

Herzlich Willkommen in der Volkshochschule der Stadt Cuxhaven!

Wir freuen uns, Sie wieder in unserem Hause begrüßen zu können.

Erstmals erscheint unser Programmheft nur einmal für das gesamte Jahr 2023. Bitte beachten Sie daher auch Ankündigungen von weiteren Veranstaltungen sowohl auf unserer Webseite als auch auf Facebook und Instagram.

Weiterhin gelten bei einigen Kursen je nach Anzahl der Teilnehmenden Staffelpreise. Der Staffelpreis I gilt bei 4-6 Teilnehmenden, der Staffelpreis II ab 7 Teilnehmenden. Dies ermöglicht, dass es seltener zu Kursausfällen kommt und Sie mehr Verlässlichkeit bei Ihrer persönlichen Planung erhalten. Da Kleingruppen u.a. auch für intensiven Unterricht sorgen, rechtfertigt dies auch den höheren Entgeltbetrag.

Mit der Anmeldung akzeptieren Sie verbindlich den Staffelpreis I. Der günstigere Staffelpreis II gilt automatisch bei Anmeldungen ab 7 Teilnehmenden.

Auch für das Jahr 2023 haben wir das Angebot an Online-Kursen erweitert, an denen Sie bequem am eigenen Rechner teilnehmen können.

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, Dienstag, Mittwoch: 14-16 Uhr

Anmeldung, Information, Verwaltung
Angelika Hartig-Schneider 700 70 950
(Gesundheit & Hauswirtschaft; Junge VHS; Leben und Wohnen)

Holger Wehdemeier 700 70 953
(Bildungsurlaub; Erziehung & Psychologie; VHS-Kino; Seniorenprogramm)

Anja Schepergerdes 700 70 954
(Grundbildung & Schulabschlüsse; Deutsch als Fremdsprache; Fremdsprachen; Kulturelle Bildung & Kreatives Gestalten)

Tanja Uibel 700 70 955
(Gesellschaft; Berufl. Bildung; Kaufm. Praxis & EDV)

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,

Jürgen von Glahn, Bernd Hartig

.....



Wir freuen uns auf Sie ...



1 VHS-Gebäude (Abendrothstraße 16)

2 Amandus-Abendroth-Gymnasium

3 Realschule

4 Abendrothschule

5 Lichtenberg-Gymnasium

6 Stadtbibliothek

7 Bali-Kinocenter

8 Hallenbad

9 Berufsbildende Schulen

Anfahrtsplan unter: www.vhs-cuxhaven.de



Die VHS ist qualitäts-zertifiziert nach AZAV und ZAZAV+



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: 1. Februar 2023, 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: € 7,00 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 gebucht/reserviert werden; reservierte Karten sind bis 19.45 Uhr abzuholen.

Leitung: Dorothea Kittlitz

1. Februar 2023

IN EINEM LAND, DAS ES NICHT MEHR GIBT

Deutschland 2022

Regie: Aelrun Goette, 100 Min.

Kurz vor dem Untergang der DDR erobert ein 18-jähriges Mädchen die Modesezene des Landes. Der Film basiert auf eigenen Erlebnissen der Regisseurin und erweckt das Milieu rund um die legendäre Zeitschrift „Sybille“ wieder zum Leben. Ostberlin, Sommer 1989: Suzie (Marlene Burow) fliegt von der Schule und muss sich als Facharbeiterin in einem Kabelwerk bewähren. Auf dem Weg zur Arbeit wird sie zufällig fotografiert. Das Bild landet auf dem Cover von „Sybille“, und Suzie taucht über Nacht in die Modewelt der DDR ein. Dort trifft sie auf Rudi (Sabin Tambrea), der seine eigenen Kollektionen in der Underground-Szene erfindet – und auf Coyote (David Schütter), einen Fotografen, dessen Bilder alle verzaubern, aber trotzdem nicht gedruckt werden. Gemeinsam erleben die Drei einen intensiven, letzten Sommer in der DDR.



8. Februar 2023

MEINEN HASS BEKOMMT IHR NICHT

Deutschland/Belgien/Frankreich 2022

Regie: Kilian Riedhof, 102 Min.

Ein Mann findet auf den Schrecken des Terrors in Paris 2015 eine berühmt gewordene Antwort: Das aufwühlende Drama beruht auf dem gleichnamigen Bestseller des Journalisten Antoine Leiris. Die Nacht des 13. Novembers 2015 ändert für Antoine alles. Bei einem Attentat im Pariser Club Bataclan verliert er Hélène, die Liebe seines Lebens und Mutter seines erst 17 Monate alten Kindes. Noch völlig unter Schock trotz er der Gewalt in einem bewegenden Social-Media-Post mit dem Appell „Meinen Hass bekommt ihr nicht!“. Seine Botschaft geht um die Welt und landet auf der Titelseite von „Le Monde“. In einem surrealen Ausnahmezustand zwischen medialer Aufmerksamkeit und unendlicher

Trauer muss Antoine sich nun – vor allem seinem kleinen Sohn Melvil zuliebe – in der neuen Realität zurechtfinden. Feinfühliges Bestsellerverfilmung zwischen Trauer und Neubeginn, die man so schnell nicht vergisst.

15. Februar 2023

GRUMP

Finnland/Deutschland 2022

Regie: Mika Kaurismäki, 108 Min.

Grump lebt allein auf einem finnischen Bauernhof und ist eigentlich immer damit beschäftigt, sich über irgendwas aufzuregen. Als der alte Mann einen Autounfall hat, verschrotten seine Söhne Hesse und Pekka seinen geliebten roten Ford Escort. Empört sucht Grump nach Ersatz und entdeckt ein baugleiches Modell in Deutschland. Er reist nach Hamburg. Unerwartet trifft er dort auf seinen Bruder Tarmo, der vor Jahrzehnten ohne Erklärung vom Hof verschwunden ist und mit dem er sich nie ausgesprochen hat. Widerwillig begeben sich die beiden auf einen gemeinsamen Roadtrip, der unverhoffte Wendungen nimmt und die Familie wieder zusammenführt.

Zwischen lakonischer Komik und ausgeprägten Wohlfühlmomenten angesiedeltes Roadmovie von Mika Kaurismäki.



22. Februar 2023

ZEITEN DES UMBRUCHS

USA 2022

Regie: James Gray, 106 Min.

New York City in den 80er-Jahren. Paul lebt in einer gut situierten Familie, in der er aber nicht zurechtkommt. Nur sein Großvater (Anthony Hopkins) versteht und fördert ihn. In der Schule in Queens lernt Paul den schwarzen Jungen Jonathan kennen. Dieser lebt in ärmlichen Verhältnissen bei seiner kranken Großmutter und hält an Werten wie Ehrlichkeit und Loyalität fest. Die beiden Jungen freunden sich an, was jedoch Pauls Eltern aufgrund der Rassentrennung zu unterbinden versuchen.

Der Film ist autobiografisch, aber nicht exzentrisch. In James Grays Erinnerungen an seine Kindheit in Queens der frühen 80er zeichnen sich bereits die Konflikte ab, die Amerika heute an den Rand des Bürgerkrieges bringen. Auf dem Filmfest in Cannes hat dieser Film Begeisterungstürme ausgelöst.

1. März 2023

MRS. HARRIS UND EIN KLEID VON DIOR

GB/Kanada/Frankreich/USA/Belgien 2022

Regie: Anthony Fabian, 115 Min.

London 1957: Die verwitwete Doris Harris (Lesley Manville) hält sich als Putzkraft mühsam über Wasser. Als sie zufällig ein wunderschönes Kleid von Christian Dior sieht, beschließt sie spontan, sich die fälligen fünfhundert Pfund vom Mund abzusparen und nach Paris zu fahren. Im Geschäft von Dior lernt Doris viele interessante Leute kennen, unter anderem ein trauriges Model (Alba Baptista),

eine biestige Chefin (Isabelle Huppert) und einen reichen Adligen (Lambert Wilson). Liebenswerte Komödie, die im positiven Sinn aus der Zeit gefallen wirkt.



8. März 2023

WIR SIND DANN WOHL DIE ANGEHÖRIGEN

Deutschland 2022

Regie: Hans-Christian Schmid, 119 Min.

Für den 13-jährigen Johann ist an einem Tag des Jahres 1996 plötzlich nichts mehr wie zuvor. Mit der Entführung seines Vaters erlebt er zum ersten Mal in seinem Leben wirkliche Angst – und wird Zeuge beklemmender 33 Tage. Polizisten werden zu Hausgenossen von fragwürdiger Kompetenz. Zwischen gescheiterten Geldübergaben erreichen ihn die verzweifelten Briefe seines Vaters. Immer deutlicher wird dabei, dass das Leben des Vaters nur entgegen der Polizeistrategie zu retten ist.

WIR SIND DANN WOHL DIE ANGEHÖRIGEN ist die Geschichte einer Familie im Ausnahmezustand. Hans-Christian Schmid erzählt den Entführungsfall Jan Philipp Reemtsma nach dem autobiografischen Roman von Johann Scheerer erstmals aus der Sicht der Angehörigen.

15. März 2023

DIE GOLDENEN JAHRE

Schweiz/Deutschland 2022

Regie: Barbara Kulcsar, 92 Min.

Es ist nie zu spät, um sein Glück zu finden. Die Schweizer Feelgood-Komödie ist eine Hommage an das letzte Drittel des Lebens. Endlich frei! Ausgelassen feiern Alice und Peter ihre Rente und freuen sich auf die anstehende Lebensphase. Auf einer Kreuzfahrt durchs Mittelmeer wollen sie auch als Paar wieder mehr zu sich finden, so zumindest der Plan von Alice. Doch als Peter seinen kürzlich verwitweten Freund Heinz ungefragt mit auf die Reise nimmt, ist es aus mit der erhofften Zweisamkeit – und lange angestaute Eheprobleme kommen ans Tageslicht. Nach einem Landgang in Marseille kehrt Alice kurzentschlossen nicht mehr an Bord zurück und nimmt sich eine Auszeit. Auf getrennten Wegen finden die zwei nicht nur zu sich selbst, sondern auch zu einer neuen Art, ihre goldenen Jahre zu verbringen. Ein kluger, hintergründiger und vor allem sehr humorvoller Film über ein Ehepaar Ü60, das die Weichen noch einmal neu stellt.

22. März 2023

WAS DEIN HERZ DIR SAGT – ADIEU IHR IDIOTEN!

Frankreich 2020

Regie: Albert Dupontel, 87 Min.

Die Friseurin Suze Trappet ist unheilbar an Krebs erkrankt. In der Zeit, die ihr noch bleibt, begibt sie sich auf die Suche nach ihrem Sohn, den sie vor 28 Jahren zur Adoption freigegeben hat. Unter-

stützt wird sie dabei von einem ausgemusterten IT-Experten und einem blinden Bibliothekar. Die Filmbranche reagierte begeistert auf Albert Dupontels burlasche Tragödie. Der Film erhielt insgesamt 6 Césars, unter anderem Bester Film, Beste Regie, Bestes Drehbuch sowie Beste Kamera.



29. März 2023

ANIMA – IN DEN KLEIDERN MEINES VATERS

Deutschland 2022

Regie: Uli Decker, 96 Min.

Das Gespräch, das nie stattgefunden hat. Nach dem Tod des Vaters übergab die Mutter ihren Töchtern einen Karton mit seinen „persönlichen Dingen“. Darin Stöckelschuhe, Perücke und Schminke. Die kleine Uli ist in Oberbayern aufgewachsen als Kind einer „ganz normalen Familie“. Niemand wusste von den Ausflügen des Vaters nach München – außer seiner Frau und seinen Tagebüchern. Dort spricht er ganz offen darüber, was ihn antrieb, in Frauenkleidern „seiner Seele Freiheit zu verschaffen“. Mit ‚Anima ...‘ erzählt Uli Decker ihre eigene und die Geschichte ihres Vaters in einer intimen und leichtfüßigen Dokumentation, die berührend und humorvoll zugleich ist. Das Gespräch, das nie stattgefunden hat, entsteht zwischen den Tagebucheinträgen des Vaters und einer ernsten Selbstbefragung der Tochter zu ihrer Geschlechterrolle. Die überraschende Erkenntnis dabei: Vater und Tochter litten, wenn auch auf unterschiedliche Weise, an den traditionellen, festgeschriebenen Geschlechterrollen und suchten nach Wegen, sich daraus zu befreien. Großartiger Dokumentarfilm über die Unsichtbarkeit.

5. April 2023

EMILY

Großbritannien 2022

Regie: Frances O'Connor, 130 Min.

Emily Brontë ist eine Pfarrerstochter, die im ländlichen Yorkshire immer durch ihre rebellische Art auffällt. Am liebsten geht sie ihrem Hobby, dem Geschichtenausdenken, nach. Doch ihrer Fantasiewelt muss sie schon bald auf Wiedersehen sagen, denn sie soll als Gouvernante zum Familienunterhalt beitragen. Hauslehrer William und sie fühlen sich zueinander hingezogen, doch Emilys zügellose Leidenschaft fürs Schreiben ist ihm unheimlich.

Jede Epoche macht sich ihr eigenes Bild von den Bronte-Schwestern. Für Frances O'Connor ist Emilys Roman „Sturmhöhe“ der heftigen tragischen Leidenschaft für einen jungen Vikar geschuldet. Das Regiedebüt der Schauspielerin besticht durch Atmosphäre, Milieuzeichnungen und ein exzellentes Ensemble.



12. April 2023

DER GESCHMACK DER KLEINEN DINGE

Frankreich/Japan 2022

Regie: Slony Sow, 105 Min.

Kochen und Kino hat gemeinhin Gelinggarantie. Japan erweist sich zudem als zuverlässige Story-Zutat. Bei diesem Komödien-Menu macht sich ein frustrierter französischer Sternekoch (Gerard Depardieu) auf die Suche nach dem Geheimnis von Umami, jener mysteriösen fünften Geschmacksnote aus Fernost. Ganz nebenbei entdeckt der verlassene Familienvater, wie schön das Leben sein kann, wenn man sich an kleinen Dingen erfreut. Serviert wird dieses Soufflé von einem Depardieu in Bestform. Als Sahnehäubchen gibt es ein Wiedersehen mit dem Kult-Mimen Pierre Richard. Eine cineastische Delikatesse: Bon appétit!



19. April 2023

SORRY GENOSSE

Deutschland 2022

Regie: Vera Brückner, 93 Min.

Es ist fast eine unglaubliche Geschichte, die Vera Brückner in ihrem Film SORRY GENOSSE erzählt. Die eine große Liebe zweier Menschen, die in unterschiedlichen deutschen Staaten lebten – und darum eigentlich nicht hätten zusammenkommen dürfen.

Der Film zeichnet ihre Geschichte nach. Eine Geschichte, die davon erzählt, wie Liebende doch zueinander finden, über alle Widerstände hinweg. Es ist aber auch eine Geschichte über zwei Staaten, eine Flucht und einen Sehnsuchtsort. SORRY GENOSSE ist eine kleine, aber auch große Geschichte, die es schafft, ein vielschichtiges Bild der Zeit zu zeichnen.

26. April 2023

DIE INSEL DER ZITRONENBLÜTEN

Spanien 2021

Regie: Benito Zambrano, 120 Min.

Vor langer Zeit hat das Schicksal die Schwestern Marina und Anna voneinander getrennt. Ihre Kindheit verbrachten sie gemeinsam auf Mallorca, wo der Duft von Zitronenblüten die Luft erfüllt. Während Anna das Inselparadies nie verlassen hat, ist Marina als Ärztin um die Welt gereist. Doch als eine unbekannte Wohltäterin den Schwestern ihre Bäckerei vermachte, muss Marina zurückkehren...

In berausenden Bildern und mit unvergleichlicher Farbpracht gelingt mit DIE INSEL DER ZITRONENBLÜTEN eine wunderschöne Adaption des gleichnamigen Romanerfolgs. Der Film erzählt eine Geschichte über verlorene und wiedergefundene Liebe, die besondere Verbindung zwischen Müttern, Töchtern und Schwestern sowie die geheimnisvolle Kraft der Vergangenheit, die eine Familie zusammenhält. Ein bewegendes und mitreißendes Kinoerlebnis.

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

Haben Sie Probleme mit dem Lesen und Schreiben und möchten das Problem endlich anpacken? Dann melden Sie sich an! In diesem Kurs können Sie erste Wörter erlernen oder auch auf Ihrem bereits vorhandenem Wissen aufbauen.

Bitte vereinbaren Sie einen Beratungstermin unter 04721-700 70 952.

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.

Jetzt anmelden und einen Platz sichern!

Hauptschulabschluss

Ein Ausbildungsplatz ist ohne den Hauptschulabschluss fast unmöglich. Zudem ist der Hauptstoff unverzichtbar, um beim theoretischen Teil der Ausbildung, also im Berufsschulunterricht, mitkommen zu können. Die VHS bietet Hauptchulkurse 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 – Neuer Kurs

Kurs-Nr. 231-108

Dozententeam

Beginn auf Anfrage

montags bis freitags, 8:30 – 12:30 Uhr

VHS, 002

€ 110,00 | monatlich

(keine Ermäßigung)

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.



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. 232-102

Silke Buck

Beginn auf Anfrage

VHS, 305A

€ 75,00

maximal 6 Teilnehmer/innen

(keine Ermäßigung)

Kurs-Nr. 232-103

Silke Buck

Beginn auf Anfrage

VHS, 002

€ 60,00 | 10 Termine | 20 UStd.

€ 100,00 bei 4 – 6 TN

maximal 12 Teilnehmer/innen

(keine Ermäßigung)



VHS-Kino ist Kult!

Abendhauptschulkurs – Neuer Kurs

Kurs-Nr. 231-109

Dozententeam

Beginn auf Anfrage

montags, dienstags, donnerstags, jeweils

17 – 21 Uhr

VHS, 002

€ 60,00 | monatlich

(keine Ermäßigung)

Veranstaltungen
Stadttheater Spielplan 2023
 siehe Seite 51/52

Sie suchen ein Geschenk?

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

Kurs-Nr. 231-112

Dozententeam
 Beginn auf Anfrage
 Montags, dienstags, donnerstags, 17 - 21
 Uhr
 VHS, 206
 € 60,00 | monatlich
 (keine Ermäßigung)



Wer liest, weiß mehr ...



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 25 Fortführung aus dem 2. Semester 2022

Kurs-Nr. 231-110
 Dozententeam
 montags bis freitags, jeweils 8:30 – 13:15 Uhr
 VHS, 110
 € 110,00 | monatlich
 (keine Ermäßigung)

Tagesrealschulkurs 26 – Neuer Kurs

Kurs-Nr. 232-110
 Dozententeam
 Beginn auf Anfrage
 montags bis freitags, jeweils 8:30 – 13:15 Uhr
 VHS, 205
 € 110,00 | monatlich
 (keine Ermäßigung)

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

Der Tagesrealschulkurs 26 wird im Juni 2024 in die Prüfung gehen. Anmeldung nur nach persönlichem Vorgespräch.

Vereinbaren Sie jetzt einen Termin unter Tel.-Nr. 04721 700 70 952

Abendrealschulkurs 42 – Neuer Kurs

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(inn)en

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



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 Integrationsstätigkeiten haben wir stabile und erprobte Netzwerke und Partnerschaften mit relevanten Akteuren des regionalen Ausbildungs- und Arbeitsmarktes geknüpft.

Integration ukrainischer Frauen (IuF)

Das Angebot ist für ukrainische Frauen, besonders, wenn sie erst anfängliche Kenntnisse der deutschen Sprache besitzen. Hierbei wird die besondere aktuelle Lebenssituation berücksichtigt. Wir bieten Unterstützung für die nächsten eigenständigen Schritte an der Teilhabe für ein Leben in Deutschland.

Wir stärken zusammen Ihre sprachlichen Kenntnisse und fördern Ihr Lese- und Hörverständnis. Wir unterstützen Sie bei der Suche nach einem geeigneten Sprachkurs, bei der Anerkennung von Schulabschlüssen und Qualifikationen, bei Behördenangelegenheiten und beim Ausfüllen von Formularen.

Unser gemeinsames Ziel ist es, sich im Rahmen Ihrer Möglichkeiten auf dem allgemeinen Ausbildungs- und Arbeitsmarkt zu bewerben.

Ihre individuelle Teilnahmedauer wird vom Job Center festgelegt. Sie beträgt in der Regel drei Monate und kann im Bedarfsfall um bis zu weitere drei Monate verlängert werden. Der wöchentliche Zeitumfang beträgt dabei 15 Stunden vormittags, an mindestens 3 bzw. maximal 5 Tagen.

Up to Date – das richtige Coaching für Ihre Karriere

Bewerbungcoaching

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.

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) 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.

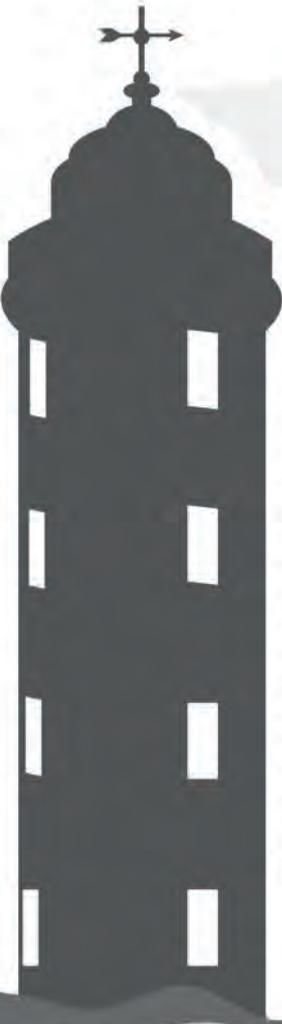
Interessent(inn)en wenden sich bitte an Frau Ucken, Telefon: 04721-7078-0 oder senden uns eine E-Mail an info.cuxhaven@daa.de.

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

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

Bis 10 Tage vor Veranstaltungsbeginn können Sie kostenfrei zurücktreten.

VHS-Kino ist Kult!



SCHON GEWUSST?
In der Stadt Cuxhaven gibt es eine breit gestreute „Landschaft“ von städtischen Einrichtungen, die kreative Angebote der Freizeitgestaltung, Bildung und Kultur für Sie vorhält!

Wir arbeiten zusammen!

Gemeinsam wollen wir Ihnen Wissenswertes vermitteln, Kultur in ihren vielfältigen Aspekten näher bringen oder Sie einfach dabei unterstützen, Ihre Freizeit zu genießen.

Ansprechen möchten wir vor allem die Einwohnerinnen und Einwohner, aber auch Schulen, Institutionen, ortsansässige Unternehmen und unsere zahlreichen Gäste. Die im Folgenden aufgeführten Einrichtungen stehen sämtlich in städtischer Trägerschaft und bieten Ihnen mit ihren unterschiedlichen Schwerpunkten vielfältige Möglichkeiten.

