammenarbeit mit der Koordinierungsstelle 'Frau und Wirtschaft' beim Landkreis Cuxhaven**

Sie wollen Veränderung? Andere Wege beschreiten? Beruflich durchstarten? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig! Zunächst gehen wir gemeinsam auf die Suche nach Ihren Fähigkeiten und Kompetenzen. Sie erhalten Gelegenheit, berufliche Perspektiven und Ihr persönliches Stärkenprofil unter professioneller Anleitung zu entwickeln. Wir erarbeiten Handlungsschritte und Ideen, wie Sie Ihr neu gestecktes Ziel erreichen und durchstarten können. Gleichzeitig bietet der Workshop Ihnen die Möglichkeit, Menschen in ähnlicher Lebenssituation kennenzulernen und sich auszutauschen.

**Pädagogik & Psychologie****Philosophieren mit Kindern  
 Wochenendseminar**

Philosophieren mit Kindern ist eine pädagogische Grundhaltung und eine Methode, um mit Kindern ins Gespräch zu kommen. Philosophieren ist die Kunst, Fragen zu stellen. Kinder jeden Alters haben jede Menge Fragen und werden beim Philosophieren zum selber denken angeregt. Das Besondere ist, es gibt nicht die eine Antwort auf die eine Frage und es gibt kein richtig oder falsch, denn jeder Gedanke zählt und ist wichtig. Das Kind steht im Mittelpunkt und der Erwachsene hält sich zurück, fragt nach und ermutigt das Kind zum Antworten.

Philosophieren mit Kindern bietet eine wertvolle Grundlage für ein gelingendes Miteinander und eine demokratische Gesprächskultur, denn jeder Gedanke und jede Meinung darf mitgeteilt werden und regt zum Nachdenken und Hinterfragen an. Es fördert und erweitert die sprachliche Kompetenz in jeder Hinsicht, ob Wortverständnis, Sprachausdruck oder die Entscheidungsfähigkeit. Das eigenständige Denken wird unterstützt im Sinne von Maria Montessori 'Hilf mir es selbst zu tun', indem das Philosophieren durch Staunen und Fragen Denkprozesse anregt und unterstützt. Philosophieren mit Kindern ist eine Alternative und Ergänzung zu den bisherigen, bekannten Bildungsangeboten. In einem Dozentenvortrag informiere ich Sie über die Grundsätze und die Anwendung der Methode. Im philosophischen Gespräch können Sie selbst erste philosophische Gedanken-Erfahrungen sammeln und im Austausch miteinander diskutieren wir die Anwendungsmöglichkeiten.

45 Min Pause. Gegebenenfalls kann das Seminar online stattfinden.

**Die einfühlsame Kommunikation ESPERE  
 im Alltag der Kindertagespflege  
 Wochenendseminar**

Die Methode ESPERE ergänzt durch die Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg eignet sich wunderbar, um auch in Stresssituationen mit der eigenen Kraft verbunden und handlungsfähig zu bleiben oder zu werden. Komplexe Beziehungssituationen und Konflikte können mit den ESPERE-Werkzeugen anschaulich und konkret dargestellt und damit neu betrachtet, verstanden und leichter geklärt werden. Die Einführung in die Methode ESPERE war bereits Bestandteil der Ausbildung für Kindertagespflegepersonen. In diesem Seminar geht es um die Auffrischung der Kenntnisse und die Übung der Anwendung insbesondere in Konflikt- und Entscheidungssituationen. Auch für Interessierte ohne Vorerfahrungen geeignet.

Das Webseminar würde über die Plattform Zoom stattfinden. Die benötigte Software kann kostenlos für Smartphone, Tablet, Laptop oder Computer, sowohl für Android, OSX oder Windows geladen werden. Sie benötigen eine Webcam und Ihr digitales Endgerät sollte über ein Mikrofon verfügen. Rechtzeitig vor Beginn des Webseminars gibt es die Möglichkeit, an einer Einweisung in die Technik teilzunehmen. Die Anwendung ist einfach und kann auch von wenig Technik-Begeisterten gut gemeistert werden. Die Arbeitspapiere erhalten Sie vorab als PDF-Datei. Es wird empfohlen, sie ausgedruckt zum Workshop bereit zu halten.

**Kurs-Nr. 221-10505**



## Den inneren Schweinehund überlisten Das Neurolinguistische Programmieren (NLP) nutzen!

Wer kennt ihn nicht, den inneren Schweinehund, der einen daran hindert, wichtige Dinge sofort zu erledigen, mehr Sport zu treiben oder seine Ziele zu verwirklichen?! Was hält uns wirklich davon ab, ein glückliches und erfolgreiches Leben zu führen? In diesem Workshop erfahren Sie, wie Sie Ihren 'inneren Schweinehund' einfach überlisten können, wie Sie mit Ihrem Denken und Handeln Ängste und Blockaden lösen. Denn jeder Mensch kann glücklich und erfolgreich leben, mit den richtigen Methoden und Strategien!

## NLP für AnfängerInnen Vortrag mit Diskussion

NLP ist eine leicht erlernbare Methode, das eigene Denken und Handeln zu verändern um ein glücklicheres und erfolgreicher Leben zu führen. Neben der theoretischen Einführung in NLP werden auch kurze praktische Übungen angeboten.

### Nicht zufrieden mit uns?

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

## GAGA – Großartig Altern Gezielt Angehen Wochenendseminar

Wie können wir uns auf ein langes Leben vorbereiten? Wie gelingt es uns, gut und zufrieden zu altern? Fragen, die uns alle, die wir nicht mehr ganz so jung sind, beschäftigen.

Wichtig in diesem Zusammenhang ist es, sich mit den eigenen Altersbildern auseinanderzusetzen, diese haben nachweislich einen großen Einfluss auf ein gelingendes letztes Lebensdrittel. Hinzu kommt, dass der voreingenommene Blick von außen auf uns Ältere immer weniger mit dem zu tun hat, wie wir leben und womit wir uns beschäftigen. Obwohl absehbar ist, dass das Leben im dritten Lebensabschnitt sich dramatisch von dem unterscheidet, wie noch unsere Eltern gelebt haben, hat sich die oft wenig positive Einstellung der Gesellschaft zum Alter nicht wesentlich geändert.

Fragen, die in diesem Seminar von verschiedenen Seiten angesehen werden sollen, lauten: Wo stehe ich? Wie sehe ich mich? Was passiert, wenn ich meinen Blick auf mich und mein Leben verändere? Seien Sie gespannt auf weitere Fragen, die dazu beitragen könnten, diese Lebensphase zu etwas ganz Besonderem zu machen.

Wir nähern wir uns diesem Thema mit verschiedenen Methoden. Was sagt die Wissenschaft zu dieser Lebensphase? Manche Erkenntnisse werden evtl. überraschend sein, z. B. die Feststellung, dass das Alter für viele Menschen eine Zeit großer innerer Zufriedenheit ist. Die Psychologin Verena Kast spricht vom Wohlbefindensparadox. Laut Statistik können wir erwarten, dass wir in unseren frühen 80er-Jahren so glücklich sind, wie wir mit 20 waren, fasst Frau Kast als Ergebnis mehrerer Untersuchungen zusammen.

Der Zeithorizont verkürzt sich nach 50 oder 60 gelebten Jahren, dies verändert die Motivation: Weil nicht mehr viel Lebenszeit ansteht, suchen Menschen nach dem, was für sie emotional bedeutsam ist, und pflegen dies dann auch. Bei dieser Suche möchten wir gerne behilflich sein! Lassen Sie uns gemeinsam die Güte des Alters entdecken mit Dagmar Segger (Begleitende Kinesiologin DGAK zertifiziert) und Christiane Heitmann (Begleiterin für Achtsamkeit und Wertimagination).

## Ich sehe Dich! Respektvollen Umgang miteinander lernen - Wochenendseminar

Wir leben in einer Gesellschaft, die immer mehr von Individualismus und Egoismus geprägt ist. Dabei verlieren wir zunehmend den Respekt voreinander. Ohne Respekt aber, verroht eine Gesellschaft. Wie können wir wieder aufeinander zugehen und uns auf Augenhöhe begegnen, den Anderen wertschätzen, ihm Aufmerksamkeit schenken, ihn in seinem Anderssein akzeptieren?

Respekt ist eine Haltung und gleichzeitig wünscht sich jeder von uns, respektvoll behandelt zu werden.

Wieso ist es häufig so schwer, sich respektvoll zu verhalten und wie können wir uns den respektvollen Umgang miteinander wieder aneignen? Das wollen wir gemeinsam in dem Workshop: Ich sehe dich! erarbeiten. Es lohnt sich! Denn Respekt ist ein menschliches Grundbedürfnis und der Kitt, der unsere Gesellschaft zusammenhält!

### Kurs-Nr. 221-10601

Petra Werner  
Samstag, 26.02.2022, 15:00-19:00 Uhr  
VHS, 110  
22,50 € | 1x nachmittags | 5 UStd.  
(keine Ermäßigung)  
maximal 12 Teilnehmer/innen  
»Anmeldung bis 19.02.2022«

### Kurs-Nr. 221-10603

Nicola Andreas Richter  
Donnerstag, 28.04.2022, 18:00-20:15 Uhr  
VHS, 110  
21,00 € | 1x abends | 3 UStd.  
(keine Ermäßigung)  
maximal 22 Teilnehmer/innen  
»Anmeldung bis 21.04.2022«

### Kurs-Nr. 221-10604

Christiane Heitmann und Dagmar Segger  
Samstag, 12.03.2022, 10:00-16:00 Uhr  
VHS, Café/Bistro  
72,00 € | 1 Termin | 8 UStd.  
(keine Ermäßigung)  
maximal 16 Teilnehmer/innen  
»Anmeldung bis 05.03.2022«

## VHS-Kino ist Kult!

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

### Kurs-Nr. 221-10605

Susanne Puvogel  
Samstag, 19.02.2022, 15:00-20:00 Uhr  
VHS, Café/Bistro  
46,00 € | 1x nachmittags | 7 UStd.  
(keine Ermäßigung)  
maximal 20 Teilnehmer/innen  
»Anmeldung bis 12.02.2022«

Bei Zahlungen bitte angeben:

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

**Kurs-Nr. 221-10606**

Susanne Puvogel  
 Samstag, 19.03.2022, 14:00-18:00 Uhr  
 VHS, 110  
 35,00 € | 1x nachmittags | 5 UStd.  
 (keine Ermäßigung)  
 maximal 16 Teilnehmer/innen  
 »Anmeldung bis 22.01.2022«

Bitte auch bei  
 Einzelveranstaltungen an die  
**ANMELDUNG** denken!

**Achtsamkeit – Dein Schlüssel zum Glück  
 Wochenendseminar**

Unsere Verabredung mit dem Leben findet immer im gegenwärtigen Augenblick statt. Und der Treffpunkt ist genau da, wo wir uns gerade befinden. (Thich Nhat Hanh)

Wir alle kennen das, wir sind sehr häufig mit unseren Gedanken überall, nur nicht hier, jetzt bei uns. Wir denken daran, worüber wir uns gestern geärgert haben oder sind auf den Termin am nächsten Tag fokussiert.

Wir jagen dem Glück hinterher, leben für das nächste Wochenende oder für den nächsten Urlaub und verpassen dabei das Leben, das, was jetzt gerade passiert.

Achtsamkeit hilft uns dabei, im Hier und Jetzt zu leben, Achtsamkeit ist der Schlüssel zum Glück. Dafür ist es notwendig, dass wir uns in Achtsamkeit üben. Denn achtsam zu sein heißt, dass wir jetzt gerade, in diesem Moment leben und uns das bewusst machen.

Durch mehr Achtsamkeit verändern wir unsere Vorstellung vom Leben und von unseren Beziehungen zu anderen Menschen. Wir können unsere Potentiale besser nutzen und sind in der Lage, ein selbstbestimmtes und glückliches Leben führen zu können.

In dem Seminar beschäftigen wir uns intensiv mit diesem Thema und erarbeiten uns eine ganz persönliche Anleitung zu mehr Gelassenheit und Lebensfreude im Alltag.



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



**Kurs-Nr. 221-10607**

Claudia Broadhurst  
 Samstag, 19.03.2022, 10:00-18:00 Uhr  
 VHS, Café/Bistro  
 65,00 € | 1 Termin | 11 UStd.  
 (keine Ermäßigung)  
 maximal 16 Teilnehmer/innen  
 »Anmeldung bis 12.03.2022«  
 Bitte mitbringen: Stift, Papier, Ordner oder Schnellhefter DinA4.

**Gewaltfreie Kommunikation – Mit Worten Brücken bauen  
 Wertschätzende Kommunikation jenseits von Richtig oder Falsch  
 Wochenendseminar**

Der Amerikaner Dr. Marshall B. Rosenberg entwickelte mit seiner Gewaltfreien Kommunikation (GfK) eine 'Sprache', die Mitgefühl und aufrichtige Beziehungen in allen Bereichen des Lebens fördert. Wenn wir unsere eigenen Bedürfnisse kennen und formulieren, fällt es dem Gegenüber leicht, zu kooperieren. Wenn Sie Ärger und Wünsche 'gewaltfrei' ausdrücken, erhöhen Sie Ihre Chancen, verstanden zu werden und das zu erhalten, was Sie wirklich brauchen – in Familie, Beruf und Partnerschaft.

Dieses Seminar vermittelt, wie Sie:

- ▷ Ihre eigenen Bedürfnisse erkennen und konstruktiv vermitteln,
- ▷ Kritik, Vorwürfe und Forderungen aufnehmen, ohne sich persönlich getroffen zu fühlen.
- ▷ durch empathisches Zuhören die Beweggründe Ihres Gegenübers verstehen. So wird der Weg frei für gemeinsame Lösungen, mit denen alle Beteiligten zufrieden sind.

**Empfohlene Literatur:** Serena Rust: 'Wenn die Giraffe mit dem Wolf tanzt', Gabriele Seils und Marshall Rosenberg: Konflikte lösen mit gewaltfreier Kommunikation

**Kurs-Nr. 221-10610**

Dr. Torsten Reters  
 Samstag, 02.07.2022, 13:00-18:00 Uhr  
 VHS, Café/Bistro  
 50,00 € | 1x nachmittags | 6 UStd.  
 (keine Ermäßigung)  
 maximal 20 Teilnehmer/innen  
 »Anmeldung bis 25.06.2022«

**Single trifft Single!  
 Wochenendseminar**

Hier kannst Du neue Menschen kennen lernen und Dich mit ihnen über die Erfahrungen Deines Singles-Leben austauschen. Mit Hilfe humorvoller Video-Spots und psychologischer Erkenntnisse diskutieren wir Wege zur Verbesserung unseres Single-Lebens und möglicher neuer Partnerschaften.

Folgende Themen sind vorgesehen:

- ▷ Singles zwischen Lebenslust und Lebensfrust: Wie Probleme entstehen und was dagegen helfen kann!
- ▷ Von der Kunst des Lebens: Wie bastele ich mein Glück?
- ▷ Kontaktstrategien: Was ist Liebe? Wie flirte ich richtig?
- ▷ Was hilft beim Beziehungsaufbau und lässt Zweisamkeit dauerhaft funktionieren?

Der Dozent ist Soziologe und Sachbuchautor (z.B. Wie unsere Liebe gelingt!). Dass der Spaß dabei nicht zu kurz kommt, versteht sich von selbst.

**Kurs-Nr. 221-10611**

Sley Segger-Bornemann  
 Samstag, 12.03.2022, 10:00-16:00 Uhr  
 VHS, 110  
 30,00 € | 1 Termin | 7 UStd.  
 (keine Ermäßigung)  
 maximal 10 Teilnehmer/innen  
 »Anmeldung bis 05.03.2022«

**Glückseligkeit als Methode  
 Wochenendseminar**

Vorgestellt wird die 'Glückseligkeitstherapie', eine von Ananda Lena Kupsch entwickelte Methode zur Selbsthilfe, um seelische Prozesse zu verarbeiten. Was sind seelische Prozesse und wie zeigen sie sich? Wie kann ich damit umgehen oder diese sogar heilen? All diese Fragen möchte die Dozentin anhand der Grundlagen zur 'Glückseligkeitstherapie' in diesem Seminar vorstellen. Das Prinzip der 'Glückseligkeitstherapie' beruht auf der Annahme von fünf inneren Zuständen, und eröffnet die Möglichkeit, sich und seine Innenwelt besser kennen zu lernen. Anhand von leicht verständlichen Bildern werden Grundlagen der eigenen Psyche erläutert und deren Bedeutung und Funktion vorgestellt. Hierbei ist es von zentraler Bedeutung, dass die Teilnehmenden mit einbezogen werden und jede/jeder bei sich schauen kann, wie das bei ihr/ihm ist, und wann und wie sich ihre/seine Anteile zeigen. Die Methode zielt darauf



ab, dass im Sinne eines positiven Menschenbildes mit liebevoller Zuwendung sich selbst gegenüber, das eigene Innenleben positiv beeinflusst werden kann.