Es handelt sich dabei um interessante und abwechslungsreiche außerschulische Lernorte, Einrichtungen der Erwachsenenbildung oder der außerschulischen Jugendbildung, um Begegnungsplätze und kulturelle Veranstaltungsorte.

Das Angebot deckt Kultur, Bildung und Freizeit ab. Sie können mit uns auch individuelle Gruppenangebote, Pro-

jektwochen oder Firmenausflüge organisieren, vielleicht sogar kombiniert, an verschiedenen Orten und mit verschiedenen Anbietern. Und sollten Sie etwas vermissen oder andere Vorschläge haben, sprechen Sie uns gern an.

Schauen Sie sich die Cuxhavener „Leuchttürme“ an und nutzen Sie die Möglichkeiten. Wir freuen uns auf Sie!



Lokales & Regionales

Kurs-Nr. 231-201

Dozententeam

Montag, 17.04.2023, 18:30 – 20:45 Uhr

Weitere Termine: 24.04., 08.05., 15.05.,

22.05., 05.06.2023

VHS, Café/Bistro

€ 54,00 | 6 x abends | 18 UStd.

(keine Ermäßigung)

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

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

Neu in Cuxhaven – Kurs in Zusammenarbeit mit der 'Engagierten Stadt Cuxhaven e.V./ Projekt 'Wissen & Klönen'

Sie sind neu in Cuxhaven oder vor geraumer Zeit hierhergezogen? 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.

- ▷ 17.04.23: Kennenlernen, Vorstellung des Programms, Wissenswertes über Cuxhaven (VHS, Bistro) Projekt Wissen & Klönen Rudolf Zimmermann
- ▷ 24.04.23: Cuxhaven, Stadt an Elbe und Nordsee, mit Stadtrundgang zu maritimen Themen (Treffpunkt: Klappbrücke am Schleusenpriel/Zollkaje), Silke Hoffmann
- ▷ 08.05.23: Die Stadt Cuxhaven und ihre Geschichte, mit Stadtrundgang (Treffpunkt: Ringelnetzmuseum, Südersteinstr. 44), Peter Monte
- ▷ 15.05.23: Führung durch das Ringelnetzmuseum, Vortrag zu Cuxhaven mit seinen kulturellen Einrichtungen und Angeboten (Ringelnetz-Museum, Südersteinstr. 44)
- ▷ 22.05.23: Cuxhaven, die Schiffe, der Fisch und ein ziemlich neues Museum (Museum 'Windstärke 10', Ohlroggestr. 1), Horst Huthsfeld
- ▷ 05.06.23: Cuxhavens Orte der Begegnung, Mehrgenerationenhaus/Haus der Jugend, Abendrothstr. 23

Auf Hoher See am Ruder stehen – Besichtigung der Staatlichen Seefahrtsschule Cuxhaven

Die Seefahrtsschule besichtigen und die Aus- und Weiterbildungsmöglichkeiten in der Seefahrt kennen lernen!

Die Staatliche Seefahrtsschule Cuxhaven, direkt am Seedeich, erinnert schon äußerlich durch Form, maritime Exponate und Radarmast an ein modernes Handelsschiff. Beide Gebäude bergen heute sehr viel Hightech als Grundlage einer zeitgemäßen Ausbildung.

Die Schule bietet Ausbildung in zwei Schulformen an:

- ▷ die zweijährige Berufsfachschule zum Schiffsbetriebstechnischen Assistenten (SBTA) (m/w/d) als Einstieg in die Laufbahn zum Offizier auf Handelsschiffen und
- ▷ die Fachschule Seefahrt für die nautische, technische und die Fischereiausbildung zum Schiffsoffizier (m/w/d).

Sie bekommen einen Einblick in die verschiedenen Labore und erleben die praktische Schiffsführung an den Nautischen und Technischen Simulatoren der Seefahrtsschule!

Exkursion Moore im Klimawandel mit anschließendem Kaffee trinken in Kooperation mit dem Moorinformationszentrum Ahlenmoor

Der Klimawandel ist mittlerweile spürbar, er betrifft uns alle und die zukünftigen Generationen erst recht. Oft ist uns gar nicht bewusst, womit wir dem Klima schaden. Kenntnisse dazu sind aber notwendig, um am eigenen Verhalten etwas ändern zu können für eine lebenswerte Zukunft auf unserer Erde. Niedersachsen ist reich gesegnet an Mooren, somit hat das Bundesland eine besondere Verantwortung für dieses Ökosystem. Was Moore für das Klima bedeuten, wie sie genutzt werden und welche Perspektiven es für diesen bemerkenswerten Lebensraum gibt, wollen wir uns bei den Exkursionen vor Ort anschauen.

Wir werden unterschiedliche Moorflächen begehen, auch ein sehr nasses Torfmoosfeld. Nach der Exkursion besteht die Möglichkeit bei Kaffee und Kuchen im Café-Restaurant Torfwerk das Thema zu vertiefen. Die Kosten dafür sind nicht im Teilnahmeentgelt enthalten.

Bitte mitbringen: Gummistiefel

MoorInformationsZentrum MoorIZ Ahlenmoor, Am Hohen Kopf 3, 21776 Wanna
Anfahrtsskizze auf www.ahlenmoor.de



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

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 Fischerhafengebiet 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.



Öffnungszeiten

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

Windstärke 10 – Ausstellungsführung – Das Gold aus dem Rauch Die Räucherei Hugo Oehne als Beispiel für Fischverarbeitung in Cuxhaven

Viele Cuxhavenerinnen und Cuxhavener erinnern sich noch an den intensiven Geruch der Fischverarbeitung und der Räucheröfen im Hafen. Rund um die Uhr dampfte und qualmte es aus den Schornsteinen. 1936 errichtete Hugo Oehne 28 Altonaer Öfen und eröffnete „Hugo Oehne Fischindustrie“. Die Firma an der Präsident-Herwig-Straße 12 hatte sich auf das Räuchern von Sprotten und die Produktion von mariniertem Fisch spezialisiert. Mit kreativen Ideen, Fachwissen und cleverem Marketing, wie man heute sagen würde, verkaufte Oehne seine Produkte weit über das Bundesgebiet hinaus. Jahrzehntlang erfreuten sich Edelbückling, geräucherte Sprotten oder „Delikisten“ bei Konsumenten großer Beliebtheit.

Das Museum 'Windstärke 10' zeigt vom 27. November 2022 ausgewählte Aufnahmen von Helmut Oehne, Sohn des Firmengründers Hugo Oehne. Oehne fotografierte mit großer Freude die Arbeitsabläufe in der Produktion sowie die Arbeiter und Arbeiterinnen in der Fischverarbeitung. Vom Zotteln der Sprotten bis zum Verpacken der 'Dreipfundskisten' präsentiert das Museum Farbfotos aus der Räucherei Oehne.

Gemeinsam mit Dr. Frank Oehne, Sohn des Firmengründers Hugo Oehne, lädt das Museum 'Windstärke 10' zu einer Führung durch die Sonderausstellung ein mit anschließendem Kaffee. Im Anschluss besteht die Möglichkeit die Dauerausstellung des Museums zu besuchen.

Die Anmeldung sowie die Bezahlung erfolgen direkt über das Museum unter:
windstaerke10@cuxhaven.de oder Tel. 047 21 – 700 70 850.

Kurs-Nr. 231-205

Susanne Riedel
Samstag, 21.01.2023, 15 – 16 Uhr
Museum Windstärke 10, Ohlroggestr. 1,
27472 Cuxhaven
€ 8,00 | 1 Termin | 1 ZStd.
(keine Ermäßigung, maximal 25 TN)



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

Kurs-Nr. 231-206

Silke Hoffmann

Donnerstag, 30.03.2023, 16:30 – 18:45 Uhr
 Klappbrücke /Georg-Reinhold- Kerner Platz
 € 12,00 | 1 x nachmittags | 3 UStd.
 (keine Ermäßigung)

Greten Handorf - Reederin im Lotsenviertel

Seit über 400 Jahren sorgen die Lotsen auf der Elbe dafür, dass Schiffe sicher ihr Ziel erreichen. Im 'Quartier' - nicht weit vom alten Hafen- lebten sie mit ihren Familien. Während die Männer zur See fuhren, kümmerten sich die Frauen entweder um Haus und Hof oder waren -so wie Greten Handorf- als Reederin selbstständig. Erfahren Sie Interessantes über die mutigen Frauen und Männer, die ihr Leben an und mit der See meisterten. Entdecken Sie auf der geführten Tour die kleinen Schätze, die das Lotsenviertel auch heute noch zu bieten hat.



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



Kurs-Nr. 231-207

Ralf Bohlen

Mittwoch, 03.05.2023, 10 – 13 Uhr
 Treffpunkt: VHS, Café/Bistro
 € 10,00 | 1 Termin | 4 UStd.
 (keine Ermäßigung)

Kurs-Nr. 232-214

Ralf Bohlen

Donnerstag, 17.08.2023, 10 – 13 Uhr
 Treffpunkt: VHS, Café/Bistro
 € 10,00 | 1 Termin | 4 UStd.
 (keine Ermäßigung)

Rundgang Stolpersteine in Cuxhaven – Veranstaltung im Rahmen des Projektes 'Demokratie leben'

Mit viel Engagement insbesondere junger Menschen wurden seit 2012 in Cuxhaven



Stolpersteine zum Gedenken an im Nationalsozialismus ermordete Bürgerinnen und Bürger unserer Stadt verlegt. Sie erinnern an Menschen, die wegen des Glaubens, einer geistigen Beeinträchtigung, oder weil sie sich politisch engagiert haben, verfolgt, verschleppt und ermordet wurden. Auf diesem Rundgang sprechen wir über das Leben und Leid dieser Menschen, um zu erinnern und nicht zu vergessen. Der Rundgang wird etwa 2,5 Stunden dauern und ca. 3 km lang sein.

Kurs-Nr. 231-217

Hans-Jürgen Kahle

Samstag, 13.05.2023, 15 – 16:30 Uhr
 Eingang Brockeswalder Friedhof (Sahlenburger Chaussee)
 € 7,00 | 1 Termin | 2 UStd.
 (keine Ermäßigung)

Kurs-Nr. 232-205

Hans-Jürgen Kahle

Samstag, 16.09.2023, 15 – 16:30 Uhr
 Eingang Brockeswalder Friedhof (Sahlenburger Chaussee)
 € 7,00 | 1 Termin | 2 UStd.
 (keine Ermäßigung)

Spaziergang über den Brockeswalder Friedhof

Der Gang über den Städtischen Friedhof in Brockeswalde führt zu den Gräbern von Zwangsarbeitern und hingerichteten Soldaten während der NS-Diktatur.

Rund 25000 Soldaten wurden während des 2. Weltkrieges von deutschen Militärgerichten zum Tode verurteilt und hingerichtet, auch von mehreren Gerichten der Kriegsmarine hier in Cuxhaven. Nach der Gestapo-Außendienststelle Cuxhaven war die Militärjustiz die Behörde mit den meisten Verhaftungen und Verurteilungen. Ort der Hinrichtung bei Todesurteilen war der ehemalige Truppenübungsplatz in Sahlenburg, heute ein Teil des Naturschutzgebietes Sahlenburger Heide. Die Gräber sind auf dem Friedhof erhalten. Es geht um die Gründe, warum diese Soldaten hingerichtet wurden und sich dem Krieg entzogen haben.

Kurs-Nr. 232-206

Silke Hoffmann

Samstag, 18.11.2023, 16 – 18:15 Uhr
 Parkplatz am Museumsleuchtturm „Dicke Berta“-Altenbruch
 € 12,00 | 1 x nachmittags | 3 UStd.
 € 8,00 (Kinder von 6-16 Jahre)
 (keine Ermäßigung)

„Funkeln im Dunkeln“ Abendliche Entdeckertour für Familien mit Kindern ab 6 Jahre

Was hat der Mond mit Ebbe und Flut zu tun? Wer kennt den Großen Wagen, die Kassiopeia und den Orion? Können wir die Sterne überhaupt noch sehen, wenn viel künstliches Licht in der Umgebung ist? Hören wir was in der Dämmerung an den Teichen und Salzwiesen geschieht? Wie funktioniert die Schifffahrt auf der Elbe im Dunkeln? Gut gestärkt mit heißem Saft von Äpfeln aus der Region starten wir unsere Tour mit allen Sinnen in die Dunkelheit am Landschaftspark in Altenbruch.

Bitte mitbringen: Taschenlampe, wetterfeste Kleidung, festes Schuhwerk

Kurs-Nr. 231-208

Gero Klemke

Freitag, 27.01.2023, 17:15 – 18:15 Uhr
 Museum Windstärke 10, Ohlroggestr. 1, 27472 Cuxhaven
 € 8,50 | 1 Termin | 1 ZStd.
 € 1,50 (Kinder von 6 – 16 Jahre)
 (keine Ermäßigung, maximal 25 TN)

Windstärke 10 – Taschenlampenführung

Nachts im Museum ist ein Angebot, dass sich speziell an Familien mit Kindern richtet. Gemeinsam gehen wir nur mit dem Licht unserer Taschenlampen durch das schon schlafende Museum und erwecken ausgesuchte Objekte wieder zum Leben.

Bitte eine funktionsfähige Taschenlampe mitbringen!



Die Anmeldung sowie die Bezahlung erfolgen direkt über das Museum unter: windstaerke10@cuxhaven.de oder Tel. 047 21 – 700 70 850.

Bei Zahlungen bitte angeben:

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

Windstärke 10 – Überblicksführung

Windstärke 10: haushohe Wellen, schwere Brecher, die See ist weiß von fliegender Gischt. Voller Gefahren für Schiff und Crew. Faszinierend für den Betrachter. Diese Faszination können Sie auch in unserem Museum erleben! Denn es handelt von den Extremen der Seefahrt!



Die abwechslungsreiche Führung vermittelt einen Überblick über die faszinierenden Themen unseres Museums. Wir nehmen Sie bei unserem Museumsrundgang mit auf Fangreise nach Island und auf einen Tauchgang zu den Wracks auf den Grund der Nordsee!

Die Anmeldung sowie die Bezahlung erfolgen direkt über das Museum unter: windaerke10@cuxhaven.de oder Tel. 047 21-700 70 850.

Kurs-Nr. 231-215

Michael Weber
Donnerstag, 13.04.2023, 15 – 16:15 Uhr
Museum Windstärke 10, Ohlroggestr. 1,
27472 Cuxhaven
€ 15,00 | 1 Termin | 1 ZStd.
(keine Ermäßigung maximal 25 TN)

Kurs-Nr. 232-207

Michael Weber
Sonntag, 10.09.2023, 15 – 16:15 Uhr
Museum Windstärke 10, Ohlroggestr. 1,
27472 Cuxhaven
€ 15,00 | 1 Termin | 1 UStd.
(keine Ermäßigung, maximal 25 TN)

Bildungsurlaub

Mensch und Natur im Welterbe und Naturpark Wattenmeer Kooperation mit dem UNESCO-Weltnaturerbe Wattenmeer-Besucherzentrum Cuxhaven

Bildungsurlaub, 06.11.-10.11.2023

Teilnehmer/innen des Bildungsurlaubs sollten in der Lage sein, eine Fahrradtour von ca. 6 km, sowie Wanderungen bis ca. 4 km zu bewältigen. Es empfiehlt sich die Mitnahme von Gummistiefeln für die Wattwanderung.

Lernziele des Bildungsurlaubs: „Schutz und Nachhaltigkeit“

Die verschiedenen Lebensräume des Nationalparks und Weltnaturerbes und der über das Gebiet des Nationalparks hinausreichenden Biosphärenregion werden vorgestellt, deren Vernetzung wird aufgezeigt. Artenkenntnisse werden vermittelt. Probleme und Gefährdungen der Lebensräume und deren Bewohner durch menschliches Handeln (z.B. Klimawandel, Fischerei, Schadstoffe) werden thematisiert und diskutiert.

Das Wattenmeer - ein einzigartiger Naturraum der Extreme, größtes zusammenhängendes Schlick- und Sandwattengebiet der Welt, Lebensraum von über 10.000 Tier- und Pflanzenarten und zudem von herausragender Bedeutung für über 10 Millionen Zugvögel. All diese Besonderheiten führten zur Unterschutzstellung des Wattenmeeres als Nationalpark und zur Auszeichnung als UNESCO-Weltnaturerbe der Menschheit.

In einmaliger Lage, direkt am Sahlenburger Strand mit Blick auf die Insel Neuwerk, informiert das UNESCO-Weltnaturerbe Wattenmeer-Besucherzentrum (kurz WattBz) umfassend über diesen faszinierenden Naturraum. Von hier aus starten im Rahmen des Bildungsurlaubes auch Erkundungen in das gut begehbbare, fast 20 km weitreichende Sandwatt und in die Cuxhavener Küstenheiden mit dem Wernerwald.

Der Preis des Bildungsurlaubes beinhaltet grundsätzlich keine Verpflegung, jedoch Warmgetränke, Wasser und Kekse im Wattenmeer-Besucherzentrum.

Kurs-Nr. 232-201

Heike Niemann
Montag, 06.11.2023, 9 – 16 Uhr
€ 290,00 | 5 Termine | 40 UStd.
maximal 15 Teilnehmer/innen
(keine Ermäßigung)

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

Sie suchen ein Geschenk?

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

VHS-Kino – Mittwoch ist Kinotag!

Gesellschaft

Führung durch die Sonderausstellung 'Rückblick – 20 Jahre Joachim-Ringelnetz-Museum' mit Ausklang bei Kaffee und Muschelkalk-Torte



Das Joachim-Ringelnetz-Museum feiert am 2. November 2022 seinen 20. Geburtstag! Das ist ein Anlass, zurückzublicken und sich zu erinnern an die Anfänge, an die vielen Sonderausstellungen und Veranstaltungen, an Gäste in unserem Haus... Wir führen Sie in der aktuellen Sonderausstellung „Rückblick“ durch die 20jährige Geschichte des Joachim-Ringelnetz-Museums. Zahlreiche Gemälde und zeitgenössische Fotos, Handschriften und Dokumente schaffen liefern darüber hinaus ein lebendiges Bild vom vielschichtigen Leben und Schaffens dieses ungewöhnlichen Künstlers. Anschließend können Sie bei weiterem angeregtem Austausch Kaffee trinken und Muschelkalk-Torte genießen. Der Kostenbeitrag für Kaffee/ Tee und Torte beträgt 7,00€ und ist vor Ort zu entrichten.

Kurs-Nr. 231-209

Erika Fischer
Sonntag, 16.04.2023, 15 – 17:15 Uhr
Joachim-Ringelnetz-Museum,
Südersteinstr. 44
€ 8,00 | 1 x nachmittags | 3 UStd.
(keine Ermäßigung)

**Veranstaltungen
Stadttheater Spielplan 2023
siehe Seite 51/52**

Kurs-Nr. 232-209

Erika Fischer
 Sonntag, 08.10.2023, 15 – 17:15 Uhr
 Joachim-Ringelnatz-Museum,
 Südersteinstr. 44
 € 8,00 | 1 x nachmittags | 3 UStd.
 (keine Ermäßigung)

Aus Kostengründen verschickt
 die VHS in der Regel
keine Anmeldebestätigung

Kurs-Nr. 231-210

Carsten Bode
 Donnerstag, 29.06.2023, 18 – 20 Uhr
 VHS, Café/Bistro
 kostenfrei | 1 x abends | 2 ZStd.

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

Führung durch die Sonderausstellung 'Die Flasche und mit ihr auf Reisen' im Joachim-Ringelnatz-Museum mit Ausklang bei Kaffee und Muschelkalk-Torte

Die Sonderausstellung beschäftigt sich mit dem Buch »Die Flasche und mit ihr auf Reisen« (1932 im Rowohlt Verlag erschienen), welches nicht nur das Theaterstück selbst enthält, sondern noch dazu einen amüsanten Bericht über die Tournee, die der Dichter mit einer Gruppe Schauspieler kreuz und quer durch Deutschland, Schweiz und Tschechei unternommen hat. Hierbei spielte Ringelnatz selber die Rolle des versoffenen, rüden, aber biederen und herzenstreuen Matrosen Pepper.“

Anschließend können Sie bei weiterem angeregtem Austausch Kaffeetrinken und Muschelkalk-Torte genießen. Der Kostenbeitrag für Kaffee/Tee und Torte beträgt 7,00€ und ist vor Ort zu entrichten.

Einbruchzeit – Wie kann ich Haus und Wohnung effektiv gegen Einbrecher sichern

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.

Einbrüche geschehen zu jeder Jahreszeit und jeder Tageszeit. Einbrecher halten sich nicht mehr an die klassische 'dunkle Jahreszeit' oder 'Urlaubszeit'. Es gibt für jede Zeit und Begehungsform 'passende Spezialisten'.

Im Vortrag werden einfache bis hochspezialisierte Schutzmechanismen gegen Einbrecher vorgestellt.

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

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. 232-208

Friedhelm Gleiß
 Donnerstag, 02.11.2023, 19 – 20:30 Uhr
 Stadtbibliothek und Stadtarchiv,
 Kapitän-Alexander-Str. 1
 € 35,00 | 5 Termine | 10 UStd.
 (keine Ermäßigung)

**Lesekurs für alte Handschriften
 Kooperation mit dem Stadtarchiv Cuxhaven**

Sie haben auf dem Dachboden alte Unterlagen gefunden und haben Schwierigkeiten beim Entziffern? Sie wollen sich im Archiv historische Dokumente anschauen, kommen aber mit der Schrift nur schwer zurecht?

Dann sind Sie hier richtig. Im Kurs lesen wir ausgewählte Handschriften aus dem Stadtarchiv Cuxhaven aus verschiedenen Epochen – vom 18. bis zum 20. Jahrhundert. Jede Schrift ist anders, aber mit etwas Übung, Geduld und ein paar Tipps geht das Lesen allmählich immer besser.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Lupe.

Kurs-Nr. 231-216

Martin Struwe
 Donnerstag, 15.06.2023, 16 – 18:15 Uhr
 Semannsmission, Grüner Weg 25,
 27472 Cuxhaven
 € 8,00 ab 7 TN | 1 x nachmittags | 3 UStd.
 € 12,00 bei 4 – 6 TN
 (keine Ermäßigung)

**Weltempfänger Cuxhaven – Seemannsmission und Seeleute
 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 Mitarbeitenden 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.

Kurs-Nr. 231-218

Gabriele Haben
 Samstag, 04.03.2023, 13 – 15:15 Uhr
 VHS, Café/Bistro
 € 30,00 | 1 x nachmittags | 3 UStd.
 (keine Ermäßigung)

Mobbingprävention – Vom Umgang mit einem Phänomen

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 personalisiert 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



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



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

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

Alkoholismus in der Gesellschaft

Mein Angehöriger / Freund / Kollege trinkt zu viel – gibt es Hilfe?

Laut Jahrbuch Sucht 2021 von der DHS (Deutsche Hauptstelle gegen die Sucht-gefahren) zählt Deutschland nach wie vor zu den Hochkonsumländern von Alkohol – mit entsprechend schwerwiegenden gesundheitlichen Folgen in der Bevölkerung.

2018 waren laut Hochrechnungen ca. 1,6 Mio Erwachsene alkoholabhängig; ca. 1,4 Mio Menschen konsumieren Alkohol missbräuchlich (d.h. sie trinken große Mengen oder zeigen unter Alkoholeinfluss riskantes Verhalten).

Es ist hilfreich Sucht als eine systemische Erkrankung zu verstehen. D. h. Menschen greifen zu Suchtmitteln, weil sie in den Systemen (Familie, Arbeitswelt, Freundeskreis, Freizeit u.a.) in denen sie sich bewegen, an Grenzen stoßen, die sie mithilfe der Suchtstoffe überwinden zu können. Daraus entwickelt sich ein Teufelskreis: das Verlangen nach dem Suchtmittel wird zunehmend unwiderstehlich. Suchtkranke gelten als Meister der Verzerrung, Verleugnung, Bagatellisierung, Selbst- und Fremdtäuschung – kurz als perfekte Abwehrstrategien der eigenen Lage und Realität. Angehörige, Arbeitskollegen und Freunde stehen meist rat- und hilflos daneben, werden aber immer mit einbezogen in diesen Teufelskreis, ja leiden oft anscheinend stärker unter den Auswirkungen der Suchterkrankung als der Betroffene selbst.

Der Schwerpunkt der Veranstaltung soll auf den Angehörigen/Freunden/Arbeitskollegen liegen – was können sie für sich tun – und damit auch hilfreich für die suchtkranke Person sein?

Die Veranstaltung ist eine reine Informationsveranstaltung.

Recht

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 Betrugern oder Hackern. Die Schäden durch Internetkriminalität wachsen ständig.

Der Vortrag soll die Einfallstore und Gefahrenquellen aufzeigen und Maßnahmen zur Vorbeugung und Sicherung der eigenen Daten zeigen.

Bescheid wissen im Schilderwald

– Neues im Straßenverkehr

Veranstaltung in Zusammenarbeit Verkehrswacht Wesermünde-Nord und 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.

Kurs-Nr. 231-211

Carsten Bode
 Donnerstag, 16.03.2023, 18 – 20 Uhr
 VHS, Café/Bistro
 kostenfrei | 1 x abends | 2 ZStd.

Bitte auch bei Einzelveranstaltungen an die ANMELDUNG denken!

Kurs-Nr. 231-219

Roswitha Jauris
 Samstag, 11.11.2023, 13 – 15:30 Uhr
 VHS, 109
 € 9,00 | 1 Termin | 3 UStd.
 (keine Ermäßigung)

Sie suchen ein Geschenk?

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

Kurs-Nr. 231-250

Carsten Bode
 Donnerstag, 11.05.2023, 18 – 20 Uhr
 VHS, Café/Bistro
 kostenfrei | 1 x abends | 2 ZStd.

Kurs-Nr. 232-210

Carsten Bode
 Donnerstag, 12.10.2023, 18 – 20 Uhr
 VHS, Café/Bistro
 kostenfrei | 1 x abends | 2 ZStd.

Kurs-Nr. 232-211

Carsten Bode
 Donnerstag, 21.09.2023, 18 – 20 Uhr
 VHS, Café/Bistro
 kostenfrei | 1 x abends | 2 ZStd.

VHS-Kino ist Kult!

Kurs-Nr. 231-212

Torsten Arends
Donnerstag, 23.03.2023, 18 – 20:15 Uhr
VHS, Café/Bistro
€ 10,00 | 1 x abends | 3 UStd.
(keine Ermäßigung)

Kurs-Nr. 232-212

Torsten Arends
Montag, 18.09.2023, 18 – 20:15 Uhr
VHS, Café/Bistro
€ 10,00 | 1 x abends | 3 UStd.
(keine Ermäßigung)

Kurs-Nr. 231-213

Andrea Reinkemeier
Dienstag, 31.01.2023, 18:30 – 20 Uhr
VHS, Café/Bistro
€ 8,00 | 1 Termin | 2 UStd.
(keine Ermäßigung)

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

Kurs-Nr. 232-215

Dirk Saul
Freitag, 08.09.2023, 15 – 17 Uhr
weitere Termine: 22.09.2023
VHS, Café/Bistro
€ 17,00 ab 7 TN | 2 x nachmittags | 4 ZStd.
€ 29,00 bei 4 – 6 TN
(keine Ermäßigung)

**Das 1 x 1 der Geldanlage in Zeiten niedriger Zinsen und hoher Inflation
Vortrag mit Diskussion**

Die Zinsen für Anleger befinden sich noch immer auf einem sehr niedrigen Niveau, gleichzeitig steigt die Inflationsrate. Wer ausschließlich in Tages- und Festgeld investiert, kann seit Jahren nur geringe Renditen erwirtschaften und kann damit die Inflation nicht ausgleichen. Höchste Zeit also, sich mit alternativen Anlagemöglichkeiten zu beschäftigen.

Folgende Themen werden behandelt:

- ▷ Sparverhalten der Deutschen
- ▷ Möglichkeiten der Geldanlage
- ▷ Aktien, Anleihen und Investmentfonds als Anlagestrategie
- ▷ Risiken bei der Geldanlage
- ▷ Vermögenssicherung und -aufbau.

Der NDAC Anlegerclub ist eine der größten Anlegergemeinschaften Deutschlands 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 findet keine Anlageberatung statt.

Kurs-Nr. 232-213

Andrea Reinkemeier
Dienstag, 07.11.2023, 18:30 – 20 Uhr
VHS, Café/Bistro
€ 8,00 | 1 Termin | 2 UStd.
(keine Ermäßigung)

**Einvernehmliche Scheidung –
wie machen wir das?**

Trennung und Scheidung sind oftmals sehr belastend, dennoch gibt es zunehmend mehr Paare, die sich ohne großen Streit einvernehmlich und ohne Rosenkrieg scheiden lassen möchten.

Wie kann das am besten umgesetzt werden? Was ist zu beachten? Was können wir selbst vereinbaren, was sollte per Notarvertrag festgelegt werden? Wie setzen wir unser Vermögen kostengünstig auseinander? Kann man einen gemeinsamen Anwalt für das Scheidungsverfahren beauftragen?

Über diese und weitere Fragen im Zusammenhang mit einer gütlichen Trennung und Scheidung informiert Rechtsanwältin und Fachanwältin für Familienrecht Andrea Reinkemeier.

Mietrechtlicher Vortrag – Die Eigenbedarfskündigung des Vermieters

- ▷ 1. Termin: rechtliche Grundlagen
- ▷ 2. Termin: Erörterung anhand von Fallbeispielen



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



Veranstaltungsreihe vhs.wissen live

Digitale Vortragsreihe in Kooperation mit vhs.wissen live. Online Veranstaltung

Weitere Veranstaltungen nach August 2023 finden Sie auf unserer Webseite unter: www.vhs-cuxhaven.de

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

So funktioniert vhs.wissen live:

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

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

Welternährungssicherung und nachhaltige Ernährungssysteme**Online-Veranstaltung****Kurs-Nr. 231-221**

Matin Qaim
Montag, 06.02.2023, 19:30 – 21 Uhr
€ 4,00 | 1 x abends
(keine Ermäßigung)

Rund 25% der Weltbevölkerung leiden unter Hunger und Mangelernährung. Darüber hinaus wachsen die Probleme von Übergewicht und Adipositas, nicht nur in reichen, sondern zunehmend auch in ärmeren Ländern.

Im Vortrag werden historische Trends und zukünftige Herausforderungen der Ernährungssicherung vor dem Hintergrund planetarer Grenzen diskutiert.

Dabei werden auch aktuelle Krisen und deren Folgen für die Welt ernährung angesprochen.

Matin Qaim ist Professor für Agrarökonomie und Direktor am Zentrum für Entwicklungsforschung (ZEF) der Universität Bonn.

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

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

Landwirtschaftliche Tierhaltung in Deutschland, 1945-1990

Online-Veranstaltung

Kurs-Nr. 231-222

Veronika Settele

Mittwoch, 08.02.2023, 19:30 – 21 Uhr

€ 4,00 | 1 x abends

(keine Ermäßigung)

Im Stall von 1990 erinnerte wenig an das dortige Geschehen vierzig Jahre zuvor.

Neue Tiere produzierten die begehrtesten Lebensmittel der Konsumgesellschaft, Fleisch, Milch und Eier, so günstig wie noch nie. Gleichzeitig verschwanden sie hinter die Kulissen des gesellschaftlichen Lebens.

In beiden deutschen Staaten sahen Agrarpolitik, Tierzucht, Tiermedizin, Agrarwissenschaft und die Bauern und Bäuerinnen vor Ort in einer Rationalisierung der Tierhaltung die vielversprechendste Möglichkeit, Anschluss an die Entwicklungen der Wohlstandsgesellschaft zu halten. Veronika Settele untersucht die Entwicklung der industrialisierten Massentierhaltung und zeigt dabei zugleich, warum sie trotz ihrer enormen ökonomischen Erfolge seit den 1970er Jahren Gegenstand einer kritischen Diskussion wurde.

Veronika Settele ist Historikerin an der Universität Bremen. Sie wurde 2020 von der Volkswagen-Stiftung für die beste wissenschaftliche Nachwuchspublikation ausgezeichnet.

Inflation und Globalisierung – von 1850 bis heute

Online-Veranstaltung

Kurs-Nr. 231-223

James Harold

Sonntag, 12.02.2023, 19:30 – 21 Uhr

€ 4,00 | 1 x abends

(keine Ermäßigung)

Was ist der Motor für die Globalisierung? Welche Rolle spielen dabei Preisentwicklung, Warenverknappung und Inflation? Eine Antwort kann in der Analyse unseres kollektiven gegenüber Krisen liegen.

Mit den Hungersnöten ab 1840 über die Hyperinflation 1923, die Ölkrise der 1970er-Jahre, die Finanzkrise 2008/09 bis zur Coronakrise werden große wirtschaftliche Schockmomente identifiziert. Und mit dem Ukrainekrieg und der Energiekrise bahnt sich bereits der nächste Schockmoment an. In dem Vortrag werden die Mechanismen, die diese Schocks prägen, analysiert.

Harold James ist Professor für Geschichte und internationale Politik an der Universität Princeton. Er zählt weltweit zu den renommiertesten Wirtschaftshistorikern der Gegenwart.

JournalistInnen der Süddeutschen Zeitung im Gespräch

Online-Veranstaltung

Kurs-Nr. 231-224

Mittwoch, 22.02.2023,

19:30 – 21 Uhr

€ 4,00 | 1 x abends

(keine Ermäßigung)

Zwei RedakteurInnen der Süddeutschen Zeitung sprechen über ein aktuelles Thema.

Genauer Titel, Text und Name der beiden JournalistInnen werden zeitnah mitgeteilt.

Kurs-Nr. 231-231

Mittwoch, 22.03.2023,

19:30 – 21 Uhr

€ 4,00 | 1 x abends

(keine Ermäßigung)

Kann man Demokratie messen?

Online-Veranstaltung

Kurs-Nr. 231-225

Philip Manow

Montag, 27.02.2023, 19:30 – 21 Uhr

€ 4,00 | 1 x abends

(keine Ermäßigung)

Wir sorgen uns um die Demokratie, und würden daher gerne weltweit und möglichst 'objektiv' erfassen, wie es um sie steht.

Aber wie misst man Demokratie? Kann man etwas, was die Philosophie ein 'essentially contested concept' nennt, überhaupt messen? Und was passiert, wenn man sich über Bedenken hinwegsetzt und es einfach macht?

In dem Vortrag wird versucht, eine sehr kurze Darstellung der verschiedenen Versuche zur Quantifizierung des Konzepts der Demokratie zu geben und dabei danach zu fragen, was diese Versuche über die Demokratie mitteilen - und was sie über unser

Philip Manow lehrt Politikwissenschaft an der Universität Bremen. Er ist Mitglied der Berlin-Brandenburgische Akademie der Wissenschaften.

Was ist Technik? – Vom kreativen Ausufern eines Begriffs

Online-Veranstaltung

Kurs-Nr. 231-226

Dienstag, 28.02.2023, 19:30 – 21 Uhr

€ 4,00 | 1 x abends

(keine Ermäßigung)

„Technik“ ist banalerweise das, was wir meinen, wenn wir von Technik sprechen. Und das kann sehr viel Verschiedenes sein, das reicht von Verformungstechnik über Finanzierungstechnik bis Liebestechnik.

Es hat nicht an Versuchen gefehlt, diesem Ausufern der Verwendung des Begriffs Technik Einhalt zu gebieten. Sie sind allesamt an dem Assoziationsreichtum, der sich mit Technik verbindet, gescheitert.

Es erscheint also aussichtsreicher, sich zu fragen, was man mit Technik alles gewinnbringend fassen kann, als nach der „richtigen“ Definition zu fragen, die dann ohnehin nur von einer der vielen verschiedenen Gruppen der Technikverwender formuliert werden kann.

Technik ist zu attraktiv, als dass sie sich ihre Offenheit nehmen ließe.

Ulrich Wengenroth studierte Geschichte, Volkswirtschaft und Recht in Frankfurt/Main, Darmstadt und London. Nach akademischen Wanderjahren von 1989 bis 2014 wurde er Ordinarius für Geschichte der Technik an der TU München, befindet sich jetzt im Ruhestand. Er ist acatech-Mitglied.

In Kooperation mit der acatech.

Humanoide Roboter in Raumfahrt, Industrie und Pflege

Online-Veranstaltung

Kurs-Nr. 231-227

Dienstag, 07.03.2023, 19:30 – 21 Uhr

€ 4,00 | 1 x abends

(keine Ermäßigung)

Roboter spielen in immer mehr gesellschaftlichen Bereichen eine Rolle, und das Zusammenwirken von Mensch und Maschine gewinnt zunehmend an Bedeutung. Wie können wir den Menschen in den Mittelpunkt der Roboterentwicklung stellen?

Da Assistenzroboter eng mit Menschen interagieren werden, müssen sie mit ihnen bezüglich Größe und Gewicht, aber auch bezüglich Kraft und Geschwindigkeit kompatibel sein. Um die Sicherheit während der Interaktion mit Menschen zu gewährleisten, ist es unerlässlich, dass humanoide Roboter in Sekundenbruchteilen auf Kontakt oder Hindernisse reagieren. Sie müssen zudem menschliche Bewegungen und sich schnell verändernde Umgebungen in Echtzeit erfassen. Dies stellt die heutige Robotik vor gewaltige Herausforderungen sowohl bezüglich der Hardware und der Algorithmen-Entwicklung als auch bezüglich der Systemintegration.

VHS-Kino ist Kult!

Sie suchen ein Geschenk?

Wie wäre es mit einem Geschenkgutschein!

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

Der Vortrag liefert eine Übersicht aktueller Robotik-Trends, angefangen bei der Leichtbauroboter-Technologie, bis hin zu biologisch inspirierten Systemen, die dem Wirkungskonzept menschlicher Muskeln nachempfunden sind. Weiterhin werden die Herausforderungen und derzeitigen Ergebnisse in der Perzeption, Kognition, Künstlichen Intelligenz und autonomen Planung für die Assistenzrobotik besprochen.

Menschen können von dieser Entwicklung durch bessere Mensch-Maschine-Schnittstellen, robotische medizinische Verfahren, Prothesen und Rehabilitationsgeräte unmittelbar profitieren.

Alin Albu-Schäffer ist seit 2012 Direktor am Institut für Robotik und Mechatronik im DLR (Deutsches Zentrum für Luft- und Raumfahrt). Zudem ist er Professor an der TU München, er leitet den Lehrstuhl für „Sensorbasierte robotische Systeme und intelligente Assistenzsysteme“ an der Fakultät für Informatik. Seine Forschungsgebiete sind die robotische Assistenz von der Raumfahrt über die industrielle Produktion, Medizin und Health-Care bis hin zu persönlichen Assistenzsystemen. Er studierte Elektrotechnik an der TU Timisoara (Rumänien) und promovierte 2002 an der TUM. Albu-Schäffer erhielt zahlreiche Auszeichnungen im Bereich der Robotik, unter anderem den IEEE King-Sun Fu Best Paper Award der Transactions on Robotics in 2012 und 2014, Preise für Publikationen in den führenden Robotik-Zeitschriften und -Konferenzen sowie den DLR-Wissenschaftspreis.

In Kooperation mit der acatech.

Dunkle Materie: Das große Rätsel der Kosmologie Online-Veranstaltung

Kurs-Nr. 231-228

Sybille Anderl

Mittwoch, 15.03.2023, 19:30 – 21 Uhr

€ 4,00 | 1 x abends

(keine Ermäßigung)

85 Prozent der Materie in unserem Universum existieren in einer Form, die wir nicht direkt beobachten können und die mit den uns bekannten Materieteilchen allenfalls sehr schwach in Interaktion treten: Die Dunkle Materie ist ein großes, vielleicht das größte Rätsel der Kosmologie. Wer sie zu verstehen versucht, streift fast alle Themen, die unser Kosmos bereithält: Von der Entwicklung und Dynamik der Galaxien über Galaxienhaufen bis zu den größten kosmischen Strukturen und schließlich die Zeit kurz nach dem Urknall und die Entwicklung unseres Universums im Ganzen.

Sybille Anderl ist Redakteurin der FAZ und schreibt für das Wissenschaftsressort und das Feuilleton. Sie hat in Astrophysik über Stoßwellen im interstellaren Medium promoviert und als Gastwissenschaftlerin zu den Themen Sternentstehung und Astrochemie am Institut de Planétologie et d'Astrophysique de Grenoble geforscht.

Lässt sich eine globale Wasserkrise abwenden? Online-Veranstaltung

Kurs-Nr. 231-229

Dieter Gerten

Donnerstag, 16.03.2023, 19:30 – 21 Uhr

€ 4,00 | 1 x abends

(keine Ermäßigung)

Wasserkrise gehören mittlerweile zu den größten globalen Risiken für Wirtschaft und Gesellschaft, Zusammenhänge mit Nahrungsmittelknappheit und mangelnder Anpassung an den Klimawandel sind offenkundig. Dabei ist Wasserknappheit selten die unabwehrbare Folge schwindender Wasservorräte ist, sondern immer auch das Resultat der (unverhältnismäßig hohen) Nachfrage durch den Menschen. Von Anbeginn an hat die Menschheit einen überwältigenden Erfindungsreichtum an den Tag gelegt, Wasser zu bewirtschaften und aus immer ferneren Gegenden heranzuziehen.

Heute benötigen wir ein neues Wasserethos: Es respektiert die durch lokale und planetare Umweltbedingungen gesetzten Grenzen und

überführt die Gewässerökosysteme wieder in einen intakten Zustand. Es umfasst darüber hinaus den gerechten Zugang aller Menschen zu sauberem Wasser, arbeitet also auch an der Abschaffung der globalen Wasserverteilungs- und Wasserqualitätskrise.

Dieter Gerten ist Professor für Klimasystem und Wasserhaushalt im Globalen Wandel und Experte des weltweit renommierten Potsdam-Instituts für Klimafolgenforschung (PIK). Er zählt zu den wichtigsten Klimaforschern in Deutschland.

Mehr Sicherheit für das Auto der Zukunft: Wie werden Fahrerassistenzsysteme entwickelt? Online-Veranstaltung

Kurs-Nr. 231-230

Christoph von Hugo

Dienstag, 21.03.2023, 19:30 – 21 Uhr

€ 4,00 | 1 x abends

(keine Ermäßigung)

Automatisiertes Fahren: Wir hören seit Jahren von Fortschritten und Rückschlägen, von Fakten und Mythen. Christoph v. Hugo wird in seinem Vortrag einen Überblick über die fünf Stufen der Automatisierung – von nicht automatisierten bis voll automatisierten Fahrzeugen – geben und deren funktionale Merkmale sowie technische Implikationen erläutern. Anhand von ausgewählten Beispielen im Unternehmen Mercedes-Benz, wird er darüber hinaus einen Einblick in den aktuellen Stand der Technik sowie künftige Systeme geben.

Nach einem Wirtschaftsingenieur- und MBA-Studium trat Christoph v. Hugo 2005 als International Management Associate in die Daimler AG ein. 2013 übernahm er die Leitung der Aktiven Sicherheit bei Mercedes-Benz Cars übernahm. Neben der Entwicklung von Radar-komponenten, Car-to-X und verschiedenen Fahrerassistenzfunktionen verantwortet er Absicherungs-, Ratings- und Produktsicherheitsumfänge. Derzeit leitet er die Systementwicklung für die künftige Generation der Fahrerassistenzsysteme und des automatisierten Fahrens.

In Kooperation mit der acatech.

Der sterbliche Gott. Staat und Revolution in Russland Online-Veranstaltung

Kurs-Nr. 231-232

Jörg Baberowski

Sonntag, 16.04.2023, 19:30 – 21 Uhr

€ 4,00 | 1 x abends

(keine Ermäßigung)

Im Februar 1917 zerfiel in Russland in wenigen Wochen, was in Jahrhunderten kunstvoll errichtet worden war. Wie konnte es geschehen, dass der alte Staat nicht einmal mehr die Kraft aufbrachte, sich gegen seine Widersacher zu behaupten, obwohl er doch noch im Besitz des Gewaltmonopols war? Warum verhallte das Freiheitsversprechen der Revolution ungehört und warum ging mit der alten Ordnung das staatliche Gefüge überhaupt zugrunde?

Niemand hätte 1914 für möglich gehalten, was 1917 geschah: dass die Selbstherrschaft und ihre scheinbar allmächtige Bürokratie in nur wenigen Tagen zu Staub zerfielen, das Vielvölkerreich zerbrach. Und wer hätte sich im Februar 1917 überhaupt vorstellen können, dass ausgerechnet Lenin und seine Anhänger die Macht an sich reißen und eine Gewaltherrschaft errichten würden?

Offenbar hängt der Erfolg von Revolutionen gar nicht davon ab, was die Mehrheit will, sondern vielmehr davon, was Machthaber und Herausforderer in einer Situation tatsächlich können.

Jörg Baberowski ist seit 2002 Professor für Geschichte Osteuropas an der Humboldt-Universität zu Berlin. Für sein Buch „Verbrannte Erde: Stalins Herrschaft der Gewalt“ erhielt er den Preis der Leipziger Buchmesse.

Aus Kostengründen verschickt die VHS in der Regel
keine Anmeldebestätigung

Countdown: Können wir der Klimakrise noch etwas entgegensetzen?

Online-Veranstaltung

Kurs-Nr. 231-233

Latif Mojib

Dienstag, 18.04.2023, 19:30 – 21 Uhr

€ 4,00 | 1 x abends

(keine Ermäßigung)

Das 1,5-Grad-Ziel steht auf der Kippe und könnte bereits in den nächsten fünf Jahren gerissen werden.

Ein »Weiter so wie bisher« ist deshalb keine Option. Es braucht eine Revolution im Klimaschutz, bevor uns die Zeit davonläuft.