Die 'Glückseligkeitstherapie' ist eine Methode, auf eine sichere Art und Weise eigene Muster, Blockaden und innere Verpanzerungen aufzulösen, um sich wieder vollständiger zu beleben, und damit das Leben mehr genießen und klarer handeln zu können. So lernen die Teilnehmenden eine Methode kennen, um sich selbst besser zu verstehen und mit den eigenen inneren Prozessen umgehen zu können.

### Sprachanregungen – mit Kindern ins Gespräch kommen, wenn die Worte fehlen

Sprachanregungen gibt es vielfältig, denn der Spracherwerb ist ein existenzieller Entwicklungsprozess in der frühkindlichen Gesamtentwicklung. Sprachlernen ist ein komplexer Prozess und wird beeinflusst durch individuelle und äußere Faktoren und manchmal gerät die Entwicklung ins Stocken. Die Kommunikation ist ein elementares Element der Entwicklung, daher ist die Unterstützung und Begleitung der Sprachentwicklung eine zentrale Aufgabe in der Erziehung und Bildungsbegleitung. Denn sich verständigen zu können und sich zu verstehen hat einen großen Stellenwert im Miteinander. Aber was, wenn ein Kind nicht spricht, wenn die Worte fehlen oder die Verständigung erschwert ist? Hierbei geht es nicht um Sprachstörungen im logopädischen Sinn, sondern gemeint sind Kommunikationsschwierigkeiten mit zurückhaltenden Kindern oder mit Kindern mit Wortfindungsschwierigkeiten. Um mit Kindern ins Gespräch zu kommen, bieten die didaktisch-methodischen Prinzipien des Philosophierens mit Kindern einige Impulse. Philosophieren mit Kindern ist eine innere pädagogische Grundhaltung und bietet kommunikationsunterstützende Impulse, wie z.B. Rückfragen oder unterstützendes Bildmaterial, um den Gedanken der Kinder nachzugehen. Anhand von konkreten Fallbeispielen und Methoden werden Gesprächsimpulse, um die Kommunikation mit Kindern zu erleichtern, von der Dozentin vorgestellt. Anregungen können selbst ausprobieren und im Austausch miteinander diskutiert werden.

## Lehrgänge

### Lehrgang QHB 160+ , 04.03.2022 – 14.01.2023

#### Aufbaulehrgang QHB 160+ für Kindertagespflegepersonen in Kooperation mit dem Jugendamt des Landkreises Cuxhaven

Genauere Informationen sowie den Lehrplan erhalten Sie auf Nachfrage. Bei Interesse wenden Sie sich bitte zuvor an die Fachberatungsstelle:

Landkreis Cuxhaven

Jugendamt

Fachberatung Kindertagespflege

Vanessa Jahn

Telefon: 04721 66-2843

Fax: 04721 66-2840

E-Mail: v.jahn@landkreis-cuxhaven.de

Es handelt sich um eine Qualifizierungsmaßnahme über 140 Unterrichtseinheiten in Zusammenarbeit mit dem Jugendamt des Landkreises Cuxhaven.

Die Volkshochschule der Stadt Cuxhaven ist anerkannter Maßnahmeträger des Bundesverbandes für Kindertagespflege und berechtigt, diesen Lehrgang durchzuführen.

**Schriftliche Anmeldung – möglichst frühzeitig: Anmeldekarten im Programmheft (Umschlagseite)**

**Kurs-Nr. 221-50805**

Sley Segger-Bornemann

Samstag, 26.03.2022, 10:00-16:00 Uhr

VHS, 110

64,00 € | 1 Termin | 7 UStd.

(keine Ermäßigung)

maximal 10 Teilnehmer/innen

»Anmeldung bis 19.03.2022«

### Sie suchen ein Geschenk?

Wie wäre es mit einem Geschenkgutschein!

Wir stellen Ihnen individuelle Geschenkgutscheine für VHS-Kurse Ihrer Wahl aus.

**Kurs-Nr. 221-50810**

Ulrike Wolf und Dozententeam

Freitag, 04.03.2022, 18:00-21:00 Uhr

weitere Termine: nach Lehrplan

VHS, Café/Bistro

28 Termine | 140 UStd.

maximal 16 Teilnehmer/innen

### VHS-Kino Mittwoch ist Kinotag!



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



## Philosophie

### Über die Natur der Dinge – Die Welt der Atome Philosophiekurs

Daß ich erkenne was die Welt / Im Innersten zusammenhält, läßt Goethe seinen Faust ins Leere rufen. Antwort hätte ihm der lateinische Dichter Lukrez (um 96 - 55 v. Chr.) geben können. Auf für unsere Ohren erstaunlich modern klingende Weise entwickelte er eine atomistische Weltansicht, sich rückbeziehend auf den griechischen Philosophen Epikur (342/41 - 271/70 v. Chr.). Eine Neubelebung erfuhr der Atomismus in der Renaissance unter dem Einfluss von Lukrez' Dichtung und entfaltete seine Wirkungsmacht bis in unsere zeitgenössische Weltansicht hinein, bestimmt durch Physik und Kosmologie. Im Zentrum des Kurses steht die Auseinandersetzung mit seinem Werk De rerum natura / Über die Natur der Dinge.

**Kurs-Nr. 221-10801**

Dieter Graen

Donnerstag, 10.02.2022, 19:00-20:30 Uhr

VHS, 200

21,00 € | 3x abends | 6 UStd.

(keine Ermäßigung)

maximal 16 Teilnehmer/innen

»Anmeldung bis 02.02.2022«

**Kurs-Nr. 221-10802**

Sley Segger-Bornemann  
 Montag, 07.02.2022, 18:00-20:00 Uhr  
 weitere Termine: 07.03., 02.05., 06.06.,  
 04.07.2022  
 VHS, 110  
 53,00 € | 5x abends | 13 UStd.  
 (keine Ermäßigung)  
 maximal 10 Teilnehmer/innen  
 »Anmeldung bis 31.01.2022«

**Kurs-Nr. 221-50806**

Sley Segger-Bornemann  
 Samstag, 25.06.2022, 10:00-16:00 Uhr  
 VHS, 110  
 60,00 € | 1 Termin | 7 UStd.  
 (keine Ermäßigung)  
 maximal 10 Teilnehmer/innen  
 »Anmeldung bis 18.06.2022«

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

**Kurs-Nr. 221-30320**

Hartwig Bunn  
 Montag, 07.03.2022, 09:00-18:00 Uhr  
 VHS, 302  
 260,00 € | 5 Termine | 40 UStd.  
 (keine Ermäßigung)  
 maximal 12 Teilnehmer/innen  
 »Anmeldung bis 28.02.2022«

Bitte mitbringen: Yoga Matte, bequeme Kleidung, Schreibutensilien, Essen und Trinken bei Bedarf.

**Schriftliche Anmeldung – möglichst frühzeitig:** Anmeldekarten im Programmheft (Umschlagseite)

**Kurs-Nr. 221-30321**

Cord Cordes  
 Montag, 25.04.2022, 09:00-16:00 Uhr  
 VHS, 302  
 260,00 € | 5 Termine | 40 UStd.  
 (keine Ermäßigung)  
 maximal 12 Teilnehmer/innen  
 »Anmeldung bis 18.04.2022«

**Montagsphilosophie  
 Philosophiekurs**

Wer kennt sie nicht, die großen Fragen des Lebens: Warum gibt es die Welt? Was bedeutet es, ein Mensch zu sein? Was kann ich wissen und sollte ich tun? Warum gibt es gut und böse? Und gibt es eigentlich auf jede Frage eine Antwort?

In einer gemütlichen Runde bei Kerzenschein und Tee möchte ich Sie einladen, den Fragen in einem philosophischen Gespräch nachzugehen. Dabei zählt jeder Gedanke und jede Antwort ist wertvoll, denn so bereichern wir unserer Gedanken gegenseitig ohne richtig oder falsch. Gerne können Fragen mitgebracht werden, denn wir wählen jeden Abend eine große Fragestellung aus und gehen unterschiedliche Gedankenwegen nach, indem wir mal ein Gedankenexperiment oder ein Wortspiel oder eine Geschichte oder Symbole als Einstiegs-methode wählen, um uns ins Gespräch zu vertiefen.

Ich freue mich auf Menschen, die Lust und Freude am Gedankenaustausch über die vielfältigen philosophischen Fragen haben.

**Philosophieren mit Kindern am konkreten Beispiel**

Philosophieren mit Kindern ist eine pädagogische Grundhaltung und eine Methode, um mit Kindern ins Gespräch zu kommen. Das Fragen, Hinterfragen und Weiterfragen bietet die Möglichkeit mit Kindern Fragestellungen nachzugehen, die manchmal im Alltag untergehen. Warum gibt es die Welt überhaupt? Wer bin ich? Woher kommt das Böse? Was kommt nach dem Tod? Warum gibt es Angst? Auf diese Fragen gibt es nicht DIE eine Antwort, sondern ganz unterschiedliche Sichtweisen. Beim Philosophieren mit Kindern darf jeder Gedanke und jede Meinung mitgeteilt werden, das regt zum selber denken, zum kritischen Hinterfragen, zum Weiterdenken, zum Umdenken und Nachdenken an. Aber wie geht das überhaupt, mit Kindern philosophieren? Anhand von konkreten Fragestellungen und Beispielen werden didaktisch-methodische Prinzipien und Anregungen zum Philosophieren mit Kindern vorgestellt, die Sie im Sinne von learning by doing selbst ausprobieren können. Dabei stehen die praktische Umsetzung in Ihrem privaten oder beruflichen Kontext und Ihre Erfahrungen im Vordergrund. Ihre Gedanken und Ideen können aufgegriffen und im Austausch miteinander diskutiert werden. Bringen Sie gerne eine spannende philosophische Frage mit. Denn wie sagte bereits Albert Einstein: 'Wichtig ist, dass man nie aufhört zu fragen.'

**Bildungsurlaube**

**Stressmanagement: Gesundheitsorientiertes Selbstmanagement  
 Bildungsurlaub, 07.03. – 11.03.2022**

Die Gesundheit des Einzelnen als wertvolles Gut in der Gesellschaft dringt immer mehr in unser Bewusstsein ein. Stress und Überlastung begegnen uns sowohl privat als auch in der Berufswelt. Unzufriedenheit und Erschöpfung sind häufig Folgen der hohen Anforderungen, die an uns gestellt werden. Wenn wir langfristig gesund, leistungsfähig und kreativ bleiben wollen, ist es wichtig, den eigenen beruflichen Alltag so zu organisieren, dass unter den hohen Anforderungen ein bewusstes, gesundheitsorientiertes Leben möglich ist.

Um dieses gesunde Gleichgewicht für die eigene Lebenswelt finden zu können, ist es notwendig, sich selbst (Körper, Geist und Emotionen) zu pflegen und ein angemessenes Übungssystem zu finden. Entsprechende Übungen für Körper, Geist und Seele (Taijiquan, Qigong, Yoga, Akupressur, Meditation u.a.) werden vorgestellt, die uns helfen, zur Ruhe zu kommen und Körper und Geist zu stärken. Die Übernahme von Selbstverantwortung und die Bereitschaft, an Hand der erlernten Übungen, die den eigenen Bedürfnissen angepasst sind, kontinuierlich an sich zu arbeiten, sind effektive Hilfestellungen. Die Woche wird abwechslungsreich gestaltet mit Vorträgen, Gruppen- und Einzelarbeit, sowie praktischen Einheiten.

**Resilienz: Gesunde Belastbarkeit  
 Bildungsurlaub, 25.04. – 29.04.2022**

'Alles verändert sich, immer wieder!' Mit Belastungen, Krisen und Umbrüchen umgehen zu können und dabei auch gesund und möglichst ausgeglichen zu bleiben, ist in unserer modernen Welt ein wachsendes Thema. Derlei gut zu verarbeiten, immer wieder neu aufzustehen und in der Lebensführung auf Veränderungen positiv zu reagieren, ist für die eigene Gesundheit zentral wichtig. Wir werden uns mit einem breiten Programm hilfreicher Schritte und Prinzipien auseinander setzen und ein individuelles Programm erarbeiten. Vorträge, Diskussionen, Klärungsarbeit und Übungen sowie auch Spaß in der Gruppe helfen uns dabei.

Bei Zahlungen bitte angeben:

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



## Fit für den beruflichen Alltag Bildungsurlaub, 11.07. – 15.07.2022

Die Gesundheit des Einzelnen als wertvolles Gut in der Gesellschaft dringt immer mehr in unser Bewusstsein. Stress und Überlastung begegnen uns sowohl privat als auch in der Berufswelt. Wenn wir langfristig gesund, leistungsfähig und kreativ bleiben wollen, ist es wichtig, den eigenen beruflichen Alltag so zu organisieren, das unter den hohen Anforderungen ein bewusstes, gesundheitsorientiertes Leben möglich ist. Unzufriedenheit und Erschöpfung sind häufig Folgen der hohen Anforderungen, die an uns gestellt werden. Wenn wir langfristig gesund, leistungsfähig und kreativ bleiben wollen, ist es wichtig, den eigenen beruflichen Alltag so zu organisieren, das unter den hohen Anforderungen ein bewusstes, gesundheitsorientiertes Leben möglich ist. Ein wirtschaftlich orientiertes und gesundheitspolitisch sinnvolles Stressmanagement fordert auch vom Einzelnen eine Verantwortungsübernahme. Dies geht einher mit der gleichzeitigen 'Belohnung' individuell in ein gesundes Gleichgewicht zukommen. So werden auch die Organisation des Arbeitsplatzes und Techniken zur täglichen Integration Themen des Bildungsurlaubes sein, um eine Stressbewältigung im Arbeitsleben zu erreichen. Die Woche wird abwechslungsreich gestaltet mit Vorträgen, Gruppen- und Einzelarbeit, sowie praktischen Einheiten (Taijiquan, Qigong, Yoga, Akupressur, Meditation u.a.).

## Konzentration und Bewusstheit in Arbeit und Freizeit – Herbst 2022 Bildungsurlaub, 14.11. – 18.11.2022

In diesem Seminar wird theoretisch und praktisch ein Trainingsprogramm vorgestellt, dass in elf Bereichen Konzentration, Bewusstheit und Klarheit im Alltag fördert. Bessere Orientierung und Effizienz im beruflichen und privaten Leben, intensiveres und freudigeres Erleben und Arbeiten können geübt und erreicht werden. Eine entspannte und gleichzeitig konzentrierte ‚Innere Mitte‘ wird genährt, und ein leichteres Meistern von Stress im Beruf wie in der Freizeit wird möglich.

## FeuerWerkStatt – Schmiedekunst mit der mobilen Schmiede.Kurs.Werkstatt Bildungsurlaub, 02.05. – 06.05.2022

## Fotografie und Bildbearbeitung Bildungsurlaub, 08.08. – 12.08.2022

Kurs-Nr. 221-30322

Hartwig Bunn  
Montag, 11.07.2022, 09:00-16:30 Uhr  
VHS, 302  
260,00 € | 5 Termine | 40 UStd.  
(keine Ermäßigung)  
maximal 12 Teilnehmer/innen

»Anmeldung bis 04.07.2022«

Bitte mitbringen: Schreibutensilien,  
bequeme Kleidung; Decke, Kissen, Matte.

Bitte auch bei  
Einzelveranstaltungen an die  
ANMELDUNG denken!

Kurs-Nr. 221-30324

Cord Cordes  
Montag, 14.11.2022, 09:00-16:00 Uhr  
VHS, 302  
260,00 € | 5 Termine | 40 UStd.  
(keine Ermäßigung)  
maximal 12 Teilnehmer/innen

»Anmeldung bis 07.11.2022«

Bitte lockere Kleidung und  
Schreibzeug mitbringen.

Kurs-Nr. 221-21005 | Kurs-Nr. 221-21105  
weitere Infos siehe Seite 40



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



## Haus und Hof

Beratungsstellen, Stützpunkte in:  
Cuxhaven, Bremervörde, Buxtehude u. Stade

**verbraucherzentrale**



Wer energetische Sanierungsmaßnahmen an seinem Haus oder seiner Wohnung plant, steht häufig vor vielen Fragen. Der Berater Stefan Müller informiert unabhängig und kompetent über alle Sanierungsmöglichkeiten sowie zum Thema Stromsparen, Heiz- und Stromkostenabrechnungen und Anbieterwechsel.

Für die persönliche Beratung in den Räumen der Stadtbibliothek sind ca. 45 Minuten vorgesehen. Für ein Beratungsgespräch wird eine Kostenbeteiligung von € 5,00 erhoben. Für einkommensschwache Haushalte ist das Angebot kostenfrei.

Hilfreich ist es, aussagekräftige Unterlagen zu dem Haus oder der Wohnung mitzubringen.

Darüber hinaus bietet die Verbraucherzentrale verschiedene Energie-Checks vor Ort an, für die der Berater ins Haus oder in die Wohnung kommt. Bei den Checks wird unterschieden zwischen

- ▷ Basis-Check (Eigenbeteiligung € 30,00)
- ▷ Gebäude-Check (Eigenbeteiligung € 30,00)
- ▷ Heiz-Check (Eigenbeteiligung € 30,00)
- ▷ Detail-Check (Eigenbeteiligung € 30,00).

Auch hier gilt: Die Angebote sind für einkommensschwache Haushalte kostenfrei.

## VHS-Kino ist Kult!

Energieberatung der VZN – 14 täglich  
in der Stadtbibliothek Cuxhaven

**Beratungstermine und Anmeldung  
auf Anfrage:**

Die Terminvergabe für ein Beratungsgespräch in der Stadtbibliothek erfolgt über die kostenfreie Telefonnummer 0800-809-802-400 oder direkt über den Energieberater Stefan Müller unter 0170-7181768 (kostenpflichtig).

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

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

## 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**

### Kurs-Nr. 221-10401

Frank Schmitt

Donnerstag, 28.04.2022, 14:30-17:30 Uhr  
Wasserwerk, Drangstweg 89a, 27474 Cuxhaven

8,00 € | 1x nachmittags | 4 UStd.  
(keine Ermäßigung)

maximal 15 Teilnehmer/innen

»Anmeldung bis 21.04.2022«

## Wasserwerk Cuxhaven – Aufgaben und Funktionsweise Vortrag mit Diskussion

Eine funktionierende öffentliche Trinkwasserversorgung ist unverzichtbarer Bestandteil der Infrastruktur einer modernen Industriegesellschaft. Die Bereitstellung von Wasser in der erforderlichen Qualität und Menge ist Grundlage für die menschliche Gesundheit, die wirtschaftliche Entwicklung und unseren Wohlstand. Trinkwasser ist das wichtigste Lebensmittel und kann nicht durch andere Stoffe ersetzt werden.

In Großteilen von Cuxhaven versorgt die EWE NETZ GmbH im Auftrag der EWE VERTRIEB GmbH die Einwohner mit jährlich rund 3 Mio. Kubikmetern Trinkwasser. Aber woher kommt das Trinkwasser in Cuxhaven eigentlich und wie wird es aufbereitet? Um diese und andere Fragen rund um das Thema Trinkwasser wird es direkt vor Ort im Wasserwerk 'Drangstweg' gehen.

Bei Zahlungen bitte angeben:

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

### Kurs-Nr. 221-10406

Thomas Werner

Samstag, 07.05.2022, 10:00-13:00 Uhr  
VHS, Café/Bistro

16,00 € | 1x vormittags | 4 UStd.  
(keine Ermäßigung)

maximal 16 Teilnehmer/innen

»Anmeldung bis 30.04.2022«

Bitte mitbringen: Schreibzeug, gerne Buntstifte und wenn vorhanden, Fotos der eigenen Wohnung / des eigenen Hauses.

## Feng-Shui Verbesserung des Wohnumfeldes Wochenendseminar

Sie betreten einen Raum und fühlen sich sofort wohl oder möchten am liebsten gleich wieder gehen. Diese Reaktion zeigt, wie unser Körper auf seine Umgebung reagiert. Im Feng Shui geht es darum, den Menschen mit seiner Wohn- und Arbeitsumgebung in Einklang zu bringen, so dass sie größtmögliche Unterstützung und damit Energie bietet. Feng Shui ist viel mehr als nur Entrümpeln. In diesem Seminar erhalten Sie Einblicke in diese Lehre. Dabei arbeiten wir soweit wie möglich an praktischen Beispielen. Nach diesem Tag können Sie Ihr Zuhause mit den neu gewonnenen Erkenntnissen überprüfen und erste Veränderungen vornehmen. Darüber hinaus erhalten Sie spannende Hinweise auf eine Vielzahl von Themen, denen sich Feng Shui ebenfalls widmet.

### Kurs-Nr. 221-10407

Thomas Werner

Samstag, 18.06.2022, 10:00-13:00 Uhr  
VHS, Café/Bistro

16,00 € | 1x vormittags | 4 UStd.  
(keine Ermäßigung)

maximal 16 Teilnehmer/innen

»Anmeldung bis 11.06.2022«

Bitte mitbringen: Schreibzeug, gerne Buntstifte und wenn vorhanden, Fotos der eigenen Wohnung / des eigenen Hauses.

## Feng-Shui für den Garten Wochenendseminar

Sie wünschen sich einen Garten, in dem Sie zur Ruhe kommen und entspannen können, sich von dem hektischen Alltag erholen oder Kraft tanken können? Im Feng Shui spielt das Zusammenwirken der Naturkräfte eine wichtige Rolle. Daher erzeugt die Gestaltung des Gartens nach der uralten Feng Shui Lehre einen harmonischen Energiefluss. Egal, wie groß Ihr Garten ist, mit Feng Shui kann ein Ort zum Wohlfühlen geschaffen werden. Sie erfahren, wie einfach ein Garten nach den Feng Shui Prinzipien angelegt werden kann.

Sie erhalten Gestaltungstipps, wie durch kleine Veränderungen, z.B. durch das Einbringen von Pflanzen, Accessoires und anderen Hilfsmitteln, Bereiche im Garten aktiviert und gefördert werden können.

### Kurs-Nr. 221-10408

Thomas Werner

Samstag, 25.06.2022, 10:00-13:00 Uhr  
VHS, Café/Bistro

16,00 € | 1x vormittags | 4 UStd.  
(keine Ermäßigung)

maximal 16 Teilnehmer/innen

»Anmeldung bis 18.06.2022«

Bitte mitbringen: Schreibzeug, gerne Buntstifte und wenn vorhanden, Fotos der eigenen Wohnung / des eigenen Hauses.

## Feng-Shui und die 9 Lebensbereiche Wochenendseminar

Im Feng Shui wird jeder Himmelsrichtung eine spezielle Bedeutung und Wirkung zugeordnet. Jeder Abschnitt symbolisiert einen Bereich Ihres Lebens (Familie, Reichtum, Ruhm, Partnerschaft, Kinder, hilfreiche Freunde, Karriere, Wissen und Zentrum/Mitte). Hieran lässt sich gut erkennen, wo es gerade im Leben der Bewohner hakt bzw. Probleme geben könnte. Lebe ich zurückgezogen, ist Geld immer wieder ein Thema, oder gibt es gesundheitliche Beschwerden? Erfahren Sie in diesem Vortrag, was sich genau hinter jedem einzelnen Lebensthema verbirgt und wie es auf uns wirkt. Welche gezielten Maßnahmen ergriffen werden können, um die Bereiche wieder zu stärken und um so positiv auf unser Leben wirken zu können.



# Schule, Lernen und danach

## 'Starke Mädchen – starke Jungen' Wochenendseminar

Dies ist ein Kurs, in dem Selbstbehauptung und Selbstverteidigung geschult wird. Du lernst, Deine eigene Sicherheit im Alltag zu stärken und bewusster mit Körpersprache, Stimme, Blick, Gestik und Mimik umzugehen. In Rollenspielen werden Handlungsspielräume für erlebte oder befürchtete Situationen ausprobiert. Dazu werden einfache und alltagstaugliche Techniken aus dem Kampfsport vermittelt. Bei allem Ernst soll der Spaß dabei nicht zu kurz kommen.

Bitte bei Anmeldung das Geburtsdatum angeben.

**Kurs-Nr. 221-10501J**

Alfred Nesper

Samstag, 26.02.2022, 10:00-16:00 Uhr  
VHS, 001

26,00 € | 1 Termin | 8 UStd.

(keine Ermäßigung)

maximal 12 Teilnehmer/innen

»Anmeldung bis 19.02.2022«

Bitte mitbringen: Turnschuhe, Sportbekleidung, leichte Mittagsverpflegung, zuckerfreies Getränk.

### Nicht zufrieden mit uns?

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

## Gesellschaftsspiele kennen lernen und ausprobieren für Jung und Alt

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.

**Kurs-Nr. 221-20715**

Gudrun Wäschenbach

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

Haus der Jugend, Krähenneest

20,00 € | 4x nachmittags | 11 UStd.

(keine Ermäßigung)

maximal 15 Teilnehmer/innen

»Anmeldung bis 16.03.2022«

# Deutsch als Fremdsprache (DaF)

## Integrationskurse

### Beratung, Anmeldung, Einstufung

Sprechstunde: VHS, Abendrothstraße 16, Raum 106  
Mittwoch vormittags, 10-12 Uhr  
nur nach Terminvereinbarung (Tel. 047 21-700 70 950)

### DaF (IntKurs NI 34-2021)

#### Integrationskurs für Neuzuwanderer

**Kurs-Nr. 221-40401**

Elke Wojke

Montag, 10.01.2022, 08:15-12:30 Uhr

4x wöchentlich, montags bis donnerstags

Kosten auf Anfrage.

VHS, 205

20 Termine je Modul | 100 UStd.

maximal 16 Teilnehmer/innen

Teilnahme nur nach vorhergehender Beratung. Bitte vereinbaren Sie einen Termin unter 04721 / 700 70 950 oder 04721 / 700 70 954.

### DaF (IntKurs NI 35-2021)

#### Integrationskurs für Neuzuwanderer

**Kurs-Nr. 221-40402**

Jürgen Gleisberg

Montag, 10.01.2022, 08:15-12:30 Uhr

4x wöchentlich, montags bis donnerstags

Kosten auf Anfrage.

VHS, 207

20 Termine je Modul | 100 UStd.

maximal 20 Teilnehmer/innen

Lehrbuch: Lemcke, Ch. u.a. Berliner Platz NEU mit 2 Audio-CDs zum Arbeitsbuchteil und "Im Alltag EXTRA". Klett-Sprachen Verlag

Teilnahme nur nach vorhergehender Beratung. Bitte vereinbaren Sie einen Termin unter 04721 / 700 70 950 oder 04721 / 700 70 954.

### DaF (IntKurs NI 36-2021)

#### Integrationskurs für Neuzuwanderer

**Kurs-Nr. 221-40403**

Angela Pagliara-Lass

Montag, 31.01.2022, 08:15-12:30 Uhr

Kosten auf Anfrage.

VHS, 206

20 Termine je Modul | 100 UStd.

maximal 16 Teilnehmer/innen

Lehrbuch: Lemcke, Ch. u.a. Berliner Platz NEU mit 2 Audio-CDs zum Arbeitsbuchteil und "Im Alltag EXTRA". Klett-Sprachen Verlag

Teilnahme nur nach vorhergehender Beratung. Bitte vereinbaren Sie einen Termin unter 04721 / 700 70 950 oder 04721 / 700 70 954.

### DaF – Grundstufe I (A1)

**Kurs-Nr. 221-40406**

Heinz Rehse

Montag, 07.02.2022, 16:00-17:30 Uhr

weitere Termine: montags und donnerstags, jeweils 16:00-17:30 Uhr

VHS, 205

120,00 € | 24x nachmittags | 48 UStd.

(keine Ermäßigung)

maximal 12 Teilnehmer/innen

»Anmeldung bis 31.01.2022«

Kein Unterricht in den Ferien.

Lehrbuch: Lemcke, Ch. u.a. Berliner Platz 1 NEU mit 2 Audio-CDs zum Arbeitsbuchteil und "Im Alltag EXTRA".

Klett-Sprachen Verlag (ISBN: 978-3-12-606026-4)

Dieser Deutschkurs ist für Teilnehmende, die bereits einfache Grundkenntnisse im Deutschen haben und diese ausbauen möchten.

### Übungsmaterial zum Internet-Download:

<http://www.telc.net/pruefungsteilnehmede/sprachpruefungen/pruefungen/detail/deutsch-test-fuer-zuwanderer-a2-b1.html>

## Sprachenlernen nach dem Europäischen Referenzrahmen (GER)

Niveaustufen			
A2	B1	B2	C1
elementare Sprachverwendung	selbständige Sprachverwendung		kompetente Sprachverwendung
<p>Ich kann Sätze und häufig gebrauchte Ausdrücke verstehen, die mit Bereichen von ganz unmittelbarer Bedeutung zusammenhängen (z.B. Informationen zur Person und zur Familie, Einkaufen, Arbeit, nähere Umgebung).</p> <p>... kann mich in einfachen, routinemäßigen Situationen verständigen, in denen es um Informationen über vertraute und geläufige Dinge geht.</p> <p>... kann mit einfachen Mitteln die eigene Herkunft und Ausbildung, die direkte Umgebung und Dinge im Zusammenhang mit unmittelbaren Bedürfnissen beschreiben.</p>	<p>Ich kann die Hauptpunkte verstehen, wenn klare Standardsprache verwendet wird und wenn es um vertraute Dinge aus Arbeit, Schule, Freizeit usw. geht.</p> <p>... kann die meisten Situationen bewältigen, denen man auf Reisen im Sprachgebiet begegnet.</p> <p>... kann mich einfach und zusammenhängend über vertraute Themen und persönliche Interessengebiete äußern.</p> <p>... kann über Erfahrungen und Ereignisse berichten, Träume, Hoffnungen und Ziele beschreiben und zu Plänen und Ansichten kurze Begründungen oder Erklärungen geben.</p>	<p>Ich kann die Hauptinhalte komplexer Texte zu konkreten und abstrakten Themen verstehen; versteht im eigenen Spezialgebiet auch Fachdiskussionen.</p> <p>... kann mich so spontan und fließend verständigen, dass ein normales Gespräch mit Muttersprachlern ohne größere Anstrengung auf beiden Seiten gut möglich ist.</p> <p>... kann mich zu einem breiten Themenspektrum klar und detailliert ausdrücken, einen Standpunkt zu einer aktuellen Frage erläutern und die Vor- und Nachteile verschiedener Möglichkeiten angeben.</p>	<p>Ich kann ein breites Spektrum anspruchsvoller, längerer Texte verstehen und auch implizite Bedeutungen erfassen.</p> <p>... kann mich spontan und fließend ausdrücken, ohne öfter deutlich erkennbar nach Worten suchen zu müssen.</p> <p>... kann die Sprache im gesellschaftlichen und beruflichen Leben oder in Ausbildung und Studium wirksam und flexibel gebrauchen.</p> <p>... kann mich klar, strukturiert und ausführlich zu komplexen Sachverhalten äußern und dabei verschiedene Mittel zur Textverknüpfung angemessen verwenden.</p>

### Einbürgerungstest

Die VHS der Stadt Cuxhaven ist anerkanntes Testzentrum für die Durchführung von Einbürgerungstests.

Die nächsten Testtermine sind:

**Montag, 14. März 2022, 17 Uhr**  
(Anmeldeschluss: Dienstag, 8. Februar 2022)

**Montag, 20. Juni 2022, 17 Uhr**  
(Anmeldeschluss: Dienstag, 17. Mai 2022)

**Montag, 12. September 2022, 17 Uhr**  
(Anmeldeschluss: Dienstag, 9. August 2022)

**Montag, 12. Dezember 2022, 17 Uhr**  
(Anmeldeschluss: Dienstag, 8. November 2022)

Die **Anmeldung** zum Einbürgerungstest ist **persönlich** dienstags von 14-16 Uhr sowie donnerstags von 9-12 Uhr in der Geschäftsstelle der VHS, Abendrothstraße 16, 27474 Cuxhaven, möglich. Die **Testgebühr** beträgt € 25,00.

### DaF – Grundstufe II (A2)

**Kurs-Nr. 221-40407**

Heinz Rehse

**Montag, 07.02.2022, 18:00-19:30 Uhr**  
weitere Termine: montags und donnerstags, jeweils 18:00-19:30 Uhr  
VHS, 205

120,00 € | 24x abends | 48 UStd.  
(keine Ermäßigung)

maximal 15 Teilnehmer/innen

»Anmeldung bis 31.01.2022«

Kein Unterricht in den Ferien.

Lehrbuch: Lemcke, Ch. u.a. Berliner Platz 2 NEU. Lehr- u. Arbeitsbuch mit 2 Audio-CDs zum Arbeitsbuchteil u. "Im Alltag EXTRA". Klett-Sprachen Verlag (ISBN: 978-3-12-606040-0)

Dieser Deutschkurs ist für Teilnehmende, die bereits Grundkenntnisse im Deutschen haben und diese vertiefen möchten.

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

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

### DaF – Mittelstufe (B1+)

**Kurs-Nr. 221-40408**

Jürgen Gleisberg

**Dienstag, 08.02.2022, 17:30-19:00 Uhr**

weitere Termine: dienstags und donnerstags, jeweils 17:30-19:00 Uhr  
VHS, 207

144,00 € | 24x abends | 48 UStd.  
(keine Ermäßigung)

maximal 12 Teilnehmer/innen

»Anmeldung bis 01.02.2022«

Kein Unterricht in den Ferien.

Lehrbuch: Lemcke, Ch. u.a. Berliner Platz 3 NEU. Lehr- u. Arbeitsbuch mit 2 Audio-CDs zum Arbeitsbuchteil u. "Im Alltag EXTRA". Klett-Sprachen Verlag (ISBN: 978-3-12-606040-0)

Dieser Kurs läuft über zwei Semester und gibt den Teilnehmenden die Möglichkeit, ohne Prüfungsdruck die vorab erworbenen Sprachkenntnisse auf B1-Niveau zu wiederholen und zu vertiefen. Es werden sowohl Grammatik- als auch Sprechübungen im Vordergrund stehen, um eine solide Basis für weiterführende Kurse auf höherem Niveau aufzubauen.