Tatsächlich gibt es aber noch Hoffnungsschimmer, dass wir das 1,5-Grad-Ziel erreichen werden. Und selbst die Politik scheint den Ernst der Lage erkannt zu haben.

Der Ausstieg aus fossilen Energien ist im vollen Gange, und auch die Wirtschaft denkt um.

Mojib Latif forscht am GEOMAR Helmholtz-Zentrum für Ozeanforschung Kiel. Seit 2017 ist er Präsident der Deutschen Gesellschaft CLUB OF ROME.

Er wurde vielfach ausgezeichnet u.a. mit dem Max-Planck-Preis für öffentliche Wissenschaft.

Exit – Warum Menschen aufbrechen. Globale Migration im 21. Jahrhundert

Online-Veranstaltung

Kurs-Nr. 231-234

Prof. Dr. Thomas Faist

Sonntag, 23.04.2023, 19:30 – 21 Uhr

€ 4,00 | 1 x abends

(keine Ermäßigung)

Die Frage, auf welchem Fleckchen Erde man geboren wurde, ist längst zum Bestimmungsfaktor individueller Lebenschancen geworden. In manchen Weltregionen brechen heute immer mehr Menschen auf, um ihr Glück dauerhaft woanders zu suchen. Was macht das mit ihrer Heimat – und was folgt daraus für die reichen Zielländer im globalen Norden? Der Soziologe Thomas Faist bringt Licht ins Dunkel – und räumt mit einigen grassierenden Mythen zur globalen Migration im 21. Jahrhundert auf.

Thomas Faist ist Professor für Transnationale Beziehungen, Entwicklungs- und Migrationssoziologie an der Universität Bielefeld. Seine Forschungsschwerpunkte liegen in den Bereichen internationale Migration, Diversität, Staatsbürgerschaft, Sozialpolitik und Entwicklungspolitik. Faist ist Mitglied im Rat für Migration und wurde 2020 in die Nordrhein-Westfälische Akademie der Wissenschaften und der Künste gewählt.

Eine andere Jüdische Weltgeschichte

Online-Veranstaltung

Kurs-Nr. 231-235

Michael Wolffsohn

Mittwoch, 26.04.2023, 19:30 – 21 Uhr

€ 4,00 | 1 x abends

(keine Ermäßigung)

Anhand einzelner Beispiele wird in dem Vortrag beschrieben, wie das Judentum die Weltgeschichte und die Weltkultur von den Anfängen bis heute prägte.

Dabei wird die Theologie ebenso wie die Geografie jüdischer Geschichte beleuchtet.

So entsteht eine Universalgeschichte des Judentums, die Schulweisheiten entkräftet und antisemitische Ideologien durch Fakten entlarvt.

Michael Wolffsohn ist Historiker und Publizist, und einer der führenden Experten für die Analyse internationaler Politik. Bis 2012 lehrte er Neuere Geschichte an der Universität der Bundeswehr in München.

Krieg und Frieden in der Ukraine.

Wissen wir heute mehr als vor einem Jahr?

Online-Veranstaltung

Kurs-Nr. 231-236

Kateryna Mishchenko, Martin Schulze Wessel

Montag, 08.05.2023, 19:30 – 21 Uhr

€ 4,00 | 1 x abends

(keine Ermäßigung)

Vierzehn Monate nach dem Beginn des russischen Angriffs auf die Ukraine wollen die ukrainische Publizistin Kateryna Mishchenko und der Osteuropa-Historiker Martin Schulze Wessel im Gespräch eine Einschätzung der Situation geben und möglicherweise einen Ausblick wagen. Wie kann man die Auswirkungen des Krieges auf die europäischen Gesellschaften beschreiben. Und was bedeutet dies für mögliche Zukunftsprognosen.

Kateryna Mishchenko (Fellow des Wissenschaftskollegs 2022/2023) ist eine ukrainische Autorin, Verlegerin und Kuratorin zeitgenössischer Kunst. Sie war Herausgeberin des Online-Magazins Prostory und Mitbegründerin des Kiewer Verlags Medusa.

In ihren Publikationen setzt sie sich unter anderem mit der politischen Protestkultur der Ukraine auseinander. Auf Deutsch ist erschienen: Euromaidan. Was in der Ukraine auf dem Spiel steht (Suhrkamp 2014), Ukrainische Nacht (Spector Books 2015).

Martin Schulze Wessel lehrt Geschichte Ost- und Südosteuropas in München. Er ist u.a. Co-Vorsitzender der Deutsch-Ukrainischen Historikerkommission und Mitglied der Bayerischen Akademie der Wissenschaften.

Seine Forschungsthemen sind Religionsgeschichte Ostmittel- und Osteuropas, Geschichte der Imperien in Osteuropa, Gesellschaftsgeschichte Russlands im 19. Jahrhundert, Historiographie und Geschichtsdenken in Russland und Transnationale Beziehungen zwischen Ost-, Mittel- und Westeuropa.

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit dem Wissenschaftskolleg statt.

Romantik – der zweite Impuls der europäischen Moderne

Online-Veranstaltung

Kurs-Nr. 231-237

Stefan Matuschek

Donnerstag, 11.05.2023, 19:30 – 21 Uhr

€ 4,00 | 1 x abends

(keine Ermäßigung)

Romantik ist keine spezifisch deutsche Affäre, sondern ein europäisches Ereignis, das die Lebenswirksamkeit der Einbildungskraft entdeckt und kultiviert hat. Sie setzte Literatur und Kunst in die Rolle, die traditionell die Religionen innehatten, und schuf so eine individualisierte, liberale Form von Transzendenz. Mit der neuen Qualität des Fantastischen erschloss sie die menschliche Psyche in ganz neuer Eindringlichkeit. Im Blick auf Deutschland, Großbritannien, Frankreich und Italien wird der Vortrag die Romantik so als den zweiten entscheidenden Impuls darstellen, der nach der Aufklärung die europäische Moderne bis heute prägt. Auch das, was man Weimarer Klassik nennt, ist ein Teil dieser europäischen Romantik.

Ethik der Digitalisierung

Online-Veranstaltung

Kurs-Nr. 231-23

Wolfgang Huber

Montag, 22.05.2023, 19:30 – 21 Uhr

€ 4,00 | 1 x abends

(keine Ermäßigung)

Die Haltungen zur Digitalisierung schwanken zwischen Euphorie und Apokalypse: Die einen erwarten die Schaffung eines neuen



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



Menschen, der sich selbst zum Gott erhebt. Andere befürchten den Verlust von Freiheit und Menschenwürde. Wolfgang Huber wirft in diesem Vortrag demgegenüber einen realistischen Blick auf den technischen Umbruch. Das beginnt bei der Sprache: Sind die «sozialen Medien» wirklich sozial? Fährt ein mit digitaler Intelligenz ausgestattetes Auto «autonom» oder nicht eher automatisiert? Sind Algorithmen, die durch Mustererkennung lernen, deshalb «intelligent»?

Wolfgang Huber war Vorsitzender des Rats der Evangelischen Kirche in Deutschland und Mitglied des Deutschen Ethikrats. Er engagiert sich im Wittenberg-Zentrum für Globale Ethik sowie im Beirat des Deutschen Krebsforschungszentrums und wurde vielfach ausgezeichnet, u.a. mit dem Max-Friedländer-Preis, dem Karl-Barth-Preis und dem Reuchlin-Preis.

Vom Lateinischen zu den romanischen Sprachen
Online-Veranstaltung

Kurs-Nr. 231-240
Rainer Schlösser
Mittwoch, 25.01.2023, 19:30 – 21 Uhr
€ 4,00 | 1 x abends | 2 UStd.
(keine Ermäßigung)

Wir wissen: Sprache ist stetem, wenn auch kaum merklichem Wandel unterworfen.

Im Falle der romanischen Sprachen sind wir in der glücklichen Situation, ihren Ursprung, das Lateinische, bestens zu kennen. Der Sprachwandel lässt sich also seit über 2000 Jahren „am lebenden Objekt“ beobachten, und wir können herausfinden, welche Mechanismen dabei am Werk sind. Dadurch hat die Erforschung der romanischen Sprachgeschichte Modellcharakter für die Art und Weise, wie Sprache sich verändert. Denn solche Mechanismen gestalten nicht nur das Lateinische zu romanischen Sprachen um, sondern sie entfalten ihre Wirkung auch woanders, nicht zuletzt im Deutschen.

Rainer Schlösser war Professor für Romanische Sprachwissenschaft an der Universität Jena. Seine Hauptarbeitsgebiete sind Sprachgeschichte, Etymologie und Wortgeschichte, Dialektologie und Sprachkontakt.

Ist Geschichte gestaltbar?

Online-Veranstaltung

Kurs-Nr. 231-241
Kurt Bayertz, Patrick Bahners
Montag, 30.01.2023, 19:30 – 21 Uhr
€ 4,00 | 1 x abends | 2 UStd.
(keine Ermäßigung)

Die Idee, dass Menschen ihre Geschichte machen oder gestalten können, ist aus dem politischen Leben nicht verschwunden. Im Gegenteil scheint sie angesichts der akut gewordenen globalen Probleme wie dem Klimaschutz eine Art Wiedergeburt zu erleben.

»We are here to make history« – mit diesen Worten stimmte 2014 der damalige Generalsekretär der Vereinten Nationen, Ban Ki-moon, die Regierungsvertreter auf den Klimagipfel in New York ein. Nicht nur Regierungsvertreter und Politiker, auch Bürger und Aktivisten erheben den Anspruch, Geschichte gestalten zu können. Aber die Vorstellung, dass menschliches Handeln sich nicht innerhalb einer vorgegebenen kosmischen Ordnung oder am Leitfaden einer göttlichen Vorsehung abspielt, ist verhältnismäßig jung: Sie ist ein Produkt der Aufklärung. Und unumstritten war sie zu keinem Zeitpunkt. Im Gegenteil: Von Beginn an war sie mit grundsätzlichen, teils religiös, teils philosophisch, teils empirisch motivierten Bedenken konfrontiert.

Kurt Bayertz lehrte bis 2017 praktische Philosophie an der Universität Münster. Für sein Buch „Der aufrechte Gang – Eine Geschichte des anthropologischen Denkens“ wurde er mit dem Tractatus-Preis für philosophische Essayistik ausgezeichnet.

Patrick Bahners ist Journalist im Feuilleton der FAZ. Er hatte Lehraufträge am Historischen Seminar der Universität Bonn und am Institut für Literaturwissenschaft der Universität Frankfurt am Main inne. 2003/2004 war er Fellow am Wissenschaftskolleg zu Berlin. 2012 hatte er die Dahrendorf-Gastprofessur an der Universität Konstanz inne.



Besondere Kursangebote für Frauen

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

- 231-302 **Erfolgreich gründen – erfolgreich bleiben!**
- 231-303 **Von der Idee... hin zum eigenen Unternehmen**
- 232-301 **Frauenkaffeetrinken Thema „Selbstfürsorge“**

- 232-302 **Das Unternehmen im Griff! – Steuern Sie richtig**
- 232-310 **Entspannt durch den Alltag – Eine kleine Auszeit für berufstätige Mütter**

- 231-803 und 232-803 **„Stress lass nach!“ – ein Entspannungsnachmittag für Frauen**
- 231-830 bis 232-830 **Abwechslungsreiche Gymnastik nach einer Krebserkrankung**

dbv kommission
Fahrbibliotheken

Bücher auf anderen Wegen

Bücherbuspräsentation für die ganze Familie

Samstag, 09.09. 2023
13.00 – 20.00 Uhr im Alten Fischereihafen

- Büchereifahrzeuge aus dem In- und Ausland präsentieren die Vielfältigkeit, Leistungsfähigkeit und Modernität von Fahrbibliotheken
- mit Spiel, Spaß, Musik und Tanz
- Eintritt frei
- Infos: www.fahrbibliothek.de

Frauenbildung – Beruf, Kommunikation

Frauenkaffeetrinken Thema „Selbstfürsorge“

Kooperationsveranstaltung mit der Frauen- und Mädchenberatungsstelle des Paritätischen

Für alle interessierten Frauen, besonders auch Frauen, die 'neu' in Cuxhaven sind, findet in lockerer Atmosphäre ein Kaffeetrinken statt. Das Frauenkaffeetrinken bietet nach einem Kurzreferat ausreichend Gelegenheit zur Diskussion und zum Stellen eigener Fragen.

Wir möchten mit den Teilnehmerinnen Begriffe wie Selbstliebe, Selbstwertschätzung, Selbstvertrauen, Achtsamkeit und auch Resilienz genauer anschauen und miteinander diskutieren, warum es gerade uns Frauen so schwerfällt, selbst fürsorglich zu sein.

Es ist die innere Haltung, Verantwortung für sich selbst und sein mentales wie körperliches Wohlbefinden zu übernehmen. Es geht also um Selbstakzeptanz und Eigenverantwortung. Die WHO definiert Selbstfürsorge als eine Fähigkeit Gesundheit zu fördern und zu erhalten, Krankheit vorzubeugen und mit Krankheit und Behinderungen umzugehen. Für uns geht es dabei nicht um „Selbstoptimierung“, sondern darum, sich selbst und die eigenen Bedürfnisse neben die der anderen zu stellen und als ebenfalls wichtig zu erachten.

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.

Nicht zufrieden mit uns?

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

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.

Das Unternehmen im Griff! - Steuern Sie richtig

▷ mit Axel Junker, Dipl.-Finanzwirt (FH)

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

Nach der Planung geht es in die Umsetzung.

Es ist wichtig, sich schon vor dem Start in die Selbständigkeit mit dem Thema Steuern und Buchführung – nicht nur für das Finanzamt – zu beschäftigen.

Meistern Sie auch den lästigen Papierkram. Sie erhalten u. a. Einblicke in die Grundzüge der Unternehmensbesteuerung, die Ermittlung des steuerlichen Gewinns und die ordnungsmäßige Kassenführung.

Kurs-Nr. 232-301

Roswitha Jauris
Samstag, 18.11.2023, 14 – 17 Uhr
VHS, Café/Bistro
€ 12,00 | 1 x nachmittags | 4 UStd.

VHS-Kino ist Kult!

Kurs-Nr. 231-302

Charleen Schirmer
Dienstag, 23.05.2023, 9 – 16 Uhr
weitere Termine: 25.05.2023, 9 – 16 Uhr
VHS, Café/Bistro
2 Termine | 16 UStd.

Rückfragen und Anmeldung:
siehe Kontaktdaten unten –
Agentur für Wirtschaftsförderung
Koordinierungsstelle Frau und Wirtschaft

Kurs-Nr. 231-303

Bettina Summa
Termine stehen noch nicht fest und werden zu einem späteren Zeitpunkt nach Bedarf festgelegt.
VHS, Café/Bistro
2 Termine | 16 UStd.

Rückfragen und Anmeldung:
siehe Kontaktdaten unten –
Agentur für Wirtschaftsförderung
Koordinierungsstelle Frau und Wirtschaft

Kurs-Nr. 232-302

Axel Junker
Montag, 27.11.2023, 9 – 16 Uhr
weitere Termine: 29.11.2023 9 – 16 Uhr
VHS, 110
2 Termine | 16 UStd.

Rückfragen und Anmeldung:
siehe Kontaktdaten unten –
Agentur für Wirtschaftsförderung
Koordinierungsstelle Frau und Wirtschaft

Agentur für Wirtschaftsförderung, Koordinierungsstelle 'Frau und Wirtschaft'
Kapitän-Alexander-Str. 1, 27472 Cuxhaven, Tel.: 04721 599 619

Die Koordinierungsstelle Frau und Wirtschaft wird kofinanziert von der Europäischen Union, vom Land Niedersachsen und vom Landkreis Cuxhaven. Sie ist bei der Agentur für Wirtschaftsförderung Cuxhaven angesiedelt.

Psychologie & Pädagogik

Kurs-Nr. 231-306

Susanne Puvogel
 Dienstag, 18.04.2023, 19 – 21 Uhr
 VHS, 302 (Aula)
 € 85,00 ab 7 TN | 8 Termine | 16 ZStd.
 € 135,00 bei 4 – 6 TN
 (keine Ermäßigung)

Bitte mitbringen:
 Schreibunterlage, Isomatte und Wolldecke.

Bitte auch bei
 Einzelveranstaltungen an die
 ANMELDUNG denken!

Ein Kurs in Selbstmitgefühl

‘Niemanden behandeln wir so schlecht wie uns selbst’, sagt Kristin Neff (Prof. für Psychologie und Persönlichkeitsentwicklung).

Wenn es um das Wohl anderer geht, sind uns dagegen häufig keine Anstrengungen zu groß. Nur mit uns selbst hadern wir oft und sind unsere größten Kritiker*innen.

Dabei sind Selbstmitgefühl und Achtsamkeit eine ganz wesentliche Grundlage für ein glückliches, gesundes und selbstbestimmtes Leben.

Menschen, die über ein gutes Selbstmitgefühl verfügen und achtsam sind, haben einen guten Zugang zu ihren Gefühlen und ein Gespür dafür, was ihnen guttut. Sie wissen, was ihnen in ihrem Leben wichtig ist, können ihre Werte vertreten und ihre Bedürfnisse und Träume leben. Es ist ihnen egal, was andere von ihnen denken.

Sie sind grundsätzlich davon überzeugt, dass sie o.k. sind und dass das Leben grundsätzlich gut ist. Sie sind in der Regel glücklich und erfolgreich, in dem, was sie tun.

Das Gute ist, unser Selbstmitgefühl und Achtsamkeit können wir trainieren. Daran wollen wir gemeinsam arbeiten.

In dem Seminar zeige ich Ihnen, wie Sie Ihr Selbstmitgefühl stärken können und wie Sie Achtsamkeit in Ihren Alltag integrieren können.

Kurs-Nr. 231-308

Petra Werner
 Samstag, 04.02.2023, 15 – 19 Uhr
 VHS, 110
 € 20,00 ab 7 TN | 1 x nachmittags | 5 UStd.
 € 28,00 bei 4 – 6 TN
 (keine Ermäßigung)

Kurs-Nr. 232-308

Petra Werner
 Samstag, 04.11.2023, 15 – 19 Uhr
 VHS, 110
 € 20,00 ab 7 TN | 1 x nachmittags | 5 UStd.
 € 28,00 bei 4 – 6 TN
 (keine Ermäßigung)

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!

Bei Zahlungen bitte angeben:

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

Kurs-Nr. 231-310

Ina Hacheney
 Samstag, 22.04.2023, 9 – 17:30 Uhr
 VHS, Café/Bistro
 € 60,00 | 1 Termin | 9 UStd.
 (keine Ermäßigung)

Kurs-Nr. 232-310

Ina Hacheney
 Samstag, 23.09.2023, 9 – 17:30 Uhr
 VHS, Café/Bistro
 € 60,00 | 1 Termin | 9 UStd.
 (keine Ermäßigung)

Entspannt durch den Alltag – Eine kleine Auszeit für berufstätige Mütter

Berufstätige Mütter arbeiten gefühlt 24/7, ganz gleich ob im Beruf oder für die Familie.

Auf der Arbeit organisieren Sie in Gedanken die Familie, zuhause denken Sie an die Arbeit und das schlechte Gewissen meldet sich häufig zu Wort.

An diesem Tag entlarven wir typische Stressauslöser von Working-Mums und entdecken kleine Inseln der Ruhe und Kraft für eine neue Ausrichtung in Ihrem Alltag.

Was erwartet Sie? Anregungen, Gedankenspiele und Erfahrungsaustausch. Übungen, Selbstreflexion und Entspannung, mit Spaß und ohne Druck.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial, Yogamatte und leichte Decke, bequeme Kleidung.

VHS-Kino
 Mittwoch ist Kinotag!

Kurs-Nr. 232-311

Claudia Wolters
 Samstag, 04.11.2023, 12 – 18 Uhr
 VHS, Café/Bistro
 € 26,25 ab 7 TN | 1 x nachmittags | 7 UStd.
 € 38,50 bei 4 – 6 TN
 (keine Ermäßigung)

Winterblues – jetzt geh´ ich es an!

Jedes Jahr trifft es uns wieder: die Tage werden kürzer und trüber, das Wetter ist ungemütlich und legt sich auf die Stimmung. Das Sofa lockt- und die Schokolade schmeckt und gibt scheinbar Energie. Aber tut sie das wirklich? Oder beginnt hier ein Strudel, der uns noch müder und antriebsloser werden lässt und wie jedes Jahr in einen Winterblues mündet? Was fehlt uns eigentlich wirklich? Und was ist wirklich hilfreich?

Diesen Fragen werden wir gemeinsam auf den Grund gehen. Daneben wird es Anregungen und Übungen geben, wie wir Erkanntes in unser Leben integrieren und festigen können. Zum Abschluss werden wir uns in gemütlicher Runde an einem Fitness-Snack stärken.

Eine neue ganzheitliche Gesundheitskultur

Wir untersuchen, welche Lebens-Haltungen und Lebensarten uns Schmerzen und Leiden verursachen, wie wir sie selbst produzieren. – Themen wie Beladenheit, Frustration, Verplantheit, Überforderung, aber auch ungünstige Sitzgewohnheiten, Bewegungsmangel und vieles mehr können sich auf Gesundheit und z.B. Rückenfitness massiv auswirken - und sind ein gesellschaftliches Massenphänomen. Wir besprechen und verstehen Zusammenhänge, üben alternative körperbewusste Verhaltensweisen, erstellen einen Katalog „Säulen der Gesundheit“ und entwickeln eine neue praktische und gesündere Alltagskultur.

Die Kunst, Menschen kennen zu lernen

Viele Menschen scheinen zu glauben, dass Freunde, Liebhaber usw. vom Schicksal oder vom Zufall beschert werden - dem ist nicht so! - Es ist durchaus möglich, aktiv, gewollt und gezielt Menschen zu suchen, zu finden und „liebevoll-strategisch“ kennenzulernen und sich somit die gewünschten Beziehungen zu kreieren! - In diesem Seminar werden wir unsere eigenen bisherigen Einstellungen dazu beleuchten und überprüfen und unsere Wünsche und Vorstellungen und Gefühle sowie unser Kontaktverhalten erforschen - und dann Wege und Schritte erwerben und spielerisch ausprobieren, mit denen wir die gewünschten Resultate erzielen können. Mit Kommunikationsübungen, Rollenspiel, mentalem Reframing u.v.a. und viel Spaß in der Gruppe werden wir uns nach dem Seminar offensiver und optimistischer darum kümmern können, genug gute Beziehungen zu haben. Bitte mitbringen: Schreibzeug.