### DaF – Mittelstufe I (B2)

**Kurs-Nr. 221-40409**

Jürgen Gleisberg

**Dienstag, 08.02.2022, 19:15-20:45 Uhr**

weitere Termine: dienstags und donnerstags, 19:15-20:45 Uhr  
VHS, 207

144,00 € | 24x abends | 48 UStd.  
(keine Ermäßigung)

maximal 12 Teilnehmer/innen

»Anmeldung bis 01.02.2022«

Kein Unterricht in den Ferien.

Lehrbuch: Berliner Platz 4 (NEU). Lehr- u. Arbeitsbuch mit 2 Audio-CDs zum Arbeitsbuchteil (B2). Lektion 10. Klett-Sprachen Verlag (ISBN: 978-3-12-6060477-6)

Folgekurs aus dem Herbstsemester 2021. Dieser Mittelstufen-Kurs läuft über mindestens zwei Semester und ist für Lernende, die in Wort und Schrift über solide, abgesicherte Deutschkenntnisse auf dem Niveau B1 (GER) verfügen und die deutsche Sprache sowohl im Alltag als auch im beruflichen Umfeld brauchen. Der Kurs bereitet zügig auf die Prüfung telc Deutsch B2 vor.

Eine B2-Prüfung kann bei ausreichender Teilnehmerzahl vor Ort stattfinden. Die Prüfungsgebühr beträgt Euro 165,00.



Wentetne f r z m  
Fise & Eine  
Vierzehnteine

FIZE-79 schane  
Vierzeh  
Steinen  
Vizen  
scheine  
fsnstein  
vierzehn scteine  
vierensteine

VIERZEHN STEINE.  
SCHREIBVERSUCHE VON ERWACHSENEN  
IN DEUTSCHLAND. ETWA 4 MILLIONEN  
BUNDESBÜRGER HABEN ÄHNLICHE PRO-  
BLEME MIT DER SCHRIFT.

ALFA-TELEFON 02 51 / 53 33 44

Bundesverband Alphabetisierung • Goebenstr. 13 • D-48151 Münster • Tel. 02 51 / 5 34 69 40 • Fax 02 51 / 5 34 69 41

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

**Deutsch als Fremdsprache C1**  
Vorbereitungskurs auf die C1-Prüfung (GER) – Teil 1

**Kurs-Nr. 221-40410**  
Jürgen Gleisberg  
Montag, 07.02.2022, 18:00-20:15 Uhr  
weitere Termine: montags und mittwochs, jeweils 18:00-20:15 Uhr  
VHS, 207  
216,00 € | 24x abends | 72 UStd.  
(keine Ermäßigung)  
maximal 12 Teilnehmer/innen  
»Anmeldung bis 31.01.2022«  
Kein Unterricht in den Ferien.  
Lehrbuch: em neu 2008 Abschlusskurs (Kursbuch).  
Hueber Verlag (ISBN: 978-3-19-501697-1)  
Dieser 3-4semestrige Kurs zur Vorbereitung auf die C1-Prüfung  
Deutsch im Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen (GER  
s. Seite 26) ist vornehmlich gedacht für Deutschlernende, die über  
Deutschkenntnisse auf B2-Niveau verfügen und jetzt eine hochwertige  
Sprachqualifikation (z.B. zur Aufnahme eines Studiums) anstreben.  
Eine C1-Prüfung (telc Deutsch C1) kann bei ausreichender Teilneh-  
merzahl vor Ort stattfinden. Die Prüfungsgebühr beträgt Euro 175,00.

**Englisch**

**Englisch Grundstufe IV (A2)**

**Kurs-Nr. 221-40601**  
Bärbel Olbricht  
Donnerstag, 10.02.2022, 18:30-20:00 Uhr  
VHS, 201  
70,80 € | 12x abends | 24 UStd.  
(keine Ermäßigung)  
maximal 12 Teilnehmer/innen  
»Anmeldung bis 03.02.2022«  
Kein Unterricht in den Ferien.  
Lehrbuch: Great! A2 Lehr- und Arbeitsbuch. Klett (ISBN: 978-3-12-501482-4)

Wenn Sie schon einmal Englisch bis zu einem relativ hohen Niveau ge-  
lernt haben – mindestens 4 Jahre oder mehr 'Schulenglisch' –  
wollen Sie Ihre 'verschütteten' Kenntnisse und Fertigkeiten (z.B. die  
mündliche Kommunikationsfähigkeit und das Hörverstehen) auffrischen  
und reaktivieren und sozusagen wieder in die Sprache reinkommen' weil  
Sie z.B. das Englische auf Reisen oder gelegentlich bei der Arbeit brau-  
chen oder Sie Ihren Kindern beim Englischlernen helfen wollen.  
Mit einem **Auffrischkurs** liegen Sie genau richtig.  
Testen Sie Ihre Kenntnisse mit einem **Einstufungstest**,  
wenn Sie unsicher sind, welcher der für Sie 'richtige Kurs' ist.  
**Termine: Frau Kim Sennert, Tel. 04721-700 70 952.**

**Englisch – Auffrischkurse**

**Englisch Mittelstufe II (A2/B1)**

**Kurs-Nr. 221-40602**  
Bärbel Olbricht  
Dienstag, 08.02.2022, 17:30-19:00 Uhr  
VHS, 201  
70,80 € | 12x abends | 24 UStd.  
(keine Ermäßigung)  
maximal 12 Teilnehmer/innen  
»Anmeldung bis 01.02.2022«  
Kein Unterricht in den Ferien.  
Lehrbuch: Fairway Refresher B1. Klett (ISBN: 978-3-12-501472-5)  
Kurs für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen (4-5 Jahre Schuleng-  
lisch); der Schwerpunkt des Kurses liegt auf freiem Sprechen, aber wird  
wiederholen auch grammatische Strukturen (z.B. die Zeiten).

**Englisch Mittelstufe XI (B2)**

**Kurs-Nr. 221-40603**  
Bärbel Olbricht  
Mittwoch, 09.02.2022, 17:30-19:00 Uhr  
VHS, 201  
70,80 € | 12x abends | 24 UStd.  
(keine Ermäßigung)  
maximal 12 Teilnehmer/innen  
»Anmeldung bis 02.02.2022«  
Kein Unterricht in den Ferien.  
Unterrichtsmaterial wird von der VHS gestellt.  
This course is intended for students with a good knowledge of  
English( B2 level). There will be lots of discussions using a variety  
of authentic reading and listening materials. Emphasis will be on  
talking as much as possible.

**Französisch**

**Neu – Französisch für Anfänger ohne Vorkenntnisse**

**Kurs-Nr. 221-40801**  
Ute Mertens  
Donnerstag, 10.03.2022, 15:00-16:30 Uhr  
VHS, 110  
75,60 € | 12x nachmittags | 24 UStd.  
(keine Ermäßigung)  
maximal 12 Teilnehmer/innen  
»Anmeldung bis 03.03.2022«  
Kein Unterricht in den Ferien.  
Dieser Kurs ist für alle geeignet, die keine Vorkenntnisse in Franzö-  
sisch haben und die Sprache kennen lernen möchten.

## Französisch für Anfänger mit Vorkenntnissen

Grundstufe III (A1)

Kurs-Nr. 221-40802

Ute Mertens

Donnerstag, 10.03.2022, 18:30-20:00 Uhr

VHS, 206

75,60 € | 12x abends | 24 UStd.

(keine Ermäßigung)

maximal 12 Teilnehmer/innen

»Anmeldung bis 03.03.2022«

Kein Unterricht in den Ferien.

Dieser Kurs ist geeignet für alle Interessierten, die bereits Grundkenntnisse der Sprache erwerben konnten.

## Astérix et Obélix (B1/B2)

Kurs-Nr. 221-40803

Ute Mertens

Donnerstag, 10.03.2022, 16:45-18:15 Uhr

VHS, 206

75,60 € | 12x nachmittags | 24 UStd.

(keine Ermäßigung)

maximal 12 Teilnehmer/innen

»Anmeldung bis 03.03.2022«

Kein Unterricht in den Ferien.

Wir erproben und bauen die bereits erworbenen Sprachkenntnisse mit Texten aus Astérix und Obélix aus. Es sollten bereits gute B1 bis B2-Kenntnisse vorhanden sein.

## Neu – Französische Literatur – B1

Kurs-Nr. 221-40804

Paul Sdun

Dienstag, 08.02.2022, 18:00-19:30 Uhr

VHS, 205

90,00 € | 12x abends | 24 UStd.

(keine Ermäßigung)

maximal 10 Teilnehmer/innen

»Anmeldung bis 01.02.2022«

Kein Unterricht in den Ferien.

In diesem Kurs werden Texte aktueller französischer AutorInnen gelesen, erklärt und diskutiert. Wir starten mit „Trois jour et une vie“ von Pierre Lemaitre.

Die weitere Auswahl erfolgt dann in gemeinsamer Absprache.

Die Sprachkenntnisse sollten mindestens auf B1-Niveau sein.

# Italienisch

## Italienisch für Anfänger ohne Vorkenntnisse

Kurs-Nr. 221-40901

Ute Mertens

Mittwoch, 09.03.2022, 16:30-18:00 Uhr

VHS, 206

75,60 € | 12x nachmittags | 24 UStd.

(keine Ermäßigung)

maximal 12 Teilnehmer/innen

»Anmeldung bis 02.03.2022«

Kein Unterricht in den Ferien.

Möchten Sie die italienische Sprache näher kennen lernen? In diesem Kurs können Sie erste grundlegende Kenntnisse erwerben.

Bitte auch bei Einzelveranstaltungen an die ANMELDUNG denken!

## Italienisch – Grundstufe III (A1)

Kurs für Teilnehmer/innen mit geringen Vorkenntnissen

Kurs-Nr. 221-40902

Angela Pagliara-Lass

Donnerstag, 10.02.2022, 17:00-18:30 Uhr

VHS, 208

75,60 € | 12x abends | 24 UStd.

(keine Ermäßigung)

maximal 12 Teilnehmer/innen

»Anmeldung bis 03.02.2022«

Kein Unterricht in den Ferien.

Lehrbuch: Allegro nuovo A1. Lektion 7. (ISBN: 978-3-12-525590-6)

Kurs zum sprachlichen 'Überleben' in Italien. In dem Kurs erwarten Sie reisetypische Situationen im Hotel, im Restaurant, beim Einkaufen usw., in die Sie im italienischsprachigen Ausland mit einiger Sicherheit geraten werden. Ausgestattet mit dem nötigen sprachlichen Rüstzeug aus diesem Kurs kommen Sie beschwerde(n)frei durchs Land.

## Neu – Translanguaging

Italienisch für Anfänger mit guten Französischkenntnissen

Kurs-Nr. 221-40903

Ute Mertens

Montag, 07.03.2022, 16:15-17:45 Uhr

VHS, 206

75,60 € | 12x nachmittags | 24 UStd.

(keine Ermäßigung)

maximal 12 Teilnehmer/innen

»Anmeldung bis 28.02.2022«

Kein Unterricht in den Ferien.

Unterrichtsmaterial wird von der VHS gestellt.

Verfügen Sie bereits über gute Französischkenntnisse? Der Kurs macht sich ähnliche Gegebenheiten im Italienischen und Französischen zunutze. Sie werden eventuell erstaunt sein, wie schnell Sie sich auf italienisch unterhalten können.

## Italienisch für Fortgeschrittene (B1)

Kurs-Nr. 221-40904

Ute Mertens

Mittwoch, 09.03.2022, 18:15-19:45 Uhr

VHS, 206

78,00 € | 12x abends | 24 UStd.

(keine Ermäßigung)

maximal 12 Teilnehmer/innen

»Anmeldung bis 02.03.2022«

Kein Unterricht in den Ferien.

## Italienisch – Mittelstufe V (B1)

Kurs-Nr. 221-40905

Angela Pagliara-Lass

Donnerstag, 10.02.2022, 18:45-20:15 Uhr

VHS, 002

78,00 € | 12x abends | 24 UStd.

(keine Ermäßigung)

maximal 10 Teilnehmer/innen

»Anmeldung bis 03.02.2022«

Kein Unterricht in den Ferien.

Unterrichtsmaterial wird von der VHS gestellt.

Bei Zahlungen bitte angeben:

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



## Portugiesisch

### Portugiesisch für Anfänger ohne Vorkenntnisse

Kurs-Nr. 221-41801

Ute Mertens

Samstag, 05.03.2022, 11:00-16:30 Uhr

weitere Termine: 06.03.2022, 11:00-16:30 Uhr

VHS, 201

38,00 € | 2 Termine | 12 UStd.

(keine Ermäßigung)

maximal 12 Teilnehmer/innen

»Anmeldung bis 26.02.2022«

Kein Unterricht in den Ferien.

Überlebenskurs für den Kurzurlaub in entspannter Atmosphäre.

## Spanisch

### Neu – Spanisch für Anfänger ohne Vorkenntnisse

Kurs-Nr. 221-42201

Carmela Steinkampf

Donnerstag, 10.03.2022, 18:00-19:30 Uhr

VHS, 110

80,00 € | 12x abends | 24 UStd.

(inkl. 2 € für Unterrichtsmaterial)

(keine Ermäßigung)

maximal 12 Teilnehmer/innen

»Anmeldung bis 03.03.2022«

Kein Unterricht in den Ferien.

Dieser Kurs ist speziell für Teilnehmende, die noch überhaupt keine Sprachkenntnisse besitzen. Sie erlernen erste Wörter und kurze Sätze, alles in entspannter Atmosphäre.

### Neu – Spanisch für Anfänger ohne Vorkenntnisse

Kurs-Nr. 221-42202

Ute Mertens

Dienstag, 08.03.2022, 16:30-18:00 Uhr

VHS, 109

78,00 € | 12x nachmittags | 24 UStd.

(keine Ermäßigung)

maximal 8 Teilnehmer/innen

»Anmeldung bis 01.03.2022«

Kein Unterricht in den Ferien.

Ein Kurs für absolute Anfänger. Ohne Zeitdruck unternehmen Sie erste Schritte in der Sprache.

### Spanisch – Grundstufe I (A1)

Kurs-Nr. 221-42203

Eva Klostermeier de León

Donnerstag, 10.02.2022, 17:30-19:00 Uhr

VHS, 110

78,00 € | 12x abends | 24 UStd.

(keine Ermäßigung)

maximal 12 Teilnehmer/innen

»Anmeldung bis 03.02.2022«

Kein Unterricht in den Ferien.

Lehrbuch: El Nuevo Curso 1. Lektion 1.

Klett-Sprachen Verlag (ISBN: 978-3-12-606658-7)

### Spanisch – Grundstufe IX (A1)

Kurs-Nr. 221-42204

Eva Klostermeier de León

Montag, 07.02.2022, 18:00-19:30 Uhr

VHS, 109

78,00 € | 12x abends | 24 UStd.

(keine Ermäßigung)

maximal 12 Teilnehmer/innen

»Anmeldung bis 31.01.2022«

Kein Unterricht in den Ferien.

Lehrbuch: El Nuevo Curso 1. Lektion 12.

Klett-Sprachen Verlag (ISBN: 978-3-12-606658-7)

El nuevo curso 1 – Lektion 12 wird am Anfang des Kurses beendet. Das nächste Kursbuch wird bei Kursstart bekannt gegeben.

### Spanisch für Anfänger (A1)

Kurs-Nr. 221-42205

Carmela Steinkampf

Dienstag, 08.02.2022, 19:15-20:45 Uhr

VHS, 301

80,00 € | 12x abends | 24 UStd.

(inkl. 2 € für Unterrichtsmaterial)

(keine Ermäßigung)

maximal 12 Teilnehmer/innen

»Anmeldung bis 01.02.2022«

Kein Unterricht in den Ferien.

Lehrbuch: Con gusto nuevo A1. Lektion 3.

Stuttgart: Klett-Sprachen Verlag. (ISBN: 978-3-12-514671-6)

### Spanisch – Grundstufe VII (A1/A2)

Curso de Repetición

Kurs-Nr. 221-42206

Carmela Steinkampf

Montag, 07.02.2022, 18:30-20:00 Uhr

VHS, 202

80,00 € | 12x abends | 24 UStd.

(inkl. 2 € für Unterrichtsmaterial)

(keine Ermäßigung)

maximal 12 Teilnehmer/innen

»Anmeldung bis 31.01.2022«

Kein Unterricht in den Ferien.




# DEUTSCH-TEST FÜR ZUWANDERER

Der Deutsch-Test für Zuwanderer A2/B1 ist die richtige Prüfung für Sie, wenn Sie einen Nachweis über Ihre Sprachkenntnisse für die **Einbürgerung** in Deutschland brauchen. Auch **Integrationskurse** schließen mit dieser Prüfung ab.

Die Prüfung misst Sprachkenntnisse auf den Niveaustufen A2 und B1 des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens für Sprachen. Erfolgreiche Teilnehmende erhalten ein Zertifikat, das die erreichte Stufe ausweist.

**Information u. Beratung –  
siehe Seite 25.**

Unterrichtsmaterial wird gestellt.

Dieser Kurs ist gedacht für Personen, die sechs Semester oder mehr VHS-Kurse besucht haben und ihre Kenntnisse auffrischen wollen. Wir werden die verschiedenen Zeitformen (Präsens, Perfekt, Gerundium, Imperfekt...) wiederholen. Dies alles in einer lockeren Atmosphäre.

## Spanisch – Oberstufe V (B1)

**Kurs-Nr. 221-42207**

Carmela Steinkampf

Dienstag, 08.02.2022, 17:30-19:00 Uhr

VHS, 110

80,00 € | 12x abends | 24 UStd.

(inkl. 2 € für Unterrichtsmaterial)

(keine Ermäßigung)

maximal 12 Teilnehmer/innen

»Anmeldung bis 01.02.2022«

Kein Unterricht in den Ferien.

Leichte Lektüre nach Absprache.

## Spanisch Auffrischkurs (B1)

**Kurs-Nr. 221-42208**

Ute Mertens

Dienstag, 08.03.2022, 18:15-19:45 Uhr

VHS, 208

90,00 € | 12x abends | 24 UStd.

(keine Ermäßigung)

maximal 8 Teilnehmer/innen

»Anmeldung bis 01.03.2022«

Kein Unterricht in den Ferien.

In diesem Kurs frisken wir die Grammatik anhand von Alltagssituationen auf und vertiefen die bereits erworbenen Sprachkenntnisse mit Modelltests für Sprachprüfungen, die wir gemeinsam erarbeiten.

## Spanisch – Mittelstufe V (A2)

Online-Kurs

**Kurs-Nr. 221-42209**

Beatriz Land

Montag, 07.02.2022, 16:30-18:00 Uhr

75,00 € | 10x nachmittags | 20 UStd.

(keine Ermäßigung)

maximal 8 Teilnehmer/innen

»Anmeldung bis 31.01.2022«

Lehrbuch: Con gusto nuevo B1, Lektion 3,

Klett Verlag (ISBN: 978-3-12-514684-6)

Der Kurs wendet sich an Teilnehmende, die ihr Spanisch auffrischen und die Grammatikstrukturen wiederholen und erweitern möchten.

Der Unterricht findet über ein Videochat-Tool statt.

## Spanisch – Mittelstufe X (B1)

Online-Kurs

**Kurs-Nr. 221-42210**

Beatriz Land

Montag, 07.02.2022, 18:30-20:00 Uhr

75,00 € | 10x abends | 20 UStd.

(keine Ermäßigung)

maximal 8 Teilnehmer/innen

»Anmeldung bis 31.01.2022«

Lehrbuch: Gente Hoy 2, Lektion 5, Klett Verlag (ISBN: 978-3-12-515715-2)

Der Unterricht findet über ein Videochat-Tool statt.

## Schriftliche Anmeldung möglichst frühzeitig

Anmeldekarten im Programmheft (Umschlag)

## 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**







## Videobearbeitung

### iMovie

#### Einführung in das kostenlose Videoschnittprogramm von Apple

iMovie gibt es nicht nur für den Mac, sondern auch für die iOS-Geräte iPhone und iPad. Jeder Käufer eines neuen Macs oder iPads erhält das Programm kostenlos dazu. Es bietet neben der schnellen und einfachen Bearbeitung von Filmen auch professionelle, aber trotzdem leicht zu bedienende Funktionen wie etwa Titeleinblendung und Bild-in-Bild-Effekte.

So können Sie auch hollywoodreife Trailer für die Ankündigung einer Videoshow oder als Aufmacher für Blogbeiträge mit wenigen Arbeitsschritten erstellen. Daneben besitzt das Programm eine integrierte Weitergabe der Filme an die prominenten Internetplattformen wie YouTube. Und mit der Anbindung an iCloud können die Filme sogar mit Apple TV auf einem HD-Fernseher betrachtet werden.

#### Kurs-Nr. 221-21102

Jochen Schumacher  
Samstag, 23.04.2022, 09:30-14:15 Uhr  
VHS, 305  
25,40 € | 1 Termin | 6 UStd.  
(keine Ermäßigung)  
maximal 12 Teilnehmer/innen  
»Anmeldung bis 16.04.2022«

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

## Textverarbeitung & Tabellenkalkulation

### Word 2016 – Kurs I

Microsoft Word zeichnet sich durch eine einfach zu erlernende und leicht bedienbare Oberfläche aus. Im Kurs Word Grundlagen erlernen Sie anhand praxisbezogener, leicht nachvollziehbarer Beispiele den effektiven Umgang mit MS Word. Sie lernen, Dokumente ansprechend zu gestalten, seien es kurze Korrespondenzen oder längere Texte.

Weitere Informationen zu den einzelnen Themen erfahren Sie unter 04721-700 70 952 oder gerne auch per Email an kim.sennert@cuxhaven.de.

#### Nicht zufrieden mit uns?

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

#### Kurs-Nr. 221-50101

Marlies Veverka  
Samstag, 12.02.2022, 10:00-16:00 Uhr  
weitere Termine: 13.02.2022, 10:00-16:00 Uhr  
VHS, 304  
64,00 € | 2 Termine | 16 UStd.  
(keine Ermäßigung)  
maximal 10 Teilnehmer/innen  
»Anmeldung bis 05.02.2022«

### Word 2016 – Kurs II

Über die Grundfunktionen hinaus bietet Word eine Vielzahl von weitergehenden Möglichkeiten. Für längere Dokumente bietet sich die spezielle Gliederungsfunktion an, mit der Sie automatisch Überschriften nummerieren und Inhaltsverzeichnisse erstellen können. Des Weiteren haben Sie vielseitige Möglichkeiten zur grafischen Gestaltung Ihrer Dokumente und zur Arbeit mit Tabellen. Mit dem gezielten Einsatz von benutzerdefinierten Format-, Dokumentvorlagen und Designs arbeiten Sie effektiv auch mit komplizierten Formaten.

Weitere Informationen zu den einzelnen Themen erfahren Sie unter 04721-700 70 952 oder gerne auch per Email an kim.sennert@cuxhaven.de.

#### Kurs-Nr. 221-50102

Marlies Veverka  
Samstag, 19.02.2022, 10:00-16:00 Uhr  
weitere Termine: 20.02.2022, 10:00-16:00 Uhr  
VHS, 304  
64,00 € | 2 Termine | 16 UStd.  
(keine Ermäßigung)  
maximal 10 Teilnehmer/innen  
»Anmeldung bis 12.02.2022«

### Word 2016 – Arbeiten mit großen Dokumenten

Das Seminar ist für Word-Anwender konzipiert, die häufig größere Dokumente erstellen bzw., bearbeiten. Erst die richtige Nutzung der vielfältigen Funktionen in diesem Bereich ermöglicht Ihnen effektives Arbeiten und erleichtert die Gestaltung und Überarbeitung Ihrer Dokumente. Wenn Sie noch tiefer in große Dokumente einsteigen möchten, ist dieses Seminar mit vielen praktischen Übungen genau das Richtige für Sie.

Weitere Informationen zu den einzelnen Themen erfahren Sie unter 04721-700 70 952 oder gerne auch per Email an kim.sennert@cuxhaven.de.

#### Kurs-Nr. 221-50103

Marlies Veverka  
Dienstag, 17.05.2022, 18:00-20:15 Uhr  
weitere Termine: 18.05., 24.05., 26.05.2022, jeweils 18:00-20:15 Uhr  
VHS, 304  
48,00 € | 4x abends | 12 UStd.  
(keine Ermäßigung)  
maximal 10 Teilnehmer/innen  
»Anmeldung bis 10.05.2022«

### Word 2016 – Tipps und Tricks

Mit diesem Kurs bauen Sie Ihre WORD-Kenntnisse aus. Mit WORD schreiben Sie Briefe und gestalten Texte aller Art. Im Kurs erhalten Sie nützliche Tipps für den effizienten Umgang mit Texten. Sie lernen Tricks und Kniffe, durch die Sie zukünftig schneller und besser arbeiten. Der geübte Umgang mit WORD wird Ihnen im Büro oder privat viel Zeit sparen.

Weitere Informationen zu den einzelnen Themen erfahren Sie unter 04721-700 70 952 oder gerne auch per Email an kim.sennert@cuxhaven.de.

#### Kurs-Nr. 221-50104

Marlies Veverka  
Dienstag, 14.06.2022, 18:00-20:15 Uhr  
weitere Termine: 16.06., 21.06., 23.06.2022, jeweils 18:00-20:15 Uhr  
VHS, 304  
48,00 € | 4x abends | 12 UStd.  
(keine Ermäßigung)  
maximal 10 Teilnehmer/innen  
»Anmeldung bis 07.06.2022«

**Kurs-Nr. 221-50105**

Marlies Veverka  
 Dienstag, 03.05.2022, 18:00-20:15 Uhr  
 weitere Termine: 05.05., 10.05., 12.05.2022,  
 jeweils 18:00-20:15 Uhr  
 VHS, 304  
 48,00 € | 4x abends | 12 UStd.  
 (keine Ermäßigung)  
 maximal 10 Teilnehmer/innen  
 »Anmeldung bis 26.04.2022«

**Kurs-Nr. 221-50106**

Marlies Veverka  
 Samstag, 12.03.2022, 10:00-16:00 Uhr  
 weitere Termine:  
 13.02.2022, 10:00-16:00 Uhr  
 VHS, 304  
 64,00 € | 2 Termine | 16 UStd.  
 (keine Ermäßigung)  
 maximal 10 Teilnehmer/innen  
 »Anmeldung bis 05.03.2022«

**Kurs-Nr. 221-50107**

Marlies Veverka  
 Samstag, 19.03.2022, 10:00-16:00 Uhr  
 weitere Termine:  
 20.03.2022, 10:00-16:00 Uhr  
 VHS, 304  
 64,00 € | 2 Termine | 16 UStd.  
 (keine Ermäßigung)  
 maximal 10 Teilnehmer/innen  
 »Anmeldung bis 12.03.2022«

**Kurs-Nr. 221-50108**

Marlies Veverka  
 Montag, 04.07.2022, 18:00-20:15 Uhr  
 weitere Termine: 05.07., 11.07., 12.07.2022,  
 jeweils 18:00-20:15 Uhr  
 VHS, 304  
 48,00 € | 4x abends | 12 UStd.  
 (keine Ermäßigung)  
 maximal 10 Teilnehmer/innen  
 »Anmeldung bis 27.06.2022«

**Kurs-Nr. 221-50109**

Marlies Veverka  
 Samstag, 23.04.2022, 10:00-16:00 Uhr  
 weitere Termine:  
 24.04.2022, 10:00-16:00 Uhr  
 VHS, 304  
 64,00 € | 2 Termine | 16 UStd.  
 (keine Ermäßigung)  
 maximal 10 Teilnehmer/innen  
 »Anmeldung bis 16.04.2022«

**Kurs-Nr. 221-21103**

Jochen Schumacher  
 Dienstag, 15.03.2022, 17:30-19:45 Uhr  
 VHS, 305  
 96,00 € | 8x abends | 24 UStd.  
 (keine Ermäßigung)  
 maximal 12 Teilnehmer/innen  
 »Anmeldung bis 08.03.2022«

**Word 2016 – Serienbriefe**

Mit Hilfe der Seriendruck-Funktion sparen Sie sich Zeit und Arbeit, denn Sie können nicht nur einen Brief einem großen Empfängerkreis zukommen lassen, sondern auch E-Mails oder Faxe als Massensendung verschicken. Auch Umschläge lassen sich direkt oder über die Etikettenfunktion mit verschiedenen Adressen bedrucken. Dabei haben Sie zahlreiche Selektions- und Sortiermöglichkeiten. Natürlich können Sie auch Adressdaten aus anderen Programmen wie Excel, Access oder Outlook verwenden, oder Ihre Datenquelle selbst anlegen. Weitere Informationen zu den einzelnen Themen erfahren Sie unter 04721-700 70 952 oder gerne auch per Email an kim.sennert@cuxhaven.de.

**Excel 2016 – Kurs I**

In diesem Kurs erwerben Sie grundlegende Excel-Kenntnisse. Sie werden nach diesem Kurs in der Lage sein, Excel-Tabellen zu erstellen und zu formatieren, einfache Berechnungen wie Grundrechenoperationen, einfache statistische Berechnungen (Durchschnitt, Höchst- und Tiefstwerte, Anzahl etc.) sowie Prozentrechnungen auszuführen und Diagramme zu erstellen. Weitere Informationen zu den einzelnen Themen erfahren Sie unter 04721-700 70 952 oder gerne auch per Email an kim.sennert@cuxhaven.de.

**Excel 2016 – Kurs II**

Für anspruchsvolle Aufgaben bietet Excel umfangreiche Funktionalitäten: Sie können Listen auf verschiedenste Arten selektieren und auswerten, Tabellen und Dateien miteinander verknüpfen, Daten mit anderen Programmen austauschen und vieles mehr. Das Seminar richtet sich an Excel-Anwender, die tiefer in den Funktionsumfang des Programms einsteigen möchten. Weitere Informationen zu den einzelnen Themen erfahren Sie unter 04721-700 70 952 oder gerne auch per Email an kim.sennert@cuxhaven.de.

**Excel 2016 – Tipps und Tricks**

Mit diesem Kurs bauen Sie Ihre EXCEL-Kenntnisse aus. Im Kurs erhalten Sie nützliche Tipps für den effizienten Umgang mit EXCEL. Sie lernen Tricks und Kniffe, durch die Sie zukünftig schneller und besser arbeiten. Der geübte Umgang mit EXCEL wird Ihnen im Büro oder privat viel Zeit sparen. Weitere Informationen zu den einzelnen Themen erfahren Sie unter 04721-700 70 952 oder gerne auch per Email an kim.sennert@cuxhaven.de.

**Wir machen Sie fit fürs Büro!**

**PowerPoint 2016**

In diesem Seminar lernen Sie die vielfältigen professionellen Möglichkeiten des Präsentationsprogramms PowerPoint kennen. Sie erwerben die Fähigkeit zur selbstständigen Gestaltung von Vortrags- und Präsentationsmaterial. Weitere Informationen zu den einzelnen Themen erfahren Sie unter 04721-700 70 952 oder gerne auch per Email an kim.sennert@cuxhaven.de.

**iPad, iPhone & Mac OS**

**Apple Foto-App**

**Einführung in die Foto-App für macOS, iPad und iPhone**

Bitte bringen Sie das eigene MacBook oder den MacMini (mit Maus und Tastatur), Ihre Apple-ID, sowie einen Adapter von HDMI auf VGH mit. Grundkenntnisse im Umgang mit dem Apple-Betriebssystem sind erforderlich.

für Kurse zum iPad, iPhone und zum Mac OSX:

Bitte bringen Sie Ihr iPad/iPhone oder MacBook/MacMini (mit Maus u. Tastatur, ggfs. HDMI auf VGA Adapter), USB-Kabel sowie Ihre Apple-ID mit.

## iPhone und iPad

### Kurs für Anfänger mit eigenem iPhone und/oder iPad

Wer ein neues iPhone oder iPad in seinen Händen hält, hat Grund zur Freude. Damit das iPhone oder iPad jedoch optimal genutzt werden kann, muss es zunächst eingerichtet werden. Dabei kann sowohl der ungeübte Nutzer als auch der Apple-Fan schnell ins Schwitzen kommen. Denn aufgrund der Funktionsvielfalt ist die Einstellungen-App so umfangreich, dass einige Funktionen in iOS schwer zu finden sind. In diesem Kurs erhalten Sie einen Einblick in alle wichtigen Funktionen und Möglichkeiten, die das iPhone / iPad bietet von der richtigen Bedienung über die persönliche Konfiguration bis zu den praktischen Anwendertipps.

Bitte bringen Sie das eigene iPhone/iPad mit dazugehörigem USB-Kabel sowie Ihre Apple-ID mit.

## Workshop für iPhone und iPad

### Sie werden staunen, was das iPad oder iPhone alles kann

In diesem Workshop können Sie alle Fragen zur Funktionsweise von iPhone und dem iPad stellen.

In diesem Kurs zeige ich Ihnen an sehr vielen praktischen Beispielen wie Sie das Betriebssystem IOS bzw. iPadOS (z.Zt. 14.5) bedienen und einstellen. Hierzu gehören natürlich auch alle Apps von Apple, wie z.B. Kontakte, Notizen, Erinnerungen, Pages, Keynote, usw....

Des Weiteren werden ausführliche Dateien Apps besprochen. Erkläre Ihnen warum die zwei Faktoren Authentifizierung, die Apple-ID und die iCloud von Apple so wichtig sind. Lassen Sie sich überraschen was alles mit dem iPad und iPhone geht. Ich freue mich auf Sie!