Begleitung am Lebensende – ‘Bleiben, wenn das Leben geht’ Vortrag mit Diskussion

Die meisten Menschen möchten heute bis zum Lebensende in ihrem häuslichen, gewohnten Bereich verbleiben. Dass dies heutzutage auch bei Schwersterkrankungen oder fortgeschrittener Altersschwäche mit einer hospizlichen Begleitung im Rahmen eines Netzwerks palliativer Versorgung möglich ist, zeigt die informative Vortragsveranstaltung durch den Fachbereichsleiter und Koordinator des ambulanten Hospiz- u. Palliativberatungsdienstes der Diakonie Cuxland für Erwachsene Jörg Peters (Hospizgruppe Cuxland) auf. Gelingend ist es, sich rechtzeitig mit der Thematik und mit Möglichkeiten einer Versorgung, auch für Angehörige, vor Ort auseinanderzusetzen. Somit bietet der Vortrag neben grundlegenden Informationen umfassend Raum zur Aussprache und für Rückfragen.

Freie Rede (Rhetorik)

Überzeugen – Bewegen – Unterhalten

Sie haben Lust, wirkungsvolle und überzeugende Reden zu halten? Sie haben Lust, zu argumentieren und zu debattieren? Dann sind Sie hier genau richtig.

Die Rhetorik hält für die verschiedenen Redeanlässe ein umfangreiches Instrumentarium bereit, mit dessen Hilfe, dem Anlass entsprechend, eine Rede ausgearbeitet und gehalten werden kann.

Von der Stoffsammlung bis hin zum fertigen Vortrag zeigt sie auf, was alles berücksichtigt werden muss, damit man sein Ziel erreicht.

Wer bereits eine Präsentation, eine Geburtstagsrede o.ä. vorbereitet oder gehalten hat, kann diese selbstverständlich mitbringen und vortragen.

Letzte Pflege – das Gegenstück zur Ersten Hilfe

Dieses Seminar richtet sich an alle Menschen, die sich über die Themen rund um das Sterben, den Tod und die palliative Versorgung informieren wollen. Es schafft Grundlagen und hilft mit, die allgemeine palliative Versorgung zu ergänzen und zu verbessern. Letzte Hilfe ist das Basiswissen für die sorgende Gesellschaft. Zwei zertifizierte Dozentinnen - Projekt Letzte Hilfe – werden die Inhalte trotz des schweren Themas lebendig und leicht vermitteln. Dieses Seminar wendet sich sowohl an Einzelpersonen, als auch Gruppen, Vereine und Betriebe.

Bitte mitbringen: Papier, Stifte, Wasserflasche.

Kurs-Nr. 232-312

Cord Cordes

Samstag, 28.10.2023, 9 – 17 Uhr
VHS, 302 (Aula)
€ 40,00 | 1 Termin | 9 UStd.
(keine Ermäßigung)

Kurs-Nr. 231-313

Cord Cordes

Samstag, 06.05.2023, 9 – 17 Uhr
VHS, 302 (Aula)
€ 40,00 ab 7 TN | 1 Termin | 9 UStd.
€ 65,00 bei 4 – 6 TN
(keine Ermäßigung)

Kurs-Nr. 232-320

Jörg Peters

Donnerstag, 23.11.2023, 18:30 – 20:45 Uhr
Hospizgeschäftsstelle, Kasernenstr. 1
€ 5,00 | 1 Termine | 3 UStd.
(keine Ermäßigung)

VHS-Kino ist Kult!

Kurs-Nr. 232-321

Franz Mey

Samstag, 18.11.2023, 10:30 – 15 Uhr
weitere Termine: 25.11.2023, 10:30 – 15 Uhr
VHS, 302 (Aula)
€ 65,00 ab 7 TN | 2 Termine | 10 UStd.
€ 95,00 bei 4 – 6 TN
(keine Ermäßigung)

Bitte mitbringen:

bequeme Kleidung und einen persönlichen Gegenstand.

Kurs-Nr. 231-320

Franz Mey

Samstag, 13.05.2023, 10:30 – 15 Uhr
weitere Termine: 20.05.2022, 10:30 – 15 Uhr
VHS, 302 (Aula)
€ 65,00 ab 7 TN | 2 Termine | 10 UStd.
€ 95,00 bei 4 – 6 TN
(keine Ermäßigung)

Kurs-Nr. 231-321

Brigitte Kletzsch, Gudrun Friederike Radloff
Mittwoch, 08.03.2023, 10 – 14 Uhr
VHS, 109
€ 33,80 | 1 x vormittags | 5 UStd.
(keine Ermäßigung)

Kurs-Nr. 232-323

Brigitte Kletzsch, Gudrun Friederike Radloff
Mittwoch, 13.09.2023, 16 – 20 Uhr
VHS, 109
€ 33,80 | 1 x nachmittags | 5 UStd.
(keine Ermäßigung)

Kurs-Nr. 231-322

Brigitte Kletzsch, Gudrun Friederike Radloff
Mittwoch, 10.05.2023, 14 – 18 Uhr
VHS, 109
€ 33,80 | 1 x nachmittags | 5 UStd.
(keine Ermäßigung)

Kurs-Nr. 232-324

Brigitte Kletzsch, Gudrun Friederike Radloff
Mittwoch, 08.11.2023, 16 – 20 Uhr
VHS, 109
€ 33,80 | 1 x nachmittags | 5 UStd.
(keine Ermäßigung)

Aus Kostengründen verschickt die VHS in der Regel
keine Anmeldebestätigung

Kurs-Nr. 231-323

Torsten Reters
 Freitag, 05.05.2023, 18:30 – 21:30 Uhr
 VHS, Café/Bistro
 € 29,00 ab 7 TN | 1 x abends | 4 UStd.
 € 44,00 bei 4 – 6 TN
 (keine Ermäßigung)

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

Kurs-Nr. 231-325

Sley Segger-Bornemann
 Mittwoch, 19.04.2023, 17 – 20 Uhr
 weitere Termine: 26.04.2023, 17 – 20 Uhr
 VHS, 110
 € 40,00 ab 7 TN | 2 x abends | 8 UStd.
 € 60,00 bei 4 – 6 TN
 (keine Ermäßigung)

Sie suchen ein Geschenk?

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

‘Happy Hours! Was die Seele selig macht!’ – Eine humorvolle Einführung in die Kunst, glücklich und gelassen zu leben

Das Zusammenspiel von Geld, Arbeit, Beziehung, Familie, Zeit und Spiritualität bestimmt unser Lebensglück. Wohl denjenigen, die diesbezüglich selbst bestimmt und mit Freude im Herzen agieren können!

Um zur Zufriedenheit zu gelangen, bedarf es nicht nur einer gelingenden Work-Life-Balance. Im Hamsterrad des Daseins müssen wir lernen, gelassen und lösungsorientiert zu denken und zu handeln. Meditative Auszeiten sind notwendig, um die Widerstandskraft zu stärken. Dazu gilt es – fernab aller Esoterik – die spirituelle Seite unseres Selbst zu entwickeln und Wege zu einem tieferen Lebenssinn zu finden. Der Dozent gibt eine kleine Einführung in die Lehre vom besseren Dasein. Er bietet eine Reflexionshilfe für den Alltag auf Basis philosophischer und psychologischer Erkenntnisse an. Reters zeigt auf humorvolle Weise, wie man ohne Einhorn seinen ‘heiligen Gral’ finden kann. Am Ende wissen auch Sie, was Ihre Seele selig macht. Denn: das Leben ist zu kurz, es zu vertun! Der Referent ist Soziologe und Sachbuchautor (‘Was die Seele selig macht’) zum Thema.

Philosophieren mit Kindern

Pädagogische Weiterbildung für PädagogInnen, Erziehungsberechtigte und Interessierte

▷ **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.



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



Kurs-Nr. 231-326

Sley Segger-Bornemann
 Samstag, 29.04.2023, 10 – 14 Uhr
 VHS, 110
 € 40,00 ab 7 TN | 1 Termin | 5 UStd.
 € 60,00 bei 4 – 6 TN
 (keine Ermäßigung)

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

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

Selbsthilfe als Methode

▷ **Wochenendseminar**

Vorgestellt wird 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 diese wahrnehmen oder damit umgehen? All diese Fragen möchte die Dozentin mit dem Prinzip der fünf inneren Zustände beantworten, und die Möglichkeit eröffnen, 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 Methode lädt ein, auf eine sichere Art und Weise eigene Muster, Blockaden und innere Verspannungen 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.

Kurs-Nr. 231-327

Sley Segger-Bornemann
 Samstag, 21.01.2023, 10 – 15 Uhr
 weitere Termine: 04.02.2023, 10 – 15 Uhr
 VHS, Café/Bistro
 € 130,00 | 2 Termine | 12 UStd.
 (keine Ermäßigung)

Kindertagespflege – Fortbildung in Kooperation mit dem Jugendamt des Landkreises Cuxhaven

Umgang im Alltag mit herausfordernden Kindern 0 – 3 Jahre

Manchmal kann der Alltag mit den Kleinkindern sehr anstrengend sein. Da verhalten sich die Tageskinder anders, als es die altersgemäße Entwicklung vorsieht.

In diesem Seminar möchte ich Ihre Kenntnisse über die kindliche Entwicklung in der ersten Lebensphase, über die Wichtigkeit der Wahrnehmung und Neugier sowie über die Beglei-

tung in der Tagespflege auffrischen und reflektieren. Zudem möchte ich Ihnen praktische Möglichkeiten vermitteln, wie Sie mit dem herausfordernden Verhalten der 0-3 Jährigen umgehen können. Wie setzte ich das Wissen um die ersten Lebensjahre um? Wie begegne ich dem herausfordernden Verhalten der Kleinkinder? Wieviel Zuwendung und Grenzen benötigen die Kinder? Wie kann ich gleichzeitig für die Kinder und für mich gut sorgen? All diese Fragen, die Sie mitbringen, haben ihre Berechtigung und gemeinsam können wir diesen Fragen mit theoretischen Wissen und praktischen Umsetzungsmöglichkeiten auf den Grund gehen und beantworten.

Philosophieren mit Kindern am konkreten Beispiel

Pädagogische Weiterbildung für PädagogInnen, Erziehungsberechtigte und Interessierte

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.'

Kindertagespflege – Fortbildung in Kooperation mit dem Jugendamt des Landkreises Cuxhaven

'Schnupperkurs' zum Kennenlernen des Autogenen Trainings

Autogenes Training ist ein bewährtes Entspannungsverfahren um innerlich zur Ruhe zu kommen und sich zu entspannen. Über die bewusste Lenkung der Aufmerksamkeit auf den eignen Körper werden die Konzentration und Eigenwahrnehmung geschult. An 3 Terminen wird vermittelt, was Autogenes Training ist, wie es wirkt und die 3 Grundübungen (Schwereübung, Wärmeübung und Atemübung) werden unter Anleitung ausprobiert und geübt.

Nicht zufrieden mit uns?

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

Kindertagespflege – Fortbildung in Kooperation mit dem Jugendamt des Landkreises Cuxhaven

Nein, diese Kröte schluck ich nicht!

▷ Wertschätzende Kommunikation jenseits von Richtig oder Falsch – Wochenendseminar

Ziel des Seminars ist eine Erweiterung der bestehenden Kommunikationsfähigkeit im beruflichen Alltag der Fachkräfte im Erziehungsbereich. Es geht um ein Kennenlernen des Modells der Gewaltfreien Kommunikation nach Marshall Rosenberg (GfK) und eine Übertragung der Erkenntnisse in die tägliche Praxis der Kinderbetreuung sowie in der Verbindung mit Eltern und Behörden. Anhand von realistischen Fallbeispielen wird die Anwendung der GfK vermittelt und geübt. Der Fokus liegt auf sprachlicher Flexibilität sowie auf der 'Verbindung in schwierigen Situationen'.

Gewaltfreie Kommunikation – Mit Worten Brücken bauen

▷ 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.

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

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

Kurs-Nr. 232-327

Sley Segger-Bornemann
Mittwoch, 20.09.2023, 17 – 19 Uhr
weitere Termine: 27.09.2023, 17 – 19 Uhr
VHS, 110
€ 40,00 ab 7 TN | 2 Termine | 8 UStd.
€ 60,00 bei 4 – 6 TN
(keine Ermäßigung)

VHS-Kino ist Kult!

Kurs-Nr. 231-328

Heike Heldberg-Struve
Freitag, 10.02.2023, 16 – 17:30 Uhr
weitere Termine: 17.02.2023, 24.02.2023
VHS, 303
€ 65,00 | 3 x nachmittags | 6 UStd.
(keine Ermäßigung)

Bitte mitbringen: eine Gymnastik- oder Yogamatte, evtl. ein kleines Kissen und eine Wolldecke, sowie warme Socken und tragen Sie bequeme, lockere Kleidung.

Kurs-Nr. 231-329

Claudia Broadhurst
Samstag, 18.03.2023, 10 – 18 Uhr
VHS, Café/Bistro
€ 120,00 | 1 Termin | 9 UStd.
(keine Ermäßigung)

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

Kurs-Nr. 232-325

Claudia Broadhurst
Samstag, 16.09.2022, 10 – 18 Uhr
VHS, Café/Bistro
€ 45,00 ab 7 TN | 1 Termin | 9 UStd.
€ 65,00 bei 4 – 6 TN
(keine Ermäßigung)

Bitte mitbringen:
Stift, Papier, Ordner oder Schnellhefter DinA4.

Bitte auch bei Einzelveranstaltungen an die ANMELDUNG denken!

Kurs-Nr. 231-324

Andrea Niehaus, Ilka Hakenbeck
 Samstag, 10.06.2023, 13 – 17 Uhr
 weitere Termine: 24.06.2023, 13 – 17 Uhr
 VHS, Café/Bistro
 € 80,00 ab 7 TN | 2 Termine | 10 UStd.
 € 130,00 bei 4 – 6 TN
 (keine Ermäßigung)

Kurs-Nr. 232-326

Andrea Niehaus, Ilka Hakenbeck
 Samstag, 16.09.2023, 13 – 17 Uhr
 weitere Termine: 30.09.2023, 13 – 17 Uhr
 VHS, Café/Bistro
 € 80,00 ab 7 TN | 2 Termine | 10 UStd.
 € 130,00 bei 4 – 6 TN
 (keine Ermäßigung)

Liebevoll erziehen.

Wie erreiche ich mein Kind?

Liebevoll erziehen. Das möchten alle Eltern. Wie das gerade in herausfordernden Situationen gelingen kann, möchten wir mit Eltern gemeinsam in diesem zweiteiligen Workshop erarbeiten und erproben.

Sie erhalten theoretische Hintergrundinformationen zu Kommunikation, Entwicklung und aktuellen pädagogischen Handlungsweisen. In Verbindung mit praktischen Beispielen schauen wir uns alternative Verhaltensweisen an, die Sie zuhause umsetzen und ausprobieren können. Wir reflektieren gemeinsam ihre Erfahrungen und begleiten Sie in Ihren individuellen Themen.

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

Lehrgänge

Von April 2023 bis September 2024 findet die **Qualifizierungsmaßnahme QHB 300 für Kindertagespflegepersonen** in Zusammenarbeit mit dem Jugendamt des Landkreises Cuxhaven sowie der Volkshochschule im Landkreis Cuxhaven e.V. statt.

Der Lehrgang umfasst die Grundqualifikation nach QHB (160 UStd. tätigkeitsvorbereitend) sowie den Aufbaulehrgang (140 UStd. tätigkeitsbegleitend).

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

Bei Interesse melden Sie sich bitte **zuvor in der Fachberatungsstelle des Jugendamtes:**

Landkreis Cuxhaven; Jugendamt, Fachberatung Kindertagespflege

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

Telefon: 04721-662843, Fax: 04721 66-2840

VHS-Kino
Mittwoch ist Kinotag!

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

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

Kurs-Nr. 231-318

Dozententeam

Laufender Kurs bis Ende Januar 2023

VHS, Café/Bistro

Lehrgang QHB 300 für Kindertagespflegepersonen in Kooperation mit dem Jugendamt des Landkreises Cuxhaven

Kurs-Nr. 231-319

Dozententeam

Bildungsurlaube

Stressmanagement: Gesundheitsorientiertes Selbstmanagement

▷ **Bildungsurlaub: 23.01.2023 – 27.01.2023**

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.

Besondere Kursangebote für Frauen

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

- 231-302 **Erfolgreich gründen – erfolgreich bleiben!**
- 231-303 **Von der Idee... hin zum eigenen Unternehmen**
- 232-301 **Frauenkaffeetrinken Thema „Selbstfürsorge“**

- 232-302 **Das Unternehmen im Griff! – Steuern Sie richtig**
- 232-310 **Entspannt durch den Alltag – Eine kleine Auszeit für berufstätige Mütter**

- 231-803 und 232-803 **„Stress lass nach!“ – ein Entspannungsnachmittag für Frauen**
- 231-830 bis 232-830 **Abwechslungsreiche Gymnastik nach einer Krebserkrankung**

Resilienz: Gesunde Belastbarkeit

▷ Bildungsurlaub: 24.04.2023 – 28.04.2023

‘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 auseinandersetzen und ein individuelles Programm erarbeiten. Vorträge, Diskussionen, Klärungsarbeit und Übungen sowie auch Spaß in der Gruppe helfen uns dabei.

Planst Du noch oder lebst Du schon?

▷ Bildungsurlaub: 08.05.2023 – 12.05.2023

‘Die Zeit, sie eilt im Sauseschritt und wir, wir eilen alle mit’, formulierte schon Wilhelm Busch vor mehr als einhundert Jahren. Seit dieser Zeit hat der gesellschaftliche Wandel dafür gesorgt, dass sich die Spirale des ‘Höher-Schneller-Weiter’ immer schneller dreht. Wir beschleunigen das Lebens- und Arbeitstempo und erliegen dem Glauben, Zeit ließe sich sparen. Als Folge dieser ‘Zeitsparwut’ fühlen wir uns zunehmend fremdbestimmt und geraten an den Rand körperlicher und geistiger Erschöpfung. Dabei ist selbstbestimmt empfundene Zeit die Voraussetzung dafür, eine Balance zwischen den Anforderungen des beruflichen und gesellschaftlichen Lebens einerseits und unseren Bedürfnissen andererseits herzustellen. Wie nun lässt sich die gegebene Zeit zur eigenen Zufriedenheit entspannter gestalten?

Dieser Frage werden wir im Seminar nachgehen und Antworten suchen und finden.

Themen u.a. sind:

- ▷ Wissen über das Phänomen ‘Zeit’
- ▷ Reflexion der eigenen Situation
- ▷ Instrumente für die Praxis kennenlernen und anwenden

Fit für den beruflichen Alltag

▷ Bildungsurlaub: 25.09.2023 – 29.09.2023

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, dass unter den hohen Anforderungen ein bewusstes, gesundheitsorientiertes Leben möglich ist. Unzufriedenheit und Erschöpfung sind häufig Folgen der hohen Anforderungen, die an uns gestellt werden. 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 zu kommen. 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.).

Hetz mich nicht!

Problemlösungen und Glücksstrategien für Arbeit, Familie und Leben

▷ Bildungsurlaub: 09.10.2023 – 17.10.2023

Dass der Alltag im Kapitalismus stressen kann, wusste schon Karl Marx 150 Jahre vor der Erfindung des ‘Burn out’. Soll das Leben gelingen, dürfen wir dem ‘Mythos des Geldes’ (Hodgkinson) nicht auf den Leim gehen! Nur wer lernt, rechtzeitig ‘Nein’ zu sagen, kann (nach Schopenhauer) den Treitmühlen und Zeitfallen des Alltags entgehen. Was hilft, unsere Seele wieder ins Gleichgewicht zu bringen und den täglichen Anforderungen von Arbeit und Leben gelassener zu begegnen, zeigen humorvolle Blicke in die Psychologie (u.a. Watzlawick) und die Philosophie (Fromm, Buddha). Mit Hilfe von Fallbeispielen aus dem Alltag entdecken wir, wie man Probleme lösen kann und seinem persönlichen Glück ein Stück näherkommt. Im Einzelnen werden folgende Themen (z.T. mit Hilfe humorvoller Video-Spots) vorgestellt:

1. Psychologie für Alltag, Familie und Beruf: Schwierigkeiten und Lösungen (nach Watzlawick, Rogers, Frankl)
2. Glück und Spiritualität: Von der antiken Philosophie über die moderne Glücksforschung zur Sinnfindung in der Gegenwart
3. Philosophie für den Alltag: Vom Frust zur Zufriedenheit (nach Schopenhauer, Buddha, Fromm)
4. Von der Wirtschaft der Gesellschaft zur Work-Life-Balance: Über Lebenszeit und Geld-Erwerb (nach Marx, Luhmann u.a.)
5. Wege zur Kreativität: Von den Freuden des Kaffeehauses zur Kunst des Flanierens (u.a. nach Hodgkinson)

Der Dozent ist Soziologe und Sachbuchautor (u.a. ‘Das geheimnisvolle 1 x 1 der Lebenskunst’).

Kurs-Nr. 231-330

Cord Cordes

Montag-Freitag, 9 – 16 Uhr

24.04.2023 – 28.04.2023

VHS, 302 (Aula)

€ 260,00 | 5 Termine | 40 UStd.

(keine Ermäßigung)

Kurs-Nr. 231-332

Gabriele Haben

Montag-Freitag, 9 – 16:30 Uhr

08.05.2023 – 12.05.2023

VHS, 302 (Aula)

€ 290,00 | 5 Termine | 40 UStd.

(keine Ermäßigung)

Bitte auch bei

Einzelveranstaltungen an die ANMELDUNG denken!

Kurs-Nr. 232-332

Hartwig Bunn

Montag-Freitag, 9 – 16:30 Uhr

25.09.2023 – 29.09.2023

VHS, 302 (Aula)

€ 260,00 | 5 Termine | 40 UStd.

(keine Ermäßigung)

Bitte mitbringen:

Schreibutensilien, bequeme Kleidung;
Decke, Kissen, Matte.

Kurs-Nr. 232-331

Torsten Reters

Montag-Freitag, 9 – 16 Uhr

09.10.2023 – 13.10.2023

VHS, Café/Bistro

€ 290,00 | 5 Termine | 40 UStd.

(keine Ermäßigung)

Sie suchen ein Geschenk?

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

Kurs-Nr. 232-335

Cord Cordes
 Montag – Freitag, 9 – 16 Uhr
 13.11.2023 – 17.11.2023
 VHS, 302 (Aula)
 € 260,00 | 5 Termine | 40 UStd.
 (keine Ermäßigung)

Kurs-Nr. 231-335

Dieter Graen
 Donnerstag, 02.02.2023, 19 – 20:30 Uhr
 VHS, 200
 € 21,00 ab 7 TN | 3 x abends | 6 UStd.
 € 33,00 bei 4 – 6 TN
 (keine Ermäßigung)

Kurs-Nr. 232-336

Dieter Graen
 Donnerstag, 09.11.2023, 19 – 20:30 Uhr
 VHS, 200
 € 21,00 ab 7 TN | 3 x abends | 6 UStd.
 € 33,00 bei 4 – 6 TN
 (keine Ermäßigung)

Resilienz: Gesunde Belastbarkeit

▷ Bildungsurlaub: 13.11.2023 – 17.11.2023

‘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 auseinandersetzen und ein individuelles Programm erarbeiten. Vorträge, Diskussionen, Klärungsarbeit und Übungen sowie auch Spaß in der Gruppe helfen uns dabei.

Philosophie

**Über den Urknall und das ‘Davor’
 Philosophieabende**

Niemals hat der Mensch sich zufriedengegeben, mit der bloßen Tatsache, dass die Welt ist. In weitläufigem mythischen sowie religiösem Sagen suchte er nach dem Grund. Dieser Suche soll in diesem Kurs nachgespürt werden. Drei Themenbereich seien angeschnitten: der alttestamentarische Schöpfungsbericht -Schöpfung aus dem Nichts-, naturphilosophische Aspekte bezüglich der Frage nach dem Grund, die Vorstellung eines -Urknalls- im Spannungsfeld im Mythos und Naturwissenschaft.

Textauszüge werden bereitgestellt.

**Alle Menschen sind Philosophen
 Philosophieabende**

Die Aussage mag naiv und weltfremd klingen. Betrachten wir sie als Einladung des Philosophen Karl R. Popper (1902-1994). Er galt als einer der einflussreichsten Denker des 20. Jahrhunderts. „Ich glaube, dass alle Menschen Philosophen sind, wenn auch manche mehr als andere“, so ermutigt er uns. Im Lichte seiner Philosophie wollen wir uns zwei Themenbereichen zuwenden: Bewusstsein und menschliches Selbstbewusstsein, Freiheit als Aufgabe.

(Textgrundlage: Karl R. Popper: alle Menschen sind Philosophen, München 2005, Serie Piper / Falls der Text vergriffen ist, werden Textauszüge gestellt).



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



Online-Kurse

Kurs-Nr. 231-340

Martina Redeker
 Donnerstag, 23.03.2023, 18 – 21 Uhr
 € 16,00 ab 7 TN | 1x abends | 4 UStd.
 € 26,00 bei 4 – 6 TN
 (keine Ermäßigung)

Kurs-Nr. 232-340

Martina Redeker
 Montag, 21.08.2023, 18 – 21 Uhr
 € 16,00 ab 7 TN | 1x abends | 4 UStd.
 € 26,00 bei 4 – 6 TN
 (keine Ermäßigung)

**Verbale Kommunikation
 Online-Kurs**

Nicht immer wird das ‘gesagte bzw. gemeinte’ von unserem Gegenüber richtig verstanden bzw. wahrgenommen. Kommunikation findet auf unterschiedlichen Ebenen statt und es fließen viele Faktoren mit ein. Was

haben die sogenannten ‘vier Schnäbeln’ und ‘vier Ohren’ damit zu tun? Diese schauen wir uns einmal genau an. Aufgaben und Tipps unterstützen dabei.

Inhalte: Kommunikationsmodelle, Aktives Zuhören, Fragen, Social Media

Kurs-Nr. 231-342

Martina Redeker
 Dienstag, 16.05.2023, 18 – 21 Uhr
 € 16,00 ab 7 TN | 1x abends | 4 UStd.
 € 26,00 bei 4 – 6 TN
 (keine Ermäßigung)

Kurs-Nr. 232-343

Martina Redeker
 Donnerstag, 31.08.2023, 18 – 21 Uhr
 € 16,00 ab 7 TN | 1x abends | 4 UStd.
 € 26,00 bei 4 – 6 TN
 (keine Ermäßigung)

**Nonverbale Kommunikation
 Online-Kurs**

‘Man kann nicht, nicht kommunizieren’... sagte schon ein berühmter Kommunikationswissenschaftler. Was genau ist mit dieser Aussage gemeint? Was verbirgt sich hinter dem Begriff ‘Körpersprache’? Welche wichtige Rolle spielt die menschliche Wahrnehmung dabei? Diese und noch mehr Fragen werden im Seminar beantwortet. Aufgaben und Tipps unterstützen dabei.

Inhalte: Definition, Bewusste unbewusste Aufnahme/ Kommunikation, Wahrnehmung, Körpersignale.

VHS-Kino ist Kult!

Team

Online-Kurs

Ist bzw. wird es ein gutes Team, wenn alle Teammitglieder*innen 'gleich' sind? Was heißt 'gleich'? Diese Fragen und viele weiteren Themen, stehen im Fokus dieser Fortbildung. Neben dem Ziel, die Teamrollen zu erkennen, werden auch wichtige Punkte wie Veränderung im Team oder Regeln angesprochen. Aufgaben und Tipps unterstützen dabei.

Inhalte: Definition Team, Unterschiedliche Teamrollen, Grundlagen Teamarbeit, Das 'innere' Team, Teamregeln, Veränderungen im Team, Team Uhr.

Kurs-Nr. 231-343

Martina Redeker
Mittwoch, 21.06.2023, 18 - 21 Uhr
€ 16,00 ab 7 TN | 1x abends | 4 UStd.
€ 26,00 bei 4 - 6 TN
(keine Ermäßigung)

Störungen und Konflikte

Online-Kurs

Konfliktgeladene Situationen gibt es viele. Egal ob im Beruf, in der Freizeit, innerhalb der Familie oder im allgemeinen Alltag. Ziel dieser Fortbildung ist es, Konflikte und Störungen frühzeitig zu erkennen, aus verschiedenen Blickwinkeln zu handeln und persönliche Strategien für einen angemessenen Umgang, sowie zur inneren Abgrenzung zu finden. Aufgaben und Tipps unterstützen dabei.

Inhalte: Entstehung von Störungen/ Konflikten, Analyse der Konflikttypen, Krisengespräche, Strategieentwicklung/ Abwehr von persönlichen Angriffen Schlagfertigkeit (gut oder nicht gut?).

Kurs-Nr. 231-344

Martina Redeker
Dienstag, 06.06.2023, 18 - 21 Uhr
€ 16,00 ab 7 TN | 1x abends | 4 UStd.
€ 26,00 bei 4 - 6 TN
(keine Ermäßigung)

Kurs-Nr. 232-344

Martina Redeker
Donnerstag, 14.09.2023, 18 - 21 Uhr
€ 16,00 ab 7 TN | 1x abends | 4 UStd.
€ 26,00 bei 4 - 6 TN
(keine Ermäßigung)

Bitte auch bei Einzelveranstaltungen an die ANMELDUNG denken!

Motivation

Online-Kurs

Die Motivation in Teams bzw. Gruppen zu erkennen, zu erhöhen und fest zu verankern steht neben dem Thema Demotivation mit im Fokus dieser Fortbildung. Wie lange hält die 'Motivation' an? Welchen Anteil trage ich dabei?

Dieses Seminar hilft bei der Suche nach den Antworten. Aufgaben und Tipps unterstützen dabei.

Inhalte: Motivationstypen, Motivationsformen, Voraussetzungen Motivation, Motivationskiller, Umsetzung Motivation, Ängste.

Kurs-Nr. 231-345

Martina Redeker
Mittwoch, 05.07.2023, 18 - 21 Uhr
€ 16,00 ab 7 TN | 1x abends | 4 UStd.
€ 26,00 bei 4 - 6 TN
(keine Ermäßigung)

Kurs-Nr. 232-345

Martina Redeker
Mittwoch, 29.11.2023, 18 - 21 Uhr
€ 16,00 ab 7 TN | 1x abends | 4 UStd.
€ 26,00 bei 4 - 6 TN
(keine Ermäßigung)

Projektorganisation

Online-Kurs

Die Organisation von kleinen oder auch größeren Projekten ist nicht nur in der Wirtschaft eine große Herausforderung, sondern auch im Alltag. Es kann viel Zeit, Budget und Kraft kosten. Das Seminar erteilt erste Einblicke in die wichtigsten Projektbausteine und fördert damit eine höhere Erfolgsrate, weniger Zeitaufwand und einen niedrigeren 'Stresspegel' bei der Umsetzung zukünftiger Projekte.

Inhalte: Definition, Projektphasen, Projektbeteiligte, Projektziele, Zeitmanagement.

Kurs-Nr. 231-346

Martina Redeker
Donnerstag, 25.05.2023, 18 - 21 Uhr
€ 16,00 ab 7 TN | 1x abends | 4 UStd.
€ 26,00 bei 4 - 6 TN
(keine Ermäßigung)

Kurs-Nr. 232-346

Martina Redeker
Donnerstag, 23.11.2023, 18 - 21 Uhr
€ 16,00 ab 7 TN | 1x abends | 4 UStd.
€ 26,00 bei 4 - 6 TN
(keine Ermäßigung)

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

Haus und Hof

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 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.

Kurs-Nr. 231-401

Frank Schmitt
Donnerstag, 25.05.2023, 14:30 - 17:30 Uhr
Wasserwerk, Drangstweg 89a
€ 7,00 | 1 x nachmittags | 4 UStd.
(keine Ermäßigung)

Bei Zahlungen bitte angeben:

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

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

VHS-Kino
Mittwoch ist Kinotag!

Kurs-Nr. 231-402

Werner Neumann
 Mittwoch, 08.03.2023, 18:30 – 21:15 Uhr
 VHS, Café/Bistro
 € 7,00 | 1 x abends | 3 UStd.
 € 10,00 bei 4 - 6 TN
 (keine Ermäßigung)

Kurs-Nr. 232-403

Jörg Drescher
 Freitag, 20.10.2023, 14 – ca. 20 Uhr
 weitere Termine: 21.10.2023, 8 – ca.16 Uhr
 Betriebsstätte Waldservice, Osterende 67,
 2178 Kehdingbruch
 € 265,00 | 2 Termine | 17 UStd.
 (maximal 6 TN)
 (keine Ermäßigung)

Kurs-Nr. 231-404

Holger Glaus
 Donnerstag, 16.03.2023, 17 – 19:15 Uhr
 VHS, Café/Bistro
 € 7,00 | 1 x abends | 3 UStd.
 (keine Ermäßigung)

Bitte auch bei Einzelveranstaltungen an die ANMELDUNG denken!

Kurs-Nr. 231-405

Holger Glaus
 Freitag, 21.04.2023, 17 – 19:15 Uhr
 VHS, Café/Bistro
 € 7,00 | 1 x abends | 3 UStd.
 (keine Ermäßigung)

Kurs-Nr. 232-404

Holger Glaus
 Freitag, 06.10.2023, 17 – 19:15 Uhr
 VHS, Café/Bistro
 € 7,00 | 1 x abends | 3 UStd.
 (keine Ermäßigung)

Kurs-Nr. 232-405

Holger Glaus
 Donnerstag, 19.10.2023, 17 – 19:15 Uhr
 VHS, Café/Bistro
 € 7,00 | 1 x abends | 3 UStd.
 (keine Ermäßigung)

Energieeffizientes Sanieren von Wohngebäuden
Kosten – Nutzen – aktuelle Förderprogramme

Es gibt viele Möglichkeiten die Energiebilanz eines Gebäudes zu verbessern. Doch welche Maßnahmen sind sinnvoll, wieviel Geld muss ich in die Hand nehmen und was bringt es an Energieeinsparung?
 Vorgestellt werden Sanierungsmöglichkeiten an der Gebäudehülle und der Wärmeversorgung am Beispiel eines Einfamilienhauses.

Motorsägenlehrgang – Grundlagen der Motorsägenarbeit Modul A

Der Kurs findet in der Betriebsstätte (1. Kurstag) sowie im Waldort Wingst (2. Kurstag) statt.
Sie lernen in Theorie (1. Kurstag) und Praxis (2. Kurstag):
 > die Anforderungen aus Unfallverhütungsvorschriften und Regeln der Unfallversicherungsträger
 > den Umgang mit Motorsägen und Werkzeugen
 > den Arbeitseinsatz unter Praxisbedingungen, z.B. Arbeit am liegenden Holz, sowie Holzbauarbeiten, Fällung von Schwachholz bis 20cm Brusthöhendurchmesser (BDH).
 Bitte mitbringen: Schutzausrüstung (Schnittschutzhose, Schnittschutzstiefel, Helm für Motorsägenarbeit), persönliche Motorsäge kann mitgebracht werden.

Schimmelpilz I – Ursachen
Veranstaltung in Kooperation mit der Verbraucherzentrale Niedersachsen

Mit dem Winter kommt wieder die Frage dem richtigen Verhältnis zwischen dem ausreichenden Heizen und dem ausreichenden Lüften auf. Häufig sind Tauwasser oder schon eine hohe Luftfeuchtigkeit die Ursache für Schimmel. Zwang zur Gaseinsparung im kommenden Winter wirft die Frage auf, wie kann man sparsam heizen und dennoch Schimmel vermeiden? Die Veranstaltung will Wege aufzeigen, die verschiedenen Anforderungen miteinander zu verbinden. Auch die bauphysikalischen Hintergründe und Zusammenhänge werden allgemeinverständlich dargestellt. Der Vortrag wird gehalten von dem Diplom-Biologen und Energieberater für die Verbraucherzentrale Dr. Holger Glaus.

Schimmelpilz II – Beseitigung
Veranstaltung in Kooperation mit der Verbraucherzentrale Niedersachsen

Eine häufige Ursache für Schimmel in Wohngebäude ist mangelnde Wärmedämmung der Außenwand, der Fenster oder des Daches. Wichtig sind zum einen die fachgerechte Entfernung des Schimmels und ein angepasstes Nutzerverhalten. Zum anderen hilft aber vor allem eine Beseitigung der Ursachen. An kalten, ungedämmten Bauteilen schlägt sich in der kalten Jahreszeit Tauwasser nieder; hierdurch wird das Schimmelwachstum gefördert. Durch Dämm-Maßnahmen werden die Oberflächentemperaturen dieser Bauteile angehoben.

In dem Kurs werden die Entstehung von Schimmelpilzbefall, der Umgang damit und die zukünftige Vermeidung erläutert. Im Mittelpunkt stehen dabei Dämm-Maßnahmen. Der Vortrag wird gehalten von dem Diplom-Biologen und Energieberater für die Verbraucherzentrale Dr. Holger Glaus.

Klärwerk Cuxhaven

Es ist selbstverständlich für uns, dass zu jeder Tageszeit sauberes Trinkwasser aus dem Hahn fließt. So verbraucht in Deutschland jeder Einwohner durchschnittlich 122 Liter Wasser pro Tag. Doch was passiert mit dem Abwasser, nachdem es in den Abfluss verschwunden ist? Das Abwasser aus den Haushalten und Industriegebieten sowie das Regenwasser von Dächern und Straßen wird in der Kanalisation gesammelt und zunächst zur Kläranlage geleitet. Was dann mit dem Abwasser gemacht wird, sollen Sie im Rahmen dieses Seminars in der Cuxhavener Kläranlage der EWE WASSER GmbH direkt vor Ort erfahren und auch sehen.

Kurs-Nr. 231-406

Karsten Rathjens
Mittwoch, 10.05.2023, 17 – 18:30 Uhr
Klärwerk Cuxhaven, Grodener Mühlenweg,
27472 Cuxhaven
€ 7,00 | 1 x nachmittags | 2 UStd.
(keine Ermäßigung)

Kurs-Nr. 232-406

Karsten Rathjens
Mittwoch, 13.09.2023, 17 – 18:30 Uhr
Klärwerk Cuxhaven, Grodener Mühlenweg,
27472 Cuxhaven
€ 7,00 | 1 x nachmittags | 2 UStd.
(keine Ermäßigung)

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

Schule, Lernen und danach

Bildungsferien

Osterferien für Kinder mit Familienprogramm

Kurs-Nr. 231-J01
Martina Mennerich
Montag – Donnerstag,
27.03.2023 – 30.03.2023
VHS, 110
€ 150,00 (Schulkinder) | 4 Termine | 30 UStd.
€ 40,00 (Erwachsene)
(keine Ermäßigung)

Sommerferien für Kinder mit Familienprogramm

Kurs-Nr. 232-J02
Martina Mennerich
Montag – Donnerstag
10.07.2023 – 13.07.2023
VHS, 110
€ 150,00 (Schulkinder) | 4 Termine | 30 UStd.
€ 40,00 (Erwachsene)
(keine Ermäßigung)

Herbstferien für Kinder mit Familienprogramm

Kurs-Nr. 232-J05
Martina Mennerich
Montag – Donnerstag,
16.10.2023 – 19.10.2023
VHS, 110
€ 150,00 (Schulkinder) | 4 Termine | 30 UStd.
€ 40,00 (Erwachsene)
(keine Ermäßigung)

Es erwartet Sie eine entspannte Ferienschule für max. 6 Kinder vormittags und ein gemeinsames Kreativprogramm am Nachmittag mit den Eltern. Dieser Kurs findet jeweils in der 1 Ferienwoche der Oster-, Sommer- und Herbstferien in Niedersachsen statt.

Bitte mitbringen: Lehrbücher, Wochenpläne, fertige Arbeitshefte, Federmappe, Schere und Kleber. Für bereitgestelltes Bastelmaterial und Hefte zahlen Sie bitte € 5,00 direkt an die Dozentin.

Einen genauen Plan der Woche schicken wir Ihnen gerne auf Anfrage zu.

‘Starke Mädchen – starke Jungen’

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 mitbringen: Turnschuhe, Sportbekleidung, leichte Mittagsverpflegung, zuckerfreies Getränk. Alter: 8 - 15 Jahre. Bitte bei Anmeldung das Geburtsdatum angeben.

Kurs-Nr. 231-J03

Alfred Nesper
Samstag, 18.03.2023, 10 – 16 Uhr
Kleine Sporthalle Abendrothschule,
Abendrothstr. 20
€ 30,00 ab 7 TN | 1 Termin | 8 UStd.
€ 44,00 bei 4 - 6 TN
(keine Ermäßigung)

Kurs-Nr. 232-J03

Alfred Nesper
Samstag, 04.11.2023, 10 – 16 Uhr
Kleine Sporthalle Abendrothschule,
Abendrothstr. 20
€ 30,00 ab 7 TN | 1 Termin | 8 UStd.
€ 44,00 bei 4 - 6 TN
(keine Ermäßigung)

Nähkurs

Nähen ist nicht kompliziert. In diesem Kurs könnt Ihr (Kinder/Jugendliche ab 12 Jahren) die Freude und Spaß an der Nähmaschine erfahren. Folgende Möglichkeiten gibt es: Kissen/Tasche quilten, Sorgenfresser nähen, Umgestaltung eines eigenen Kleidungsstücks, Lavendelkissen nähen und Nähen nach Wunsch. Eine große Auswahl an Stoffen, Bändern, Gestaltungsmaterial ist vorhanden und kann im Kurs erworben werden.

Bitte spreche vor Kursbeginn mit der Dozentin (04721-7132237, evtl. AB). Falls eine eigene Nähmaschine vorhanden ist, wäre es gut, diese mitzubringen, denn dadurch entsteht Sicherheit für das spätere Nähen zu Hause!

Kurs-Nr. 231-J04

Gudrun Wäschenbach
Samstag, 11.02.2023, 11 – 17 Uhr
weitere Termine: 12.02.2022
VHS, 202
€ 60,00 ab 7 TN | 2 Termine | 16 UStd.
€ 90,00 bei 4 – 6 TN
(keine Ermäßigung)

Kurs-Nr. 232-J04

Gudrun Wäschenbach
Samstag, 19.08.2023, 11 – 17 Uhr
weitere Termine: 20.08.2022
VHS, 202
€ 60,00 ab 7 TN | 2 Termine | 16 UStd.
€ 90,00 bei 4 – 6 TN
(keine Ermäßigung)

Bitte mitbringen: sofern vorhanden Stoff, Schere, Maßband, Steck- u. Nähadeln, Kreide, Garn und ggf. ein Schnittmuster. Bitte gebe bei der Anmeldung mit an, ob Du eine eigene Nähmaschine mitbringen willst.

Kurs-Nr. 231-715

.....
 Gudrun Wäschenbach
 Donnerstag, 13.04.2023, 15 – 17 Uhr
 Haus der Jugend, Krähenneest
 € 20,00 | 4 x nachmittags | 10 UStd.
 (keine Ermäßigung)

Kurs-Nr. 232-715

.....
 Gudrun Wäschenbach
 Mittwoch, 23.08.2023, 15 – 17 Uhr
 Haus der Jugend, Krähenneest
 € 20,00 | 4 x nachmittags | 10 UStd.
 (keine Ermäßigung)

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.

ab 14 Jahre

Kurs-Nr. 231-839

.....
 Joschka Hoops
 Samstag, 18.02.2023, 10 – 17 Uhr
 weiterer Termin: So, 19.02.2022, 10 – 17 Uhr
 Gr. Sporthalle, Abendrothschule,
 Abendrothstr. 20
 € 55,00 ab 7 TN | 2 Termine | 16 UStd.
 € 88,00 bei 4 – 6 TN
 (keine Ermäßigung)

ab 14 Jahre

Kurs-Nr. 232-839

.....
 Joschka Hoops
 Samstag, 04.11.2023, 10 – 17 Uhr
 weiterer Termin: So, 19.02.2022, 10 – 17 Uhr
 Gr. Sporthalle Abendrothschule,
 Abendrothstr. 20
 € 55,00 ab 7 TN | 2 Termine | 16 UStd.
 € 88,00 bei 4 – 6 TN
 (keine Ermäßigung)

Grundkurs für Mittelalterlichen Schwertschaukampf

- ▷ 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!

Bitte mitbringen: € 6,00 für das Übungsschwert, Sportkleidung und Getränke. Falls gewünscht, können zusätzliche Kosten i.H.v. € 25,00 für einen Kampfausweis entstehen, alles wird direkt an den Dozenten gezahlt.

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.

Bei Zahlungen bitte angeben:

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

Deutsch als Fremdsprache (DaF)

Integrationskurse

Beratung, Anmeldung, Einstufung

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

Schriftliche Anmeldung möglichst frühzeitig

Anmeldekarten im Programmheft (Umschlag)

Integrationskurse für Neuzuwanderer

DaF (IntKurs NI 37-2023)

Kurs-Nr. 231-502

.....
 Jürgen Gleisberg
 4x wöchentlich, 8:15 – 12:30 Uhr

DaF (IntKurs NI 38-2023)

Kurs-Nr. 231-503

.....
 Elke Wojke
 4x wöchentlich, 8:15 – 12:30 Uhr

DaF (IntKurs NI 39-2022)

Kurs-Nr. 231-504

.....
 Sören Wenck
 4x wöchentlich, 13 – 16:15 Uhr

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

Einbürgerungstest

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

Die nächsten Testtermine sind:

Montag, 13. März 2023, 17 Uhr
 (Anmeldeschluss: Dienstag, 7. Februar 2023)

Montag, 19. Juni 2023, 17 Uhr
 (Anmeldeschluss: Dienstag, 16. Mai 2023)

Montag, 11. September 2023, 17 Uhr
 (Anmeldeschluss: Dienstag, 8. August 2023)

Montag, 11. Dezember 2023, 17 Uhr
 (Anmeldeschluss: Dienstag, 7. November 2023)

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.

Weitere Deutsch-Sprachprüfungen auf Anfrage.