## Einführung in das Apple-Betriebssystem Mac OS X

### Ein Kurs für Anfänger mit eigenem MacBook

macOS, das Betriebssystem für Computer aus dem Hause Apple, ist außerordentlich funktionsreich. Es bietet ab Werk diverse Möglichkeiten, produktiv, effizient und vor allem komfortabel zu arbeiten. In diesem Kurs arbeiten wir in der Praxis die Basisfunktionen durch, mit denen Sie das Maximum aus Ihrem Mac-Computer herauskitzeln können.

Jeder Mac bietet eine Fülle an Systemtools. Sei es das Festplattendienstprogramm, der Finder, das Launchpad, Mission Control, aktive Ecken oder das Dashboard – hinsichtlich der verfügbaren Bordmittel muss sich das Mac-Betriebssystem keineswegs verstecken.

Bitte bringen Sie Ihr eigenes MacBook oder Ihr iMac Mini mit. Sollten Sie ihren MacMini mitbringen, denken Sie daran, auch ihre eigene Tastatur und Maus mitzubringen. Weiterhin benötigen Sie den Adapter, mit dem Sie Ihren MacMini mit dem Monitor verbinden.

Ganz wichtig für die Praxisarbeit ist Ihre Apple-ID mit dem dazugehörigen Passwort.

#### Kurs-Nr. 221-50118

Jochen Schumacher  
Montag, 21.02.2022, 14:30-16:45 Uhr  
VHS, 305  
120,00 € | 10x nachmittags | 30 UStd.  
(keine Ermäßigung)  
maximal 12 Teilnehmer/innen  
»Anmeldung bis 14.02.2022«

Apps von Apple, wie z.B. Kontakte, Notizen, Erinnerungen, Pages, Keynote usw., die ausführlich besprochen werden. Ich erkläre Ihnen, warum die zwei Faktoren Authentifizierung, die Apple-ID und die iCloud von Apple so wichtig sind.

Lassen Sie sich überraschen, was alles mit dem iPad und iPhone geht. Ich freue mich auf Sie!  
**Grundkenntnisse mit dem iPad/iPhone sind Voraussetzung.**

Bitte bringen Sie ihr eigenes MacBook, Ihre Apple-ID und das dazugehörige Passwort mit.

## Apple Workshop

### Workshop für Privatanwender mit eigenem MacBook

In diesem Workshop können Sie alle Fragen zur Funktionsweise von iPhone und iPad stellen. Anhand von vielen praktischen Beispielen sehen Sie wie das Betriebssystem IOS bzw. iPadOS bedient und eingestellt werden kann. Hierzu gehören natürlich auch alle

#### Kurs-Nr. 221-50115

Jochen Schumacher  
Dienstag, 08.02.2022, 09:45-12:00 Uhr  
weitere Termine: dienstags und donnerstags, jeweils 9:45-12:00 Uhr  
VHS, 305  
72,00 € | 6x vormittags | 18 UStd.  
(keine Ermäßigung)  
maximal 10 Teilnehmer/innen  
»Anmeldung bis 01.02.2022«

#### Kurs-Nr. 221-50116

Jochen Schumacher  
Dienstag, 08.03.2022, 09:45-12:00 Uhr  
VHS, 305  
96,00 € | 8x vormittags | 24 UStd.  
(keine Ermäßigung)  
maximal 12 Teilnehmer/innen  
»Anmeldung bis 01.03.2022«

#### Kurs-Nr. 221-50117

Jochen Schumacher  
Dienstag, 08.02.2022, 17:30-19:45 Uhr  
weitere Termine dienstags und donnerstags, jeweils 17:30-19:45 Uhr  
VHS, 305  
96,00 € | 8x abends | 24 UStd.  
(keine Ermäßigung)  
maximal 10 Teilnehmer/innen  
»Anmeldung bis 01.02.2022«

#### Kurs-Nr. 221-50119

Jochen Schumacher  
Freitag, 11.02.2022, 14:30-16:45 Uhr  
VHS, 305  
120,00 € | 10x nachmittags | 30 UStd.  
(keine Ermäßigung)  
maximal 10 Teilnehmer/innen  
»Anmeldung bis 04.02.2022«

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

#### Kurs-Nr. 221-50120

Jochen Schumacher  
Samstag, 19.02.2022, 09:30-14:15 Uhr  
VHS, 305  
25,40 € | 1 Termin | 6 UStd.  
(keine Ermäßigung)  
maximal 12 Teilnehmer/innen  
»Anmeldung bis 12.02.2022«

## Einführung in die Textverarbeitungs-App 'Pages'

Die Pages-App ist Bestandteil eines jeden Apple Gerät, egal ob iPad, iPhone, MacBook oder Desktop-PC. Pages ist ein kostenloses, leistungsstarkes Textverarbeitungsprogramm von Apple mit dem beeindruckende Dokumente erstellt werden können. Seitenlayoutdokumente können mit Grafiken, ansprechenden Schrifteffekten ergänzt werden. Das erstellen von Geschäftsbriefen, nach DIN-Norm, und Fotobücher sind mit dem kostenlosem Programm selbstverständlich. Ich stell Ihnen in diesem Kurs die wichtigsten Programmpunkte ausführlich vor, auch in praktischen Übungen, so dass jeder schnell zu tollen Ergebnissen kommt. Lassen Sie sich überraschen was alles mit diesem Programm geht. Ich freue mich auf Sie! Bitte bringen Sie zu diesem Kurs ihr eigenes MacBook evtl. iPhone oder iPad mit. Das Ladekabel für Ihre Geräte.

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



Bei Zahlungen bitte angeben:

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

## EDV für Ältere & EDV-Workshops

**Kurs-Nr. 221-50125**

noch nicht bekannt  
**Montag, 21.02.2022, 10:00-12:15 Uhr**  
**VHS, 304**  
**56,70 € | 6x vormittags | 18 UStd.**  
 (keine Ermäßigung)  
 maximal 10 Teilnehmer/innen  
 »Anmeldung bis 14.02.2022«

### EDV-Workshop am Vormittag

Sie möchten Ihre EDV-Kenntnisse erweitern? Wie gewohnt begleiten wir Sie auf diesem Weg, Ohne Zeitdruck und mit vielen praktischen Übungen können Sie die Möglichkeiten, die der Computer bietet, erkunden.

**Kurs-Nr. 221-50401**

**Axel Junker**  
**Dienstag, 26.04.2022, 18:00-20:15 Uhr**  
 weitere Termine:  
**03.05.2022, 18:00-20:15 Uhr**  
**VHS, 110**  
**19,50 € | 2 Termine | 6 UStd.**  
 (keine Ermäßigung)  
 maximal 16 Teilnehmer/innen  
 »Anmeldung bis 19.04.2022«

### Steuertipps für Rentner/innen

Nach den Rentenerhöhungen in den letzten Jahren müssen viele Rentner erstmals Einkommensteuer zahlen. In diesem Kurs wird insbesondere darauf eingegangen, wann Rentner und Pensionäre eine Steuererklärung abgeben müssen und welche Freibeträge, Werbungskosten, Sonderausgaben sowie außergewöhnliche Belastungen sie dabei geltend machen können.

Das wird behandelt:

- ▷ Allgemeines zur Besteuerung von Altersbezügen
- ▷ ab welcher Rentenhöhe ist Einkommensteuer zu zahlen?
- ▷ die verschiedenen Einkünfte und steuerlichen Vergünstigungen
- ▷ Günstigerprüfung bei Kapitalerträgen
- ▷ steuerfreie Einnahmen
- ▷ Steuererleichterungen und -vergünstigungen
- ▷ Pflegeaufwendungen
- ▷ haushaltsnahe Beschäftigungsverhältnisse und Dienstleistungen

## VHS-Kino ist Kult!

**Kurs-Nr. 221-50130**

**Dienstag, 03.05.2022, 10:30-12:00 Uhr**  
 weitere Termine:  
**05.05.2022, 10:30-12:00 Uhr**  
**30,00 € | 2x vormittags | 4 UStd.**  
 (keine Ermäßigung)  
 »Anmeldung bis 26.04.2022«

## Online-Kurse

### Erstellung interaktiver PDF-Formulare Gestaltung, Weitergabe und Auswertung

Ziel dieses Kurses ist es, Ihnen einen umfassenden Überblick zum gestalterischen und technischen Aufbau solcher Formulare zu verschaffen.

#### EDV

- Hardware
- Software
- Netzwerklösungen
- Betreuung
- Vorortservice für Hardware

#### Telekommunikation

- Anlagen bis 78 Teilnehmer
- Telefon / Fax
- Analog / ISDN / DSL
- Tobit David Faxlösungen
- Beratung und Betreuung
- Installation

#### Internet

- Webhosting
- Webdesign
- Konzepte
- Mailserver
- Betreuung
- Suchmaschineneinträge
- [www.panorama360.de](http://www.panorama360.de)

**AC**  
**Computer**

### Integrierte Systemlösungen & Netzwerke

Neue Industriestraße 1a • 27472 Cuxhaven  
 Telefon 047 21-66 56-0 • Fax 047 21-66 56-29  
[www.ac-computer.de](http://www.ac-computer.de) • [info@ac-computer.de](mailto:info@ac-computer.de)

## EDV-Kurs-Beratung

Sie möchten einen EDV-Kurs belegen, wissen aber noch nicht so recht, was in den einzelnen Kursen angeboten wird und welcher der Kurse für Sie passend ist.

Telefonische Beratung unter 04721 - 700 70 951

### Barrierefreie Office- und PDF-Dokumente

Behörden bzw. Ämter sind dazu verpflichtet barrierefreie Office- und PDF-Dokumente herauszugeben. Auch in der Privatwirtschaft empfiehlt es sich, die Barrierefreiheit der digitalen Dokumente zu gewährleisten. Ziel des Kurses ist es, Ihnen einen umfassenden Überblick zu den wichtigsten Aspekten barrierefreier Office- und PDF-Dokumente zu vermitteln und pragmatische Lösungsansätze aufzuzeigen.

### Affinity Designer Grafikdesign (Einstieg)

Der Vorteil von Affinity Designer ist, dass sich das Editieren und Optimieren von Vektorgrafiken als deutlich intuitiver darstellt als unter vergleichbaren Applikationen. In diesem Seminar beschäftigen wir uns mit einfachen, dreidimensionalen Objekten und trainieren dazu besonders den Umgang mit Perspektive, Licht und Schatten.

## Literatur, Kunstgeschichte

### Kreative Schreibwerkstatt

Liegen in Ihrer Schublade bereits halb fertige geschriebene Texte oder haben Sie viele gute Schreibideen, die noch nicht umgesetzt wurden? In dieser geselligen Runde haben Sie die Möglichkeit, sich konstruktiv auszutauschen und ein freundliches Feedback zu bekommen. Generell erhalten Sie Anregungen, Strukturhilfen und theoretische Inputs. Sie können in der Schreibwerkstatt autobiographische Texte ('Landschaften des Lebens') schreiben oder fiktive Kurzgeschichten. Auf Wunsch werden auch verschiedene Lyrik-Formen (Gedichte) angeboten. Ob Schreibanfänger/in oder erfahrene/r Texter/in, Sie sind herzlich willkommen! Bringen Sie gerne eigene Werke mit.

### Hörspiele sprechen

Hörspiele zu sprechen ist anders als das Vorlesen von Texten und auch anders als Schauspiel. Es ist das Spielen von Rollen, ohne jedoch Gestik und Mimik publikumswirksam nutzen zu können. Unser einziges Instrument ist die Stimme.

In diesem Wochenend-Kurs lernen Sie hierzu Übungen aus den Bereichen Stimmbildung, Sprecherziehung und Schauspiel kennen und diese hörspielgerecht umzusetzen. Sie schlüpfen in Rollen, die sowohl dem realen Leben als auch fantastischen Welten entspringen – und sind so im einen Augenblick ein finsterner Gangster und im nächsten Moment ein fröhlich plapperndes Toastbrot.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Willkommen sind alle, die sich im Hörspiel ausprobieren und das Potenzial ihrer Stimme entdecken möchten.

Bitte bequeme Kleidung, dicke Socken sowie ausreichend Getränke (am besten Mineralwasser ohne Kohlensäure) mitbringen.

### Astrid Lindgren Eine Spurensuche

Astrid Lindgren war nicht nur eine begnadete Autorin von zahlreichen Kinderbüchern - und einem Erwachsenenbuch -, auch ihr politisches Leben und Bestreben führte zu Veränderungen (Tierschutzgesetz, Kindergesetz).

Wir wollen auf Spurensuche gehen und einige neuere Bücher beleuchten.

Jeder Abend besteht aus einem Kurzvortrag mit anschließendem Austausch.

#### Kurs-Nr. 221-50131

Dienstag, 17.05.2022, 10:30-12:00 Uhr

weitere Termine:

19.05.2022, 10:30-12:00 Uhr

30,00 € | 2x vormittags | 4 UStd.

(keine Ermäßigung)

»Anmeldung bis 10.05.2022«

#### Kurs-Nr. 221-50132

Donnerstag, 10.03.2022, 18:30-21:30 Uhr

30,00 € | 1x abends | 4 UStd.

(keine Ermäßigung)

»Anmeldung bis 03.03.2022«

**Schriftliche Anmeldung – möglichst frühzeitig:** Anmeldekarten im Programmheft (Umschlagseite)

#### Kurs-Nr. 221-20201

Sabine Brendeke-Gras

Samstag, 26.02.2022, 14:15-16:30 Uhr

weitere Termine: 12.03., 23.04., 07.05.,

21.05., 11.06.2022, jeweils 14:15-16:30 Uhr

VHS, 206

63,00 € | 6x nachmittags | 18 UStd.

(keine Ermäßigung)

maximal 10 Teilnehmer/innen

»Anmeldung bis 19.02.2022«

#### Kurs-Nr. 221-20202

Natalie Gorris

Samstag, 02.07.2022, 13:30-18:15 Uhr

weitere Termine:

03.07.2022, 13:30-18:15 Uhr

VHS, 302

40,00 € | 2 Termine | 11 UStd.

(keine Ermäßigung)

maximal 10 Teilnehmer/innen

»Anmeldung bis 25.06.2022«

#### Kurs-Nr. 221-20205

Gudrun Wäschenbach

Montag, 07.03.2022, 18:00-19:30 Uhr

VHS, 002

22,00 € | 3x abends | 6 UStd.

(keine Ermäßigung)

maximal 15 Teilnehmer/innen

»Anmeldung bis 28.02.2022«

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

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

**Nicht zufrieden mit uns?**

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



# Stadttheater Cuxhaven

Rathausstraße 21 ♦ 27472 Cuxhaven

Info. und Kartenvorver.: Kulturinformation ♦ Schloßgarten 4 ♦ 27472 Cuxhaven ♦ Tel.: 04721-62213 ♦ [www.cuxhaven.de/tickets](http://www.cuxhaven.de/tickets)

24.01.2022, 20 Uhr,

**DIE NIERE**

mit Dominic Raacke, Katja Weitzenböck,  
Jana Klinge und Romanus Fuhrmann  
Stadttheater Cuxhaven

27.01.2022, 9.00 & 11:45 Uhr,

**„DIE JUDENBANK“**

Stadttheater Cuxhaven

28.01.2022, 20 Uhr,

**„SCHLUSS JETZT!“**

mit Florian Schröder  
Satirischer Jahresrückblick  
Stadttheater Cuxhaven

30.01.2022, 19 Uhr,

**„Musical Night in Concert“**

mit Axel Törber und Band  
Stadttheater Cuxhaven

05.02.2022, 20 Uhr,

**„PAUL ABRAHAM – OPERETTENKÖNIG  
VON BERLIN“**

mit Jörg Schüttauf  
Stadttheater Cuxhaven

06.02.2022, 16 Uhr,

**„PETTERSSON, FINDUS UND DER HAHN“**

Stadttheater Cuxhaven

07.02.2022, 20 Uhr,

**„DAS WINTERMÄRCHEN“**

von William Shakespeare  
Stadttheater Cuxhaven

13.02.2022, 19 Uhr,

**„LEBENSRAUM“**

Stadttheater Cuxhaven

17.02.2022, 19.30 Uhr,

**„DAZWISCHEN“ – KABARETT UND CHANSONS**

von Lucy van Kuhl  
Schloss Ritzbüttel

18.02.2022, 20 Uhr,

**ENSEMBLE 4.1**

eine stadtKLANG-Veranstaltung  
Stadttheater Cuxhaven

20.02.2022, 19 Uhr,

**„MADAME PIAF“ VON PARISER FLAIR**

Stadttheater Cuxhaven

20.02.-24.04.2022,

**Vernissage am 20.02., 11 Uhr,**

AUSSTELLUNG: EVELIN SCHIRRMACHER  
UND ELLEN BARTSCH-TIEDEMANN  
Schloss Ritzbüttel

21.02.2022, 20 Uhr,

**„SOPHIE SCHOLL“**

mit Claude Oliver Rudolph  
und Johanna Semmelrogge  
Stadttheater Cuxhaven

26.02.2022, 20 Uhr,

**„FRÜHSTÜCK BEI TIFFANY“ LESUNG MIT**

Barbara Auer und Jens Wawrczek  
Stadttheater Cuxhaven

27.02.2022, 16 Uhr,

**„LITTLE GIFTSHOP“**

ein artistisches Musiktheaterstück  
mit Felice und Cortes Young  
Stadttheater Cuxhaven

04.03.2022, 20 Uhr,

**„IDENTITY – THE SOUND OF ONAIR“**

A-cappella Pop  
Stadttheater Cuxhaven

06.03.2022, 15 Uhr,

**MUSIKALISCHES TAFELKONZERT**  
eine stadtKLANG-Veranstaltung

Schloss Ritzbüttel

14.03.2022, 20 Uhr,

**„ALFONS“ DER FRANZOSE MIT DEM PUSCHEL**

Stadttheater Cuxhaven

12.03.2022, 20 Uhr,

**„MEIN BLINDDATE MIT DEM LEBEN“**

mit Ursula Buschhorn, Marcus A. Messih  
Stadttheater Cuxhaven

18.03.2022, 20 Uhr,

**„TRATSCH OP DE TREPP“ – OHNSORG THEATER**

mit Heidi Mahler  
Stadttheater Cuxhaven

20.03.2022, 19 Uhr,

**„AUS GROSSER ZEIT“ DIE KEMPOWSKI SAGA**

der „Deutschen Chronik“ Teil 1  
Stadttheater Cuxhaven

24.03.2022, 19.30 Uhr,

**„GLÜCKLICHES HÄNDCHEN“**

Comedy mit Martin Fromme  
Schloss Ritzbüttel

27.03.2022, 16 Uhr,

**„EIN SAMS ZUVIEL“**

Stadttheater Cuxhaven

03.04.2022, 11 Uhr,

**„BRAHMS IN UNSERER ZEIT“**

mit Daniela Grundmann u. Brigitte Becker  
Schloss Ritzbüttel

23.04.2022, 20 Uhr,

**„SCHMIDT SHOW ON TOUR“**

das Original aus Hamburg  
Stadttheater Cuxhaven

25.04.2022, 20 Uhr,

**„HAROLD UND MAUDE“**

Stadttheater Cuxhaven

12.05.2022, 19.30 Uhr,

**„BETREFF: EINLADUNG ZU EINER KREUZFAHRT“**

mit Ija Richter  
Schloss Ritzbüttel

15.05.-24.07.2022,

**Vernissage am 15.05., 11 Uhr,**

AUSSTELLUNG: WILLEM JULIUS MÜLLER UND

RENÉ SAUERBREI  
Schloss Ritzbüttel

02.06.2022, 19.30 Uhr,

**„ICH MACH AUS REGEN SONNENSCHNEIN“**

Lesung mit Maxi Biewer  
Schloss Ritzbüttel

07.07.2022, 19.30 Uhr,

**DIE VERFLIXTE KLASSIK**

von und mit Felix Reuter  
Schloss Ritzbüttel

07.08.-16.10.2022,

**Vernissage am 07.08., 13 Uhr,**

AUSSTELLUNG: KUNSTPROJEKT

„MEERESWEGE – PHÄNOMENE DER NAVIGATION“  
Schloss Ritzbüttel

18.08.2021, 19.30 Uhr,

**„VIER MIT KLAVIER“**

mit Stefan Lex, Sigrid Althoff u. a.  
Schloss Ritzbüttel oder Stadttheater

28.08.2022,

**„DAS INDISCHE GRABMAL –**

**DER TIGER VON ESCHNAPUR“**

Stummfilmvorführung mit Klavierbeglei-  
tung – eine stadtKLANG-Veranstaltung

Bali-Kino-Center

08.09.2022, 19.00 Uhr,

**„DIE GUTEN ALTEN ZEITEN SIND JETZT“**

mit Isabel Varell  
Veranstaltung von „Bürger für das  
Schloss Ritzbüttel e.V.“  
Schloss Ritzbüttel

22.09.2022, 19.30 Uhr,

**„LARS BUT NOT LEAST!“ –**

Kabarett mit Lars Redlich  
Schloss Ritzbüttel

27.09.2022,

**BERLIN PIANO TRIO**

eine stadtKLANG-Veranstaltung  
Stadttheater Cuxhaven

Auf Grund der aktuellen Lage, sind die Termine für die Theatersaison 2022 unter Vorbehalt. Änderungen können jederzeit erfolgen und werden in der Tagespresse oder auf der städtischen Homepage bekannt gegeben. Bitte informieren Sie sich ggfs. vorher in der Kulturinformation im Schlossgarten – Tel.: 04721-62213.



## Anita Rée – Das schwarze Schaf

Die Hamburger Malerin Anita Rée (1885-1933) wurde erst vor kurzem von einer breiten Öffentlichkeit wiederentdeckt. In den 20er Jahren gehörte die Tochter eine wohlhabenden Pöseldorfer Kaufmannsfamilie zu den erfolgreichsten Künstlerinnen Norddeutschlands. Die unverwechselbare radikale Bildsprache ihres magischen Realismus wurde heiß diskutiert – bewundert oder abgelehnt. Doch am beeindruckendsten sind wohl ihre eindringlichen Selbstbildnisse, in denen die zwischen den Welten stehende Malerin immer wieder nach ihrer Identität sucht.

Sich nirgendwo zugehörig fühlend hat sich Anita Rée aus der Großstadt in die Einsamkeit Sylts zurückgezogen – verzweifelt am Leben, das sie so liebte.

## Max Liebermann – Das Klingen der Seele

### Max Liebermann, ein deutsches Künstlerleben

Das Werk Max Liebermanns (1847-1935) nimmt in der deutschen Kunstgeschichte eine Sonderstellung ein. Als einziger Maler von Rang hat er es hierzulande verstanden, die impressionistische Leichtigkeit französischer Kunst aufzunehmen, ohne sie platt zu kopieren. Liebermann Garten- und Landschaftsbilder sind still und unpathetisch - das Leben erscheint in ihnen wie ein langer, ruhiger Fluss. Seine Porträts hingegen sind nicht würdevoll repräsentativ, sondern sie strahlen Lebendigkeit und Esprit aus.

Doch so spielerisch leicht seine Werke auch wirken - Liebermann hat sich selbst immer disziplinierter Arbeit verstanden. Preußische Grundtugenden und großbürgerliche Ordnung bilden das Fundament seines Schaffens und seines Selbstverständnisses.

Umso schmerzlicher waren für ihn Anfeindungen, denen er wegen seiner angeblich undeutschen Kunstauffassung ausgesetzt war - Anfeindungen, die nicht zuletzt durch seine jüdische Herkunft ausgelöst wurden. In seinen letzten Jahren musste er dann noch erleben, wie die Nazi-Barbarei seine Grundwerte zerstörte. Sein Ideal einer Gesellschaft, die den Menschen nur nach seinen Verdiensten und nicht nach Herkunft oder Religion beurteilt, war vor seinen Augen zerbrochen.

## Tanz

### Tango Argentino I

#### Tango Argentino für Tanzende mit Vorkenntnissen – Milonga

In diesem Kurs werden wir uns an der rhythmischen Variante der Milonga erfreuen. Typische Milonga-Schrittfolgen für den Salon. Wir legen besonderen Wert auf die Vermittlung von Techniken für das richtige Gehen in der Musik. Tanzende auf jedem Niveau sind willkommen. Nach der ersten Stunde Input wird es genügend Zeit geben zum Üben.

**Einzelanmeldungen bitte unter Angabe, ob als führende oder folgende Rolle.**

Bitte tragen Sie Schuhe, auf denen Sie am Platz drehen können.

### Tango Argentino II

#### Tango Argentino für Tanzende mit Vorkenntnissen – Tango-Vals

Wir bitten um paarweise Anmeldung. Bei Einzelanmeldungen geben Sie bitte an, ob Sie in der führenden oder folgenden Rolle teilnehmen würden. Sollte entsprechend eine weitere einzelne Anmeldung vorliegen, teilen wir Ihnen dies nach Anmeldeschluss mit. Sie benötigen keine Tanzschuhe, aber Schuhe, auf denen Sie am Platz drehen können.

In diesem Kurs widmen wir uns der rhythmischen Spielart des Tango-Vals und typischen Vals-Drehungen für den Salon. Tanzende auf jedem Niveau sind willkommen. Nach der ersten Stunde Input wird es genügend Zeit geben zum Üben.

#### Kurs-Nr. 221-20601

Dr. Hans Thomas Carstensen

Mittwoch, 16.02.2022, 19:00-21:15 Uhr

VHS, 302

8,00 € | 1x abends | 3 UStd.

(keine Ermäßigung)

maximal 20 Teilnehmer/innen

»Anmeldung bis 09.02.2022«

#### Kurs-Nr. 221-20602

Dr. Hans Thomas Carstensen

Mittwoch, 27.04.2022, 19:00-21:15 Uhr

VHS, 302

8,00 € | 1x abends | 3 UStd.

(keine Ermäßigung)

maximal 20 Teilnehmer/innen

»Anmeldung bis 20.04.2022«

### 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.

#### Kurs-Nr. 221-20501

Heike Uffenbrink, Christian Sender

Donnerstag, 24.02.2022, 18:00-20:15 Uhr

weitere Termine:

03.03.2022, 18:00-20:15 Uhr

VHS, 302

42,00 € | 2x abends | 6 UStd.

(keine Ermäßigung)

maximal 14 Teilnehmer/innen

»Anmeldung bis 17.02.2022«

#### Kurs-Nr. 221-20502

Heike Uffenbrink, Christian Sender

Donnerstag, 12.05.2022, 18:00-20:15 Uhr

weitere Termine:

19.05.2022, 18:00-20:15 Uhr

VHS, 302

42,00 € | 2x abends | 6 UStd.

(keine Ermäßigung)

maximal 14 Teilnehmer/innen

»Anmeldung bis 05.05.2022«

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

## 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**

**Kurs-Nr. 221-20701**

Helga Mehlhoff  
Mittwoch, 09.02.2022, 16:00-18:15 Uhr  
VHS, 110  
84,00 € | 10x nachmittags | 30 UStd.  
(keine Ermäßigung)  
maximal 10 Teilnehmer/innen  
»Anmeldung bis 02.02.2022«  
Kein Unterricht in den Ferien.

**Kurs-Nr. 221-20702**

Marco Altenhoff  
Samstag, 12.02.2022, 10:00-15:00 Uhr  
weitere Termine:  
13.02.2022, 10:00-14:00 Uhr  
VHS, Werkraum I  
39,00 € | 2 Termine | 12 UStd.  
(keine Ermäßigung)  
maximal 15 Teilnehmer/innen  
»Anmeldung bis 05.02.2022«

**Kurs-Nr. 221-20703**

Marco Altenhoff  
Samstag, 12.03.2022, 10:00-15:00 Uhr  
weitere Termine:  
13.03.2022, 10:00-14:00 Uhr  
VHS, Werkraum I  
39,00 € | 2 Termine | 12 UStd.  
(keine Ermäßigung)  
maximal 15 Teilnehmer/innen  
»Anmeldung bis 05.03.2022«

**Kurs-Nr. 221-20704**

Marco Altenhoff  
Samstag, 23.04.2022, 10:00-15:00 Uhr  
weitere Termine:  
24.04.2022, 10:00-14:00 Uhr  
VHS, Werkraum I  
39,00 € | 2 Termine | 12 UStd.  
(keine Ermäßigung)  
maximal 10 Teilnehmer/innen  
»Anmeldung bis 16.04.2022«

**Basiszeichnen & Acrylmalerei  
Malgruppe 'Farbenfroh'****Kurs-Nr. 221-20705**

Ulrich Urban  
Donnerstag, 13.01.2022, 09:30-11:30 Uhr  
weitere Termine: fortlaufend  
VHS, Werkraum I  
7,50 € je Termin | 27x vormittags | 72 UStd.  
maximal 10 Teilnehmer/innen

**Arbeitskreis Malen 'Aquabella'  
Veranstaltung in Zusammenarbeit  
mit dem Kneipp-Verein e.V.****Kurs-Nr. 221-20708**

Anke Christiansen  
Mittwoch, 12.01.2022, 9:00-12:00 Uhr  
weitere Termine: fortlaufend  
VHS, Werkraum I  
12 Termine | 48 UStd.  
maximal 10 Teilnehmer/innen

# Malen, Zeichnen

**Aquarellmalerei – Naturstudien**

Aquarellstifte bieten gerade Anfängern einen guten Einstieg in die Aquarellmalerei: Wir fertigen zuerst eine Bleistiftskizze an, die anschließend mit den Stiften coloriert und dann mit einem nassen Pinsel zu einer Aquarellmalerei aufgelöst wird. In diesem Kurs gestalten wir mit Aquarellstiften Blumen-, Früchte- und Landschaftsmotive und lernen dabei das naturgetreue Zeichnen und die Technik des Aquarellierens. Auch die Themen Bildaufbau, Licht- und Schattenführung, Perspektive und verschiedene Farbstimmungen kommen nicht zu kurz.

Bitte mitbringen: 1 Kasten mit 12 Aquarellstiften (Albrecht Dürer/Faber-Castell), 1 Aquarellstift 'Grünerde' (grey green), 2 Aquarellblöcke DIN A4-5, 1 mitteldicken Pinsel mit Spitze, Bleistift, Radierstift, Anspitzer, Lineal, Wasserglas und Tempotaschentücher.

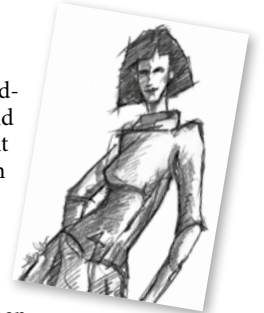
**Figürlich zeichnen**

Die Auseinandersetzung mit dem menschlichen Körper ist von grundlegender Bedeutung für jeden/jede, der/die sich mit zeichnerischen und bildnerischen Dingen beschäftigt. Das figürliche Zeichnen ermöglicht eine hervorragende Schulung des Auges, im Hinblick auf das Erfassen von Proportionen, Bewegung und Richtung.

Themen: Eine kleine Einführung in die menschliche Anatomie, der menschliche Körper in Ruhe und Bewegung, Proportionen, Licht und Schatten u.v.m.

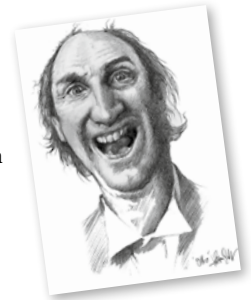
AnfängerInnen und Fortgeschrittene sind gleichermaßen willkommen.

Mitzubringen sind: 2 Bleistifte (HB und 2B), Anspitzer, Radierer und reichlich DIN A4-Zeichenpapier.

**Mit Spaß Karikaturen zeichnen**

Karikieren – kann man das lernen? Yes, man kann! Und Frau sowieso! Die ganz besondere künstlerische Begabung ist keine Voraussetzung dafür. Dieser Zeichenkurs richtet sich an Menschen, die Spaß beim Zeichnen haben wollen und sich spielerisch dem Thema Karikatur nähern möchten.

Mitzubringen sind: 2 Bleistifte (HB und 2B), Anspitzer, Radierer, reichlich DIN A4-Zeichenpapier.

**Arbeiten mit Filzstiften und Markern**

An diesem Wochenende möchte Sie der Dozent in die Praxis des Zeichnens und Malens mit Filzstiften und so genannten Markern einführen.

Diese Stifte sind heutzutage ein sehr beliebtes und modernes Werkzeug bei Grafikern und Illustratoren. Sie sind immer dann unverzichtbar, wenn es um das schnelle Layouten und/oder Skizzieren geht. Die Einsatzmöglichkeiten des Markers und des Filzstiftes sind schier unbegrenzt.

Themen: Allgemeine Zeichenübungen, das Umsetzen eigener Bildideen, die farbliche Bildgestaltung u.v.m.

Bitte mitbringen: mindestens 10 verschiedenfarbige handelsübliche Filzstifte, 2 schwarze Faserschreiber (z.B. Stabilo point), verschiedene Marker nach Belieben (z.B. Copic) und reichlich DIN A4-Zeichenpapier.

**Workshop Freies Malen  
Malgruppe ARTenreich****Kurs-Nr. 221-20706**

Ulrich Urban  
Mittwoch, 09.02.2022, 18:30-20:30 Uhr  
weitere Termine: fortlaufend  
VHS, Werkraum I  
7,50 € je Termin | 23 Termine | 61 UStd.  
maximal 10 Teilnehmer/innen

**Workshop Freies Malen  
Malgruppe Farbenfroh****Kurs-Nr. 221-20707**

Doris Höfelmeier  
Montag, 10.01.2022, 09:00-12:00 Uhr  
weitere Termine: fortlaufend  
VHS, Werkraum I  
3,00 € je Termin | 23 Termine | 92 UStd.  
maximal 10 Teilnehmer/innen



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



## Nicht zufrieden mit uns?

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

## Spiele

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

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.