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> |

DaF – Grundstufe I (A1)

Kurs-Nr. 231-506

Heinz Rehse
 Montag, 06.02.2023, 16 – 17:30 Uhr
 VHS, 205
 € 150,00 | 24 x nachmittags | 48 UStd.
 (keine Ermäßigung)

Kurs-Nr. 232-506

Heinz Rehse
 Montag, 11.09.2023, 16 – 17:30 Uhr
 VHS, 205
 € 150,00 | 24 x nachmittags | 48 UStd.
 (keine Ermäßigung)

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

DaF – Grundstufe II (A2)

Kurs-Nr. 231-507

Heinz Rehse
 Montag, 06.02.2023, 18 - 19:30 Uhr
 VHS, 205
 € 150,00 | 24 x abends | 48 UStd.
 (keine Ermäßigung)

Kurs-Nr. 232-507

Heinz Rehse
 Montag, 11.09.2023, 18 – 19:30 Uhr
 VHS, 205
 € 150,00 | 24 x abends | 48 UStd.
 (keine Ermäßigung)

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

Übungsmaterial zum Internet-Download:

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

VHS-Kino ist Kult!

DaF – Mittelstufe (B1+)

Kurs-Nr. 231-508

Susanne Rademacher
 Montag, 13.02.2023, 17:30 – 19 Uhr
 Weitere Termine: montags und donnerstags, jeweils 17:30 – 19 Uhr
 VHS, 002
 € 160,00 | 24 x abends | 48 UStd.
 (keine Ermäßigung)
 Lehrbuch: Aspekte neu B1 plus (ISBN: 978-3-12-605015-9)

Folgekurs von Kurs Nr. 231-508

Kurs-Nr. 232-508

Susanne Rademacher
 Montag, 11.09.2023, 17:30 – 19 Uhr
 Weitere Termine: montags und donnerstags, jeweils 17:30 – 19 Uhr
 VHS, 002
 € 160,00 | 24 x abends | 48 UStd.
 (keine Ermäßigung)

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.

Lehrbuch: Aspekte neu B1 plus (ISBN: 978-3-12-605015-9)

DaF – Mittelstufe I (B2)

Kurs-Nr. 231-509

Jürgen Gleisberg
 Dienstag, 07.02.2023, 18:45 – 20:15 Uhr
 Weitere Termine: dienstags und donnerstags, jeweils 18:45 – 20:15 Uhr
 VHS, 207
 € 160,00 | 24 x abends | 48 UStd.
 (keine Ermäßigung)

**VIERZEHN STEINE.
SCHREIBVERSUCHE VON ERWACHSENEN
IN DEUTSCHLAND. ETWA 4 MILLIONEN
BUNDESBÜRGER HABEN ÄHNLICHE PROBLEME
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

Diese Anzeige entstand mit freundlicher Unterstützung der Ernst Klett Verlag GmbH, Stuttgart. Wenn auch Sie einen Beitrag leisten wollen: Postbank Hamburg, B.Z. 200 100 20, (No. 26 336-204) ANBESSON

Wenn Sie schon einmal Englisch bis zu einem relativ hohen Niveau gelernt 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 brauchen 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.

Folgekurs von Kurs Nr. 231-509

Kurs-Nr. 232-509

Jürgen Gleisberg

Dienstag, 12.09.2023, 18:45 – 20:15 Uhr

Weitere Termine: dienstags und donnerstags, jeweils 18:45 – 20:15 Uhr
VHS, 207

€ 160,00 | 24 x abends | 48 UStd.

(keine Ermäßigung)

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.

Englisch für Anfänger ohne Vorkenntnisse

Kurs-Nr. 232-511

Claudia Wolters

Montag, 11.09.2023, 17 – 18:30 Uhr

VHS, 201

€ 75,00 ab 7 TN | 10 x abends | 20 UStd.

€ 110,00 bei 4 – 6 TN

(keine Ermäßigung)

Kurs-Nr. 232-512

Claudia Wolters

Mittwoch, 13.09.2023, 18:45 – 20:15 Uhr

VHS, 201

€ 75,00 ab 7 TN | 10 x abends | 20 UStd.

€ 110,00 bei 4 – 6 TN

(keine Ermäßigung)

Haben Sie nie Englisch gelernt, wollten es aber immer mal? Oder haben Sie vielleicht vor langer Zeit Englisch gelernt, finden aber überhaupt keinen Zugang mehr zu Ihren Kenntnissen? Dann ist dieser Kurs für Sie richtig. Wir fangen ganz von vorne an und gehen in einem an die Teilnehmenden angepassten Tempo voran.

Der Kurs findet auch in den Herbstferien statt.

Lehrbuch: Great! A1 Lehr- und Arbeitsbuch 978-3125014800 und Great! Zusatzübungen 978-3125014855.

Englisch Grundstufe für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen (A1)

Kurs-Nr. 231-513

Bärbel Olbricht

Donnerstag, 09.02.2023, 17:30 – 19 Uhr

VHS, 203

€ 135,00 | 18 x abends | 36 UStd.

(keine Ermäßigung)

Kurs-Nr. 232-513

Bärbel Olbricht

Donnerstag, 14.09.2023, 17:30 – 19 Uhr

VHS, 203

€ 90,00 | 12 x abends | 24 UStd.

(keine Ermäßigung)

Möchten Sie Ihre zurzeit noch geringen Englischkenntnisse weiter ausbauen? Dann melden Sie sich an! In diesem Kurs können Sie die vorhandenen Kenntnisse vertiefen und anwenden.

Lehrbuch: Great! A1 Lehr- und Arbeitsbuch, 2nd Edition, Klett (ISBN:978-3-12-501480-0).

Englisch für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen

Kurs-Nr. 232-514

Claudia Wolters

Dienstag, 12.09.2023, 17 – 18:30 Uhr

VHS, 201

€ 75,00 ab 7 TN | 10 x abends | 20 UStd.

€ 110,00 bei 4 – 6 TN

(keine Ermäßigung)

In diesem Kurs können Sie Ihre bereits erworbenen Kenntnisse weiter ausbauen.

Der Kurs findet auch in den Herbstferien statt.

Lehrbuch: Great! A1 Lehr- und Arbeitsbuch 978-3125014800 ab Unit 2 und Great! Zusatzübungen 978-3125014855.

Englisch für Anfänger mit Vorkenntnissen

Kurs-Nr. 232-515

Claudia Wolters

Dienstag, 12.09.2023, 18:45 – 20:15 Uhr

VHS, 201

€ 75,00 ab 7 TN | 10 x abends | 20 UStd.

€ 110,00 bei 4 – 6 TN

(keine Ermäßigung)

Der Umgang mit dem Simple Present (do/does etc.) wird vorausgesetzt.

Der Kurs findet auch in den Herbstferien statt.

Lehrbuch: Great! A1 Lehr- und Arbeitsbuch 978-3125014800 ab Unit 4 und Great! Zusatzübungen 978-3125014855.

Englisch Mittelstufe I A2/B1

Kurs-Nr. 231-517

Thomas Knecht

Montag, 13.02.2023, 18:30 – 20 Uhr

VHS, 201

€ 90,00 | 12 x abends | 24 UStd.

(keine Ermäßigung)

Kurs-Nr. 232-517

Thomas Knecht

Montag, 04.09.2023, 18:30 – 20 Uhr

VHS, 201

€ 90,00 | 12 x abends | 24 UStd.

(keine Ermäßigung)

Dieser Kurs ist für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen – ca. 4-5 Jahre Schulenglisch.

Easy English B1.1, Cornelsen Verlag ab Lektion 1 ISBN: 978-3-06-520819-2.

Englisch Mittelstufe II (A2/B1)

Kurs-Nr. 231-518

Bärbel Olbricht

Dienstag, 14.02.2023, 17:30 – 19 Uhr

VHS, 203

€ 127,50 | 17 x abends | 34 UStd.

(keine Ermäßigung)

Kurs-Nr. 232-518

Bärbel Olbricht

Dienstag, 12.09.2023, 17:30 – 19 Uhr

VHS, 203

€ 82,50 | 11 x abends | 22 UStd.

(keine Ermäßigung)



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 32.**

Ein Kurs für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen (4-5 Jahre Schulenglisch); der Schwerpunkt des Kurses liegt auf freiem Sprechen, aber wir wiederholen auch grammatische Strukturen (z.B. die Zeiten).

Lehrbuch: Fairway Refresher B1, Klett (ISBN: 978-3-12-501472-5).

Englisch – Easy Conversation

Kurs-Nr. 232-516

Claudia Wolters

Mittwoch, 13.09.2023, 17 – 18:30 Uhr

VHS, 201

€ 75,00 ab 7 TN | 10 x abends | 20 UStd.

€ 110,00 bei 4 – 6 TN

(keine Ermäßigung)

Haben Sie Lust, in netter Runde entspannt in englischer Sprache über Themen des täglichen Lebens zu plaudern? Nach einem kleinen Input werden wir leicht ins Gespräch kommen. Sie werden schnell Ihre Hemmung, Englisch zu sprechen, verlieren und sich nach und nach immer freier am Gespräch beteiligen. Gleichzeitig werden Sie im Laufe des Kurses Ihre Sprechfähigkeit verbessern und Ihren Wortschatz ganz automatisch erweitern.

Vorausgesetzt werden solide Kenntnisse der englischen Sprache, etwas auf A2 Niveau.

Der Kurs findet auch in den Herbstferien statt.

English Conversation – Mittelstufe XI (B2) Konversationskurs

Kurs-Nr. 231-519

Bärbel Olbricht

Mittwoch, 15.02.2023, 17:30 – 19 Uhr

VHS, 203

€ 135,00 | 18 x abends | 36 UStd.

(keine Ermäßigung)

Kurs-Nr. 232-519

Bärbel Olbricht

Mittwoch, 13.09.2023, 17:30 – 19 Uhr

VHS, 203

€ 90,00 | 12 x abends | 24 UStd.

(keine Ermäßigung)

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 für Anfänger ohne oder mit sehr geringen Vorkenntnissen

Kurs-Nr. 231-529

Cordula Werkmeister

Montag, 27.02.2023, 15:15 – 16:45 Uhr

VHS, 002

€ 75,00 ab 7 TN | 10 x nachmittags | 20 UStd.

€ 110,00 bei 4 – 6 TN

(keine Ermäßigung)

Kurs-Nr. 232-529

Cordula Werkmeister

Montag, 18.09.2023, 15:15 – 16:45 Uhr

VHS, 002

€ 75,00 ab 7 TN | 10 x nachmittags | 20 UStd.

€ 110,00 bei 4 – 6 TN

(keine Ermäßigung)

Französisch für den Urlaub oder Cuxhavens Städtepartnerschaften in der Bretagne. Der Kurs ist geeignet für Anfänger mit keinen oder sehr geringen Vorkenntnissen.

Französisch für den Urlaub, A 1 (2011) Klett Verlag (ISBN 978-3-12-528825-6).

Französisch für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen

Kurs-Nr. 231-530

Ute Mertens

Donnerstag, 02.03.2023, 15 – 16:30 Uhr

VHS, 109

€ 112,50 ab 7 TN | 15 x nachmittags | 30 UStd.

€ 165,00 bei 4 – 6 TN

(keine Ermäßigung)

Folgekurs von Kurs Nr. 231-530

Kurs-Nr. 232-530

Ute Mertens

Donnerstag, 14.09.2023, 15 – 16:30 Uhr

VHS, 109

€ 75,00 ab 7 TN | 10 x nachmittags | 20 UStd.

€ 110,00 bei 4 – 6 TN

(keine Ermäßigung)

Dieser Kurs ist für alle geeignet, die geringe Vorkenntnisse in Französisch haben und die Sprache kennen lernen möchten.

Französisch für leicht Fortgeschrittene (A2)

Kurs-Nr. 231-531

Ute Mertens

Donnerstag, 02.03.2023, 18:30 – 20 Uhr

VHS, 109

€ 112,50 ab 7 TN | 15 x abends | 30 UStd.

€ 165,00 bei 4 – 6 TN

(keine Ermäßigung)

Folgekurs von Kurs Nr. 231-531

Kurs-Nr. 232-531

Ute Mertens

Donnerstag, 14.09.2023, 18:30 – 20 Uhr

VHS, 109

€ 75,00 ab 7 TN | 10 x abends | 20 UStd.

€ 110,00 bei 4 – 6 TN

(keine Ermäßigung)

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

La chanson française – von Adamo bis ZaZ

Kurs-Nr. 231-532

Paul Sdun

Dienstag, 21.02.2023, 9:30 – 11 Uhr

VHS, 002

€ 75,00 | 10 x vormittags | 20 UStd.

maximal 10 Teilnehmer/innen

(keine Ermäßigung)

Kurs-Nr. 232-532

Paul Sdun

Dienstag, 19.09.2023, 9:30 – 11 Uhr

VHS, 205

€ 75,00 | 10 x vormittags | 20 UStd.

maximal 10 Teilnehmer/innen

(keine Ermäßigung)

Wir hören und lesen französische Chansons und sprechen darüber – jeder auf ihrem oder seinem Niveau.

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

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

Schriftliche Anmeldung möglichst frühzeitig

Anmeldekarten im Programmheft (Umschlag)

Astérix et Obélix (B1/B2)

Kurs-Nr. 231-533

Ute Mertens

Donnerstag, 02.03.2023, 16:45 – 18:15 Uhr

VHS, 109

€ 112,50 ab 7 TN | 15 x nachmittags | 30 UStd.

€ 165,00 bei 4 – 6 TN

(keine Ermäßigung)

Folgekurs von Kurs Nr. 231-533

Kurs-Nr. 232-533

Ute Mertens

Donnerstag, 14.09.2023, 16:45 – 18:15 Uhr

VHS, 109

€ 75,00 ab 7 TN | 10 x nachmittags | 20 UStd.

€ 110,00 bei 4 – 6 TN

(keine Ermäßigung)

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.

Spanisch A1

Kurs-Nr. 231-534

Carmela Steinkampf

Donnerstag, 16.02.2023, 18 – 19:30 Uhr

VHS, 110

€ 90,00 | 12 x abends | 24 UStd.

(keine Ermäßigung)

Ein Kurs für Anfänger.

Lehrbuch: Con Gusto Nuevo A1 – ab Lektion 6.

Kurs-Nr. 232-534

Carmela Steinkampf

Donnerstag, 14.09.2023, 18 – 19:30 Uhr

VHS, 202

€ 75,00 | 10 x abends | 20 UStd.

(keine Ermäßigung)

Ein Kurs für Anfänger.

Lehrbuch: Con Gusto Nuevo A1.

Spanisch – Grundstufe IX (A1)

Kurs-Nr. 231-541

Eva Klostermeier de León

Montag, 23.01.2023, 18 – 19:30 Uhr

VHS, 109

€ 112,50 ab 7 TN | 15 x abends | 30 UStd.

€ 165,00 bei 4 – 6 TN

(keine Ermäßigung)

Lehrbuch: Caminos Neu A1 Lehr- und Arbeitsbuch (ISBN: 978-3-12-514954-0) ab Lektion 5.

Kurs-Nr. 232-541

Eva Klostermeier de León

Montag, 11.09.2023, 18 – 19:30 Uhr

VHS, 109

€ 75,00 ab 7 TN | 10 x abends | 20 UStd.

€ 110,00 bei 4 – 6 TN

(keine Ermäßigung)

Lehrbuch: Caminos Neu A1 Lehr- und Arbeitsbuch (ISBN: 978-3-12-514954-0).

Spanisch für Anfänger – Grundstufe I (A1)

Kurs-Nr. 231-543

Eva Klostermeier de León
 Dienstag, 28.02.2023, 17:30 – 19 Uhr
 VHS, 109
 € 90,00 ab 7 TN | 12 x abends | 24 UStd.
 € 132,00 bei 4 – 6 TN
 (keine Ermäßigung)

Lehrbuch: Caminos Neu A1 Lehr- und Arbeitsbuch (ISBN: 978-3-12-514954-0). Lektion 1.

Kurs-Nr. 232-543

Eva Klostermeier de León
 Dienstag, 12.09.2023, 17:30 – 19 Uhr
 VHS, 109
 € 67,50 ab 7 TN | 9 x abends | 18 UStd.
 € 99,00 bei 4 – 6 TN
 (keine Ermäßigung)

Lehrbuch: Caminos Neu A1 Lehr- und Arbeitsbuch (ISBN: 978-3-12-514954-0).

Spanisch – Grundstufe VII (A1/A2) Curso de Repetición

Kurs-Nr. 231-544

Carmela Steinkampf
 Montag, 13.02.2023, 18:30 – 20 Uhr
 VHS, 202
 € 90,00 ab 7 TN | 12 x abends | 24 UStd.
 € 130,00 bei 4 – 6 TN
 (keine Ermäßigung)

Kurs-Nr. 232-544

Carmela Steinkampf
 Montag, 12.09.2022, 18:30 – 20 Uhr
 VHS, 202
 € 75,00 | 10 x abends | 20 UStd.
 € 110,00 bei 4 – 6 TN
 (keine Ermäßigung)

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 – Mittelstufe V (A2) Online-Kurs

Kurs-Nr. 231-547

Beatriz Land
 Montag, 13.02.2023, 16:30 – 18 Uhr
 € 83,00 ab 7 TN | 10 x nachmittags | 20 UStd.
 € 100,00 bei 4 – 6 TN
 (keine Ermäßigung)

Lehrbuch: Con gusto nuevo B1, Lektion 4.

Kurs-Nr. 232-547

Beatriz Land
 Montag, 05.09.2022, 16:30 – 18 Uhr
 € 75,00 | 9 x nachmittags | 18 UStd.
 € 90,00 bei 4 – 6 TN
 (keine Ermäßigung)

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.

Lehrbuch: Con gusto nuevo B1, Lektion 6.

Spanisch – Mittelstufe X (B1)

Online-Kurs

Kurs-Nr. 231-548

Beatriz Land
 Montag, 13.02.2023, 18:30 – 20 Uhr
 € 83,00 ab 7 TN | 10 x abends | 20 UStd.
 € 100,00 bei 4 – 6 TN
 (keine Ermäßigung)

Der Unterricht findet über ein Videochat-Tool statt.

Lehrbuch: Gente hoy 2, Lektion 7.

Kurs-Nr. 232-548

Beatriz Land
 Montag, 05.09.2022, 18:30 – 20 Uhr
 € 75,00 | 9 x abends | 18 UStd.
 € 90,00 bei 4 – 6 TN
 (keine Ermäßigung)

Der Unterricht findet über ein Videochat-Tool statt.

Lehrbuch: Gente hoy 2, Lektion 8.

Spanisch – Oberstufe V (B1)

Kurs-Nr. 231-549

Carmela Steinkampf
 Dienstag, 14.02.2023, 17:30 – 19 Uhr
 VHS, 110
 € 90,00 ab 7 TN | 12 x abends | 24 UStd.
 € 130,00 bei 4 – 6 TN
 (keine Ermäßigung)

Kurs-Nr. 232-549

Carmela Steinkampf
 Dienstag, 12.09.2023, 17:30 – 19 Uhr
 VHS, 202
 € 75,00 | 10 x abends | 20 UStd.
 € 130,00 bei 4 – 6 TN
 (keine Ermäßigung)

Italienische Aussprache

Kurs-Nr. 232-551

Claudia Wolters
 Dienstag, 05.09.2023, 17 – 18:30 Uhr
 VHS, 201
 € 7,50 ab 7 TN | 1 Termin | 2 UStd.
 € 11,00 bei 4 – 6 TN
 (keine Ermäßigung)

Kurs-Nr. 232-552

Claudia Wolters
 Dienstag, 05.09.2023, 18:45 – 20:15 Uhr
 VHS, 201
 € 7,50 ab 7 TN | 1 Termin | 2 UStd.
 € 11,00 bei 4 – 6 TN
 (keine Ermäßigung)

Haben Sie sich schon einmal gefragt, ob es gnotschi oder gnokki heißt? Und wie spricht man Zucchini richtig aus? Sutschin, Zuchini? Sagt man eine Zucchini und mehrere Zuchinis? An diesem Abend wollen wir diesen Fragen auf den Grund gehen. Sie werden die für deutsche Muttersprachler Regeln der italienischen Aussprache lernen - und die Gründe hierfür. Dabei werden Sie entdecken, dass die italienische Aussprache ganz einfach ist, wenn man das System einmal durchschaut hat. Natürlich werden wir die Regeln gleich anwenden und fleißig einüben, so dass Sie am folgenden Wochenende im Ristorante ganz souverän bestellen können: Die bruschetta bitte und anschließend die tagliatelle mit spinacci!

Dieser Kurs ist auch sehr gut als Vorbereitung auf Italienisch für Anfänger geeignet!

Italienisch für Anfänger

Kurs-Nr. 232-553

Claudia Wolters

Montag, 11.09.2023, 18:45 – 20:15 Uhr
VHS, 201

€ 75,00 ab 7 TN | 10 x abends | 20 UStd.

€ 110,00 bei 4 – 6 TN

(keine Ermäßigung)

Der Kurs findet auch in den Herbstferien statt.

Lehrbuch: *Allegro A1*, Lehr- und Arbeitsbuch (ISBN-978-3125255807 und Zusatzübungen (ISBN-978-3125255548).

Schriftliche Anmeldung möglichst frühzeitig

Anmeldekarten im Programmheft (Umschlag)

Italienisch Kompakt A1

Kurs-Nr. 231-553

Angela Pagliara-Lass

Samstag, 17.06.2023, 9 – 14 Uhr

weitere Termine: 18.06.; 24.06.; 25.06., jeweils 9 – 14 Uhr

VHS, 201

€ 90,00 | 4 Termin | 24 UStd.

(keine Ermäßigung)

Dieser Kurs für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen eignet sich für alle, die in einer kompakten Einheit Ihre bereits vorhandenen Kenntnisse vertiefen möchten.

Italienisch A1 Grundstufe für Anfänger ohne oder mit sehr geringen Vorkenntnissen

Kurs-Nr. 231-554

Thomas Knecht

Donnerstag, 14.02.2023, 18:30 – 20 Uhr

VHS, 206

€ 90,00 ab 7 TN | 12 x abends | 24 UStd.

€ 132,00 bei 4 – 6 TN

(keine Ermäßigung)

Lehrbuch: *Chiaro! Nuova edizione*, Hueber Verlag, ab Lektion 1.

Italienisch A1 Grundstufe für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen

Kurs-Nr. 232-554

Thomas Knecht

Donnerstag, 07.09.2023, 18:30 – 20 Uhr

VHS, 206

€ 90,00 ab 7 TN | 12 x abends | 24 UStd.

€ 132,00 bei 4 – 6 TN

(keine Ermäßigung)

Lehrbuch: *Chiaro! Nuova edizione*, Hueber Verlag, ab Lektion 4.

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



Italienisch für Teilnehmende mit mittleren Kenntnissen

Kurs-Nr. 231-555

Ute Mertens

Mittwoch, 01.03.2023, 18:30 – 20 Uhr

VHS, 109

€ 112,50 ab 7 TN | 15 x abends | 30 UStd.

€ 165,00 bei 4 – 6 TN

(keine Ermäßigung)

Folgekurs von Kurs-Nr. 231-555

Kurs-Nr. 232-555

Ute Mertens

Mittwoch, 13.09.2023, 18:30 – 20 Uhr

VHS, 109

€ 75,00 ab 7 TN | 10 x abends | 20 UStd.

€ 110,00 bei 4 – 6 TN

(keine Ermäßigung)

Schnupper-Wochenende Italienisch für Anfänger mit guten Französischkenntnissen

Kurs-Nr. 231-556

Ute Mertens

Samstag, 25.02.2023, 11 – 16:15 Uhr

VHS, 109

€ 45,00 ab 7 TN | 2 Termine | 12 UStd.

€ 66,00 bei 4 – 6 TN

(keine Ermäßigung)

Ein spannendes Wochenende zum Einstieg ins Italienische. Zahlreiche Parallelen zwischen Italienisch und Französisch erleichtern das Verständnis und erfreuen den Lerner!

Wenn Sie Lust auf Italienisch haben, "bello e impossibile" nicht für einen unmöglichen Hund halten, "volare, cantare, mangiare, dormire, partire" entschlüsseln können, dann könnte der Kurs für Sie interessant sein.

VHS-Kino ist Kult!

Portugiesisch für Anfänger

Kurs-Nr. 231-560

Ute Mertens

Montag, 27.02.2023, 18 – 19:30 Uhr

VHS, 109

€ 105,00 ab 7 TN | 14 x abends | 28 UStd.

€ 154,00 bei 4 – 6 TN

(keine Ermäßigung)

Folgekurs von Kurs-Nr. 231-560

Kurs-Nr. 232-560

Ute Mertens

Montag, 11.09.2023, 18 – 19:30 Uhr

VHS, 109

€ 75,00 ab 7 TN | 10 x abends | 20 UStd.

€ 110,00 bei 4 – 6 TN

(keine Ermäßigung)

Möchten Sie nach Portugal reisen oder haben Sie Kontakt zu portugiesisch sprechenden Menschen? Dann ist dieser Kurs genau das Richtige für Sie.

Es wird portugiesisches Portugiesisch unterrichtet. Bei Bedarf können aber auch Ausflüge ins Brasilianische unternommen werden.

Dozenten gesucht!

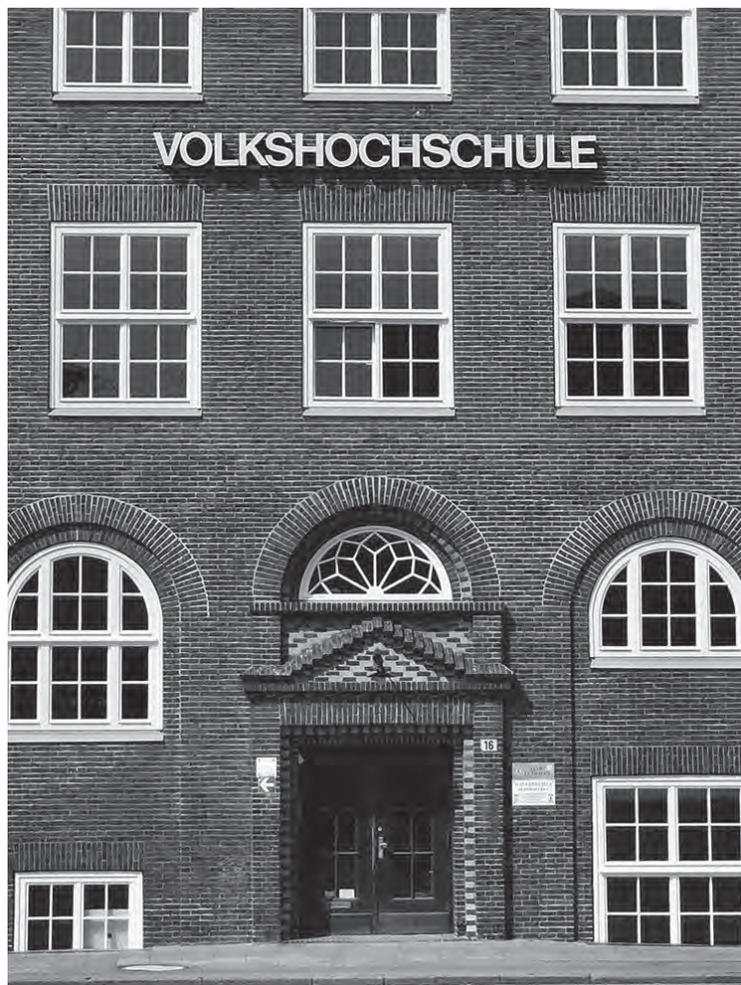
Möchten Sie als freie/r Dozent/in mit Ihrem Angebot unser Programm bereichern? Sind Sie ausgebildet in einem bestimmten Fach, oder betreiben Sie vielleicht intensiv ein Hobby, welches Sie kompetent weitergeben möchten?

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



Wirtschaft und kaufmännische Praxis

Besteuerung der Alterseinkünfte

Nach den Rentenerhöhungen in der letzten Jahren müssen viele Rentner 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

Elster – Einführung und Möglichkeiten

Über die Elster Online Plattform können Sie Ihre Steuererklärungen ausfüllen und direkt an das Finanzamt übermitteln. Die Elster Basis-Version ist kostenlos. Doch um den Service nutzen zu können, benötigen Sie zunächst einen eigenen Account – wir zeigen Ihnen, wie Sie Elster (kopfschmerzfrei) zur Abgabe Ihrer Steuererklärung nutzen können.

- ▷ allgemeine Informationen
- ▷ Registrierung eines Benutzerkontos am Beispiel "Zertifikatsdatei"
- ▷ Aufruf der Steuerformulare
- ▷ Belegabruf (vorausgefüllte Steuererklärung)

Kurs-Nr. 231-601

Axel Junker
Montag, 13.03.2023, 17 – 20 Uhr
VHS, 206
€ 15,00 | 1 Termin | 4 UStd.
€ 22,00 bei 4 – 6 TN
(keine Ermäßigung)

Kurs-Nr. 231-602

Axel Junker
Samstag, 15.04.2023, 10 – 13 Uhr
VHS, 206
€ 15,00 | 1 Termin | 4 UStd.
€ 22,00 bei 4 – 6 TN
(keine Ermäßigung)

Kurs-Nr. 232-605

Axel Junker
Montag, 24.04.2023, 18 – 20:15 Uhr
VHS, 206
€ 11,25 | 1 x abends | 3 UStd.
€ 16,50 bei 4 – 6 TN
(keine Ermäßigung)

Wir machen Sie fit fürs Büro!

VHS-Kino ist Kult!

Kurs-Nr. 231-603

Axel Junker
 Montag, 06.02.2023, 18 – 20:15 Uhr
 weitere Termine: 08.02., 13.02., 15.02.,
 jeweils 18 – 20:15 Uhr
 VHS, 206
 € 45,00 | 4 x abends | 12 UStd.
 € 66,00 bei 4 – 6 TN
 (keine Ermäßigung)

Steuertipps für ExistenzgründerInnen

Um das Thema Steuern kann sich keiner drücken. Das Finanzamt ist allgegenwärtig. Umso wichtiger ist es, genau zu wissen, welche "Rechte und Pflichten man z.B. als freiberuflich tätige Person oder ExistenzgründerIn gegenüber dem Finanzamt hat.

Dieser Kurs soll Licht in den Dschungel der Bestimmungen bringen und u.a. folgende Themen ansprechen:

- ▷ der erste Kontakt mit dem Finanzamt
- ▷ welche Steuererklärungen sind notwendig
- ▷ Vorauszahlungen und Abgabetermine
- ▷ Informationen zu den wichtigsten Steuerarten
- ▷ Gewinnermittlung
- ▷ Arbeitgeberpflichten

Kurs-Nr. 232-604

Axel Junker
 Montag, 25.09.2023, 18 – 20:15 Uhr
 VHS, 206
 € 112,50 | 10 x abends | 30 UStd.
 € 165,00 bei 4 – 6 TN
 (keine Ermäßigung)

Einnahme-Überschuss-Rechnung

Freiberuflich Tätige und Gewerbetreibende, deren Umsatz unter € 600.000 und Gewinn unter € 60.000 liegt, können ihren Gewinn durch eine Gegenüberstellung von Einnahmen und Ausgaben (EÜR) ermitteln.

Sie werden Schritt für Schritt und anhand von Beispielen durch das Formular zur Erstellung einer EÜR geführt.

Wenn Sie für Ihre Einnahme-Überschuss-Rechnung gerne ein EDV-Programm nutzen möchten: Wir stellen in diesem Seminar das Programm Lexware-Buchhalter vor.

Kurs-Nr. 231-604

Andreas Wesemann
 Donnerstag, 02.03.2023, 18 – 20:30 Uhr
 VHS, 304
 € 60,00 | 4 x abends | 12 UStd.
 € 90,00 bei 4 – 6 TN
 (keine Ermäßigung)

Lexware Auftrag und Faktura

Lexware ist der Marktführer bei kaufmännischen Programmen für kleinere und mittlere Firmen.

Lernen Sie wie Sie Kunden und Lieferanten anlegen, was die Kundennummer mit der Buchhaltung zu tun hat und wie sie ein Angebot schreiben, welches sie mit einem einfachen Mausklick zu einen Auftrag machen können.

Der Kurs richtet sich an alle die ein Angebot, Auftrag und Rechnung erstellen müssen.

Bitte mitbringen: Schreibzeug und USB-Stick.

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 70 952

EDV-Anwendungen

Kurs-Nr. 231-605

Andreas Wesemann
 Montag-Freitag, 8:30 – 11:45 Uhr
 08.05.2023 – 12.05.2023
 VHS, 304
 € 90,00 | 5 Termine | 20 UStd.
 € 150,00 bei 4 – 6 TN
 (keine Ermäßigung)

HTML in tags

Web-Seiten werden in der Regel mit einem Web-Editor (z. B. Dreamweaver) oder mit einem CMS (z. B. WordPress) erstellt. Dabei ist es häufig nötig, den so erzeugten HTML-Code zu ergänzen oder abzuwandeln. Sie erlernen durch das direkte Codieren der Dokumente die Sprache HTML von Grund auf: Woraus besteht ein HTML-Element? Dokumentstruktur, Überschriften, Absätze, Textauszeichnungen, Listen, Hyperlinks, Verweise auf Grafiken, Einblick in die Formatsprache CSS (Cascading Style Sheets).

Bitte mitbringen: Schreibzeug und USB-Stick.

Kurs-Nr. 231-609

Marlies Veverka
 Montag, 06.02.2023, 9 – 12 Uhr
 weitere Termine: 08.02., 13.02., 15.02.,
 jeweils 9 – 12 Uhr
 VHS, 304
 € 64,00 | 4 Termine | 16 UStd.
 € 88,00 bei 4 – 6 TN
 (keine Ermäßigung)

Kurs-Nr. 231-610

Marlies Veverka
 Samstag, 25.02.2023, 9 – 15 Uhr
 Weitere Termine: 26.02.2023, 9 – 15 Uhr
 VHS, 304
 € 64,00 | 2 Termine | 16 UStd.
 € 88,00 bei 4 – 6 TN
 (keine Ermäßigung)

Word 2016 Grundkurs

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.

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

Word 2016 Aufbaukurs

Der Word Aufbaukurs für Fortgeschrittene richtet sich an Word Anwender, die ihre Kenntnisse erweitern und sich über den vollen Funktionsumfang von Word informieren wollen. Unser Word Aufbaukurs vermittelt Expertenwissen, um Ihre Arbeit mit Word effektiver und professioneller zu gestalten. Für längere Word 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 Word Dokumente und zur Arbeit mit Word Tabellen. Mit dem gezielten Einsatz von benutzerdefinierten Format-, Word 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. 231-611

Marlies Veverka
Montag, 06.03.2023, 9 – 12 Uhr
weitere Termine: 08.03., 13.03., 15.03.,
jeweils 9 – 12 Uhr
VHS, 304
€ 64,00 | 4 Termine | 16 UStd.
€ 88,00 bei 4 – 6 TN
(keine Ermäßigung)

Kurs-Nr. 231-612

Marlies Veverka
Samstag, 25.03.2023, 9 – 15 Uhr
weitere Termine: 26.03., 9 – 15 Uhr
VHS, 304
€ 64,00 | 2 Termine | 16 UStd.
€ 88,00 bei 4 – 6 TN
(keine Ermäßigung)

VHS-Kino
Mittwoch ist Kinotag!

Jetzt anmelden und einen Platz sichern!

Word 2016 Formulare erstellen

In diesem Word Formulare Kurs erlernen Sie die Grenzen, Vorteile und die Einsatzgebiete von Formularen innerhalb von Word. Sie können mit MS-Word Formulare erstellen, bearbeiten und anwenden. Mit einfachen Tipps und Tricks vereinfachen Sie sich in Zukunft die Arbeit in diesem Bereich.

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. 231-613

Marlies Veverka
Dienstag, 02.05.2023, 9 – 12 Uhr
weitere Termine: 04.05., 9 – 12 Uhr
VHS, 304
€ 32,00 | 2 Termine | 8 UStd.
€ 44,00 bei 4 – 6 TN
(keine Ermäßigung)

Kurs-Nr. 231-614

Marlies Veverka
Montag, 15.05.2023, 9 – 12 Uhr
weitere Termine: 17.05., 9 – 12 Uhr
VHS, 304
€ 32,00 | 2 Termine | 8 UStd.
€ 44,00 bei 4 – 6 TN
(keine Ermäßigung)

Excel 2016 Grundkurs

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.

Kurs-Nr. 231-615

Marlies Veverka
Dienstag, 04.04.2023, 9 – 12 Uhr
weitere Termine: 06.04., 11.04., 13.04.,
jeweils 9 – 12 Uhr
VHS, 304
€ 64,00 | 4 Termine | 16 UStd.
€ 88,00 bei 4 – 6 TN
(keine Ermäßigung)

Kurs-Nr. 231-616

Marlies Veverka
Samstag, 22.04.2023, 9 – 15 Uhr
weitere Termine: 23.04., 9 – 15 Uhr
VHS, 304
€ 64,00 | 2 Termine | 16 UStd.
€ 88,00 bei 4 – 6 TN
(keine Ermäßigung)

Excel 2016 Aufbaukurs

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.

Kurs-Nr. 231-617

Marlies Veverka
Montag, 05.06.2023, 9 – 12 Uhr
weitere Termine: 07.06., 12.06., 14.06.,
jeweils 9 – 12 Uhr
VHS, 304
€ 64,00 | 4 Termine | 16 UStd.
€ 88,00 bei 4 – 6 TN
(keine Ermäßigung)

Kurs-Nr. 231-618

Marlies Veverka
Samstag, 24.06.2023, 9 – 15 Uhr
weitere Termine: 25.06.2023, 9 – 15 Uhr
VHS, 304
€ 64,00 | 2 Termine | 16 UStd.
€ 88,00 bei 4 – 6 TN
(keine Ermäßigung)

PowerPoint 2016

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.

Kurs-Nr. 231-619

Marlies Veverka
Samstag, 29.04.2023, 9 – 15 Uhr
weitere Termine: 30.04.2023, 9 – 15 Uhr
VHS, 304
€ 64,00 | 2 Termine | 16 UStd.
€ 88,00 bei 4 – 6 TN
(keine Ermäßigung)

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



Integrierte Systemlösungen & Netzwerke

Neue Industriestraße 1a • 27472 Cuxhaven
 Telefon 0 47 21-66 56-0 • Fax 0 47 21-66 56-29
 www.ac-computer.de • info@ac-computer.de

iPad, iPhone & Mac OS

Kurs-Nr. 231-620

Jochen Schumacher

Dienstag, 07.02.2023, 9:45 – 12 Uhr
 weitere Termine: dienstags u. donnerstags,
 jeweils 9:45 – 12 Uhr

VHS, 305

€ 96,00 | 8 x vormittags | 24 UStd.

€ 132,00 bei 4 – 6 TN

(keine Ermäßigung)

Bitte bringen Sie das eigene iPhone/iPad mit dazugehörigem Ladekabel sowie Ihre Apple-ID, mit dem dazugehörigen Passwort, mit. Ich freue mich, Sie in diesem Kurs persönlich begrüßen zu dürfen.

Kurs-Nr. 231-621

Jochen Schumacher

Dienstag, 07.03.2023, 9:45 – 12 Uhr
 VHS, 305

€ 120,00 | 10 x nachmittags | 30 UStd.

€ 165,00 bei 4 – 6 TN

(keine Ermäßigung)

Bitte bringen Sie ihr eigenes iPhone/iPad mit dazugehörigem Ladekabel sowie Ihre Apple-ID mit dem dazugehörigen Passwort. Ich freue mich, Sie in diesem Kurs persönlich begrüßen zu dürfen.

Kurs-Nr. 231-622

Jochen Schumacher

Dienstag, 07.02.2023, 18 – 20:15 Uhr
 weitere Termine: dienstags u. donnerstags,
 jeweils 18 – 20:15 Uhr

VHS, 305

€ 96,00 | 8 x abends | 24 UStd.

€ 132,00 bei 4 – 6 TN

(keine Ermäßigung)

Kurs-Nr. 232-620

Jochen Schumacher

Dienstag, 05.09.2023, 9:45 – 12 Uhr
 weitere Termine: dienstags u. donnerstags,
 jeweils 9:45 – 12 Uhr

VHS, 305

€ 96,00 | 8 x vormittags | 24 UStd.

€ 132,00 bei 4 – 6 TN

(keine Ermäßigung)

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.

Einführung in das Smartphone iPhone und in das Tablett iPad

Dieser Kurs ist 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

Kurs-Nr. 232-621

Jochen Schumacher

Dienstag, 10.10.2023, 9:45 – 12 Uhr
 VHS, 305

€ 120,00 | 10 x nachmittags | 30 UStd.

€ 165,00 bei 4 – 6 TN

(keine Ermäßigung)

auch alle Apps von Apple, wie z.B. Kontakte, Notizen, Erinnerungen, Pages, Keynote, usw... Des Weiteren werden ausführliche Dateien Apps besprochen. 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!

Workshop für iPhone und iPad

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. 16) bedienen und einstellen. Hierzu gehören natürlich

Kurs-Nr. 232-622

Jochen Schumacher

Dienstag, 05.09.2023, 18 – 20:15 Uhr
 weitere Termine: dienstags u. donnerstags,
 jeweils 18 – 20:15 Uhr

VHS, 305

€ 96,00 | 8 x abends | 24 UStd.

€ 132,00 bei 4 – 6 TN

(keine Ermäßigung)

macOS, Einführung in das Apple-Betriebssystem Erste Schritte mit deinem Mac

Du kannst deinen neuen Mac sehr schnell einrichten und in Betrieb nehmen. Wähle unter anderem das Erscheinungsbild deines Schreibtischs, erfahre, wie allgemeine Einstellungen geändert werden und suche und verwende Apps.

Verbinden und Teilen

Mit macOS ist es leicht, mit anderen in Kon-

Veranstaltungen – Stadttheater Spielplan 2023 – siehe Seite 51/52

takt zu bleiben. Verwende FaceTime, um andere mit beliebigen Geräten anzurufen, stelle fest, was Freund:innen mit dir in „Nachrichten“ geteilt haben, oder richte die Familienfreigabe ein, um Käufe und anderes zu teilen.

Arbeitsroutinen optimieren

macOS bietet zahlreiche Werkzeuge, um mehr zu erledigen, wichtige Infos zu verfolgen und Ablenkungen einzuschränken, sodass du fokussiert bei der jeweiligen Aufgabe bleibst.

Deinen Mac mit anderen Geräten verwenden

Dein Mac arbeitet nahtlos mit all deinen anderen Apple-Geräten zusammen. Verwende AirPlay, um Inhalte vom iPhone auf dem Mac anzuzeigen, verwende AirDrop, um Dateien schnell mit befreundeten Personen in der Nähe auszutauschen, und mehr.

Ich freue mich, Sie in diesem Kurs persönlich begrüßen zu dürfen.

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 macOS, iOS bzw. iPadOS bedient und eingestellt werden kann. Hierzu gehören natürlich auch alle kostenlose Apps von Apple, wie z.B. Kontakte, Notizen, Erinnerungen, Pages, Keynote, Numbers, iMovie u Foto-App usw., die ausführlich besprochen werden. Ich erkläre Ihnen, warum die zwei Faktoren Authentifizierung, die Apple-ID und die iCloud von Apple so wichtig sind.

Bitte bringen Sie ihr eigenes MacBook, Ihre Apple-ID und das dazugehörige Passwort mit. Ich freue mich, Sie in diesem Kurs persönlich begrüßen zu dürfen.

Pages, Einführung in die kostenlose Textverarbeitung von Apple

In diesem Kurs zeige ich Ihnen, wie Sie mit der kostenlosen Textverarbeitung von Apple, als Anfänger/in bzw. Einsteiger/in, ein Dokument erstellen und speichern.

Unter anderem werden folgende Inhalte besprochen:

- ▷ Schriften für ein Dokument aussuchen,
- ▷ Texteneinstellungen, Schriftgrößen und Schriftfarbe,
- ▷ Zeilen gestalten, Abstände und Nummerierungen,
- ▷ Symbolleisten den eigenen Bedürfnissen anpassen und vielen mehr!

Foto-App, Einführung in die kostenlose Fotobearbeitung von Apple

Deine Fotos – überall dabei

Mit iCloud-Fotos hast du deine Fotos immer und überall dabei – egal, welches Gerät du verwendest. Nimm ein Foto auf deinem iPhone auf und es wird automatisch in der App „Fotos“ auf deinem Mac angezeigt.

Mach gute Fotos noch besser

Du musst kein Profi sein, um deine Fotos wie ein Profi zu bearbeiten. Mit den Bearbeitungswerkzeugen von „Fotos“ kannst du deinen Fotos, Videos und Live Photos den idealen Look verpassen. Du kannst die Belichtung und Farben verbessern, Filter anwenden, durch Zuschneiden den Bildausschnitt optimieren und mehr.

Freude am Zurückblicken

„Rückblicke“ kuratiert deine Fotos und Videos auf intelligente Weise, um Reisen, Urlaube, Personen, Haustiere und mehr zu finden und in wunderschönen Sammlungen samt Themenmusik, Titeln und kinoreifen Übergängen zu präsentieren.

Nutze Live Text in deinen Fotos

Wenn auf einem Foto eine Telefonnummer, Website oder E-Mail-Adresse gezeigt wird, kannst du diese verwenden, um einen Anruf zu tätigen, eine Website zu öffnen, eine E-Mail zu adressieren, Text zu übersetzen und vieles mehr.

iMovie, Einführung in das kostenlose Videoschnittprogramm von Apple

Für diesen Kurs werden Grundkenntnisse mit