Kurs-Nr. 221-20715

Gu drun Wäschenbach  
Mittwoch, 23.03.2022, 15:00-17:00 Uhr  
Haus der Jugend, Krähenne st  
20,00 € | 4x nachmittags | 11 UStd.  
(keine Ermäßigung)  
maximal 15 Teilnehmer/innen  
»Anmeldung bis 16.03.2022«

## Kunsth Handwerk & Schmuckgestaltung

### Brick-Stitch – Eine neue Fädeltechnik

Wir lernen eine neue Fädeltechnik. Die Brick-Stich-Technik bietet unendlich viele Möglichkeiten, zweidimensionale, figürliche zu fädeln. Auf den ersten Blick sieht sie aus wie die Peyote-Technik, wird aber anders gearbeitet. Es stehen wunderschöne Motive zur Verfügung, die als Anhänger für Ketten, Handtaschen, Schlüsselbund oder Ohrhänger etc. gefertigt werden können. Hierfür verwenden wir hochwertige japanische Zylinderperlen, die in großer Auswahl zur Verfügung stehen.

Bitte mitbringen: Fädelmatte, Nadel Nr. 12, Wildfire / One-G-Garn (kann im Kurs erworben werden), Schere, Lesebrille (falls benötigt). Materialkosten: 3,00 € – 5,00 € pro Farbe, je nach Verbrauch.

Kurs-Nr. 221-21001

Regina Seifert  
Samstag, 12.03.2022, 10:00-16:00 Uhr  
VHS, 202  
26,00 € | 1 Termin | 8 UStd.  
(keine Ermäßigung)  
maximal 8 Teilnehmer/innen  
»Anmeldung bis 05.03.2022«

### Schöne Ösen biegen

Schöne Ösen werden in der Schmuckfertigung immer gebraucht – führen aber manchmal ein Schattendasein.

In diesem Kurs lernen wir das professionelle Biegen von Ösen an Hand eines Colliers mit Swarovski-Elementen. Die Ösen werden aus Nietstiften gebogen.

Es steht eine große Auswahl an 4mm und 6mm Swarovski-Doppelkegeln zur Verfügung.

Bitte mitbringen: Schmuckwerkzeug (Rundzange, spitze Flachzange, Seitenschneider), Fädelmatte, Lesebrille (wenn benötigt).

Bei Fragen bzgl. des Werkzeugs können Sie sich gerne ca. 3 Wochen vor Kursbeginn mit der Dozentin unter 0175 / 5243438 in Verbindung setzen.

Kurs-Nr. 221-21002

Regina Seifert  
Samstag, 23.04.2022, 10:00-16:00 Uhr  
VHS, 202  
26,00 € | 1 Termin | 8 UStd.  
(keine Ermäßigung)  
maximal 8 Teilnehmer/innen  
»Anmeldung bis 16.04.2022«  
Materialkosten: ca. 30,00 €, je nach Verbrauch.

### RAW – Right Angle Weave

#### Auffrischkurs – wir fertigen ein Glitzerarmband

RAW (right angle weave), eine der beliebtesten Fädeltechniken dient uns, dieses besondere Glitzerarmband zu fertigen.

Je nach Farb- und Größenwahl der Perlen ein Schmuckstück für den täglichen Gebrauch oder für die Abendgarderobe.

RAW ist die Königsklasse unter den Perlenfädeltechniken, da sie nicht nur flach, sondern auch dreidimensional gearbeitet werden kann. Einmal verinnerlicht, bietet diese Technik unendliche Möglichkeiten, die wundervollsten Schmuckstücke zu kreieren.

Unser Swarovski – Glitzerarmband wird in der „Tubular-RAW-Fädeltechnik“ (Tube = Röhre) gearbeitet.

Mitzubringen sind: Fädelmatte, Nadel Nr. 12, Nylon oder Wildfire-Garn, Schere, Lesebrille (wenn benötigt). Materialkosten je nach Verbrauch: Armband mit 4mm Swarovski ca. € 40,-, Armband mit 6mm Swarovski ca. € 50,-.

Kurs-Nr. 221-21003

Regina Seifert  
Samstag, 21.05.2022, 10:00-16:00 Uhr  
VHS, 202  
26,00 € | 1 Termin | 8 UStd.  
(keine Ermäßigung)  
maximal 8 Teilnehmer/innen  
»Anmeldung bis 14.05.2022«

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

Bis 10 Tage vor Veranstaltungsbeginn können Sie kostenfrei zurücktreten.

### Kreativität ohne Grenzen mit Holz

Holz ist ein wunderbares Material. Wir wollen sägen, bohren, hämmern, schnitzen, mit Brenneisen arbeiten und verzieren.

Es werden Engelsfiguren, Türschilder, Handschmeichler und/oder Würfel oder Spielfiguren hergestellt.

Es wird laut, dreckig und trotzdem entspannend.

Kurs-Nr. 221-21004

Gu drun Wäschenbach  
Samstag, 26.03.2022, 14:00-18:00 Uhr  
VHS, Werkraum I  
18,75 € | 1x nachmittags | 5 UStd.  
(keine Ermäßigung)  
maximal 15 Teilnehmer/innen  
»Anmeldung bis 19.03.2022«

zzgl. ca. 5 € Verbrauchsmaterial pro Person, die direkt bei der Dozentin zu bezahlen sind.

VHS-Kino – Mittwoch ist Kinotag!



**Kurs-Nr. 221-21005**

Hilke Leu

Montag, 02.05.2022 bis Freitag, 06.05.2022,  
09:00-17:00 Uhr

VHS, Innenhof

310,00 € | 5 Termine | 53 UStd.  
(keine Ermäßigung)maximal 8 Teilnehmer/innen  
»Anmeldung bis 25.04.2022«

Es bedarf keiner Vorkenntnisse.

Nur zu – auf geht's: Geben wir Zunder!

Bitte mitbringen: robuste, wetterfeste Kleidung aus Naturfasern, geschlossenes, möglichst knöchelhohes Schuhwerk aus Leder (wenn vorhanden Sicherheitsstiefel). Wer hat Lederhandschuhe und Arbeitsschutzbrille und wer möchte Fundstücke aus Metall.

**FeuerWerkStatt – Schmiedekunst mit der mobilen Schmiede.Kurs.Werkstatt Bildungsurlaub**

Sie begeistert von jeher der Zauber des Feuers? Und Sie möchten gerne einmal am Amboss dieser Faszination nachgehen? Auch der Gedanke, selber etwas zu schmieden, klingt verlockend? Dann sind Sie in diesem Kurs der mobilen Schmiede.Kurs.Werkstatt richtig.

Nach den ersten gemeinsamen Schmiedeübungen taucht spontan Ihre erste individuelle Gestaltungsidee auf. Und: Sie werden die Kraft dazu haben, diese Idee umzusetzen. Denn: Das heiße Eisen wird sich unter Ihren Händen geschmeidig formen lassen.

Im Laufe der Woche werden Sie "Schlag für Schlag" in das Thema Schmieden einsteigen. Hämmer, Zangen, Ambosse werden Ihnen mehr und mehr vertraut, sodass weitere Ideen auftauchen und umgesetzt werden können. Auch gestalterische Möglichkeiten und Prinzipien werden dabei Beachtung finden.

Gerne begleitet die Dozentin Sie vom ersten Hammerschlag bis hin zu Ihren ganz eigenen geschmiedeten Objekten.

Der Kurs findet draußen statt.

**Musizieren und Singen****Kurs-Nr. 221-21301**

Marco Altenhoff

Samstag, 21.05.2022, 10:00-15:00 Uhr  
weitere Termine:22.05.2022, 10:00-14:00 Uhr  
VHS, 30239,00 € | 2 Termine | 12 UStd.  
(keine Ermäßigung)maximal 10 Teilnehmer/innen  
»Anmeldung bis 14.05.2022«**Workshop Songwriting**

Du spielst schon seit einiger Zeit Gitarre. Du beherrschst die wichtigsten Akkorde. Kannst dich selber auf der Gitarre begleiten, während du Lieder singst? Schon lange würdest du gerne auch einmal einen eigenen Song schreiben, erarbeiten und arrangieren. Was dir fehlt, ist einfach nur jemand, der dich ein wenig anleitet, dich berät und dir ein paar wichtige Tipps in Sachen Songwriting gibt. Dann bist du hier in diesem Kurs genau richtig!

Der Dozent gibt Anregungen in den Bereichen: Akkordbegleitung, Zupf – und Schlagtechniken, Text- und Liedstruktur, Gesangsbegleitung und natürlich auch beim Rhythmus. Einfach mitmachen, dabei sein, gemeinsam Spaß haben, andere Musiker kennen lernen und sich überraschen und anregen lassen.

Bitte mitbringen: Die eig. Akustik-Gitarre (Western- oder Konzertgitarre). Papier und Stift für Notizen. (Bitte keine defekten Instrumente mitbringen und auch keinesfalls Instrumente, die unbedingt elektrische Verstärkung benötigen!)



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

Bis 10 Tage vor Veranstaltungsbeginn können Sie kostenfrei zurücktreten.

**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.

**Kurs-Nr. 221-21101**

Peter Nüssen

Donnerstag, 17.03.2022, 18:30 Uhr  
weitere Termine: 1x monatlich, donnerstags  
in Absprache mit dem Dozenten.

VHS, 305

maximal 12 Teilnehmer/innen

»Anmeldung bis 10.03.2022«

**Fotoklub****Fotografieren im Austausch**

Unter dem Motto voneinander lernen, sich austauschen, eigene Arbeiten besprechen, findet ein monatliches Treffen für alle Fotofreunde in der VHS statt.

**Fotografie****Fotografie und Bildbearbeitung****Bildungsurlaub**

Sie stellen sich als zwei Seiten ein und derselben Medaille dar: Fotografie und Bildbearbeitung. In diesem als Bildungsurlaub anerkannten Wochenkurs erlernen Sie einen gekonnten Umgang mit Ihrer Kamera. Auf der Basis zahlreicher praxisnaher Übungseinheiten wird Ihnen nicht nur das Grundlagenwissen zum Umgang mit der entsprechenden Technik vermittelt, vielmehr erlernen Sie im Detail, worauf es bei den manuellen Einstellungsmöglichkeiten wirklich ankommt. Bildbesprechungen sowie eine sich anschließende Bildbearbeitung zeigen Ihnen dann eine verbindliche Reihenfolge von Arbeitsschritten zur Bildoptimierung auf.

Bei ausreichendem Interesse kann nach Absprache mit dem Dozenten vorab ein Info-Webinar stattfinden.

**VHS-Kino – Mittwoch ist Kinotag!**

# 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 ver-ausgaben 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+



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 Club-nachmittage, 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 dauerhaftes 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. 221-30201S

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. 221-40601S

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

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 Schepherdes



# Datenschutzerklärung

## Datenschutzbestimmungen

### 1. Verantwortlichkeit für den Datenschutz

Die VHS der Stadt Cuxhaven als unselbständige Anstalt des öffentlichen Rechts ist Verantwortliche im Sinne des Datenschutzrechts. Als bindend gilt die Zentrale Dienstanweisung der Stadt Cuxhaven (ZD-Cux).

### 2. Kursanmeldung

Die auf der Anmeldekarte abgefragten Daten werden zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen und zur Vertragserfüllung verwendet. Hierbei wird zwischen zwingend anzugebenden Daten und freiwillig anzugebenden Daten unterschieden. Ohne die zwingend (durch \* gekennzeichnet) anzugebenden Daten (Name, Adresse) kann kein Vertrag geschlossen werden. Ihr Geburtsjahr bzw. Geburtsdatum erheben wir in Einzelfällen, um sicherzustellen, dass Sie volljährig sind, bzw. bei Minderjährigkeit etwaige Vorkehrungen zu treffen. Für besondere Kurse (z.B. Babysitterkurs) kann die Angabe des Geburtsdatums zwingend erforderlich sein.

Die Abfrage Ihrer Festnetz- bzw. Mobilfunknummer erfolgt in unserem berechtigten Interesse, Sie bei Kursänderungen (z.B. bei Kursausfall, Terminverschiebungen u.ä.) unmittelbar kontaktieren zu können. Wenn Sie uns diese Daten nicht zur Verfügung stellen, können wir Sie ggf. nicht rechtzeitig erreichen. Auch die weiteren freiwilligen Angaben werden zur Vertragsdurchführung verwendet.

Sämtliche von Ihnen bereitgestellte Daten werden elektronisch gespeichert. Die Bereitstellung Ihrer Daten durch Sie ist weder gesetzlich noch vertraglich vorgeschrieben. Die Nichtangabe von freiwilligen Daten hat keine Auswirkungen.

### 3. Weitergabe Ihrer Daten

Wir geben Ihren Namen, E-Mailadresse und – soweit angegeben – Telefonnummer an den/die jeweilige(n) Kursleiter/in zur Vorbereitung und Durchführung des Kurses weiter. Dies umfasst auch die Kontaktaufnahme bei Änderungen.

Für die Teilnahme an zertifizierten Prüfungen und Abschlüssen (z.B. Schulabschlussprüfungen, telc-Sprachprüfungen, Qualifizierungslehrgängen, IHK-Prüfungen) leiten wir die hierzu erforderlichen Daten an die Prüfungsinstitutionen weiter. Diese Übermittlungen dienen der Vertragserfüllung. Für die Teilnahme an Integrationskursen müssen wir Ihren Namen und erforderliche Kontaktdaten (Wohnanschrift, Geburtsdatum, Geburtsort, Nationalität, Personenkennziffer des *Bundesamtes für Migration und Flüchtlinge* (BAMF)) an das BAMF weitergeben. Ferner kann bei Landesmittellkursen und solchen, welche durch die Agentur für Arbeit gefördert werden, eine Übermittlung von Daten an die entsprechenden Behörden erforderlich sein. Diese Übermittlungen beruhen auf einer rechtlichen Verpflichtung.

Finden Sie sich mit einer Zahlung in Verzug, behalten wir uns vor, Ihre Daten (Name, Anschrift, ggf. Geburtsdatum) an die Stadtkasse der Stadt Cuxhaven zur Durchsetzung der Forderung als berechtigtes Interesse weiterzuleiten.

### 4. Kontaktaufnahme

Wenn Sie uns eine Nachricht senden, nutzt die VHS die angegebenen Kontaktdaten zur Beantwortung und Bearbeitung Ihres Anliegens. Die Bereitstellung Ihrer Daten erfolgt abhängig von Ihrem Anliegen und Ihrer Stellung als Interessent/in oder Kursteilnehmer/in zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen bzw. zur Vertragserfüllung.

### 5. Speicherdauer und Löschung

Ihre persönlichen Daten (Name, Anschrift, ggf. Telefonnummer und/oder E-Mail Adresse) dürfen für künftige Semester gespeichert bleiben. Diese Einwilligung können Sie mit Wirkung für die Zukunft jederzeit schriftlich widerrufen.

Ihre Daten (Name, Anschrift, ggf. Telefonnummer und/oder E-Mail Adresse) werden nach Ablauf bestehender gesetzlicher Aufbewahrungspflichten (in der Regel 10 Jahre) gelöscht. Ihre Daten werden für jegliche andere Verwendung gesperrt.

Ihre Daten, die Sie uns im Rahmen der Nutzung unserer Kontaktdaten bereitgestellt haben, werden gelöscht, sobald die Kommunikation beendet, beziehungsweise Ihr Anliegen vollständig geklärt ist und diese Daten nicht zugleich zu Vertragszwecken erhoben worden sind. Kommunikation zur Geltendmachung von Rechtsansprüchen wird für die Dauer der jeweiligen Verjährungsfrist gespeichert.

### 6. Ihre Rechte

Sie haben jederzeit das Recht, kostenfrei Auskunft über die bei der VHS gespeicherten Daten zu erhalten, unrichtige Daten zu korrigieren sowie Daten sperren oder löschen zu lassen.

Ferner können Sie den Datenverarbeitungen widersprechen und Ihre Daten durch uns auf jemand anderen übertragen lassen. Weiterhin haben Sie das Recht, sich bei einer Datenschutzaufsichtsbehörde zu beschweren.

Die Veröffentlichung der Datenschutzerklärung erfolgt auf der Basis der EU-Datenschutzgrundverordnung (DS-GVO).

Die verständliche Kurzform der Datenschutzerklärung lautet im wesentlichen etwa so:

Damit Sie sich bei der VHS für einen Kurs o.ä. anmelden können, braucht die VHS Ihren Namen und Ihre Anschrift sowie, für den Fall, dass wir Sie kurzfristig über Kursausfall oder Terminänderungen benachrichtigen müssen, Ihre Telefonnummer. Diese Daten gibt die VHS nicht an Dritte weiter, außer: (a) ein Gesetz oder eine rechtliche Verordnung zwingt die VHS zur Weitergabe Ihrer Daten, (b) die VHS kann ohne die Weitergabe Ihrer Daten die von Ihnen gewünschte Dienstleistung (wie z.B. Ihre Teilnahme an einer Prüfung) nicht erbringen, oder (c) Sie haben das Teilnahmeentgelt nicht bezahlt.

Bei Zahlungen bitte angeben:

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

**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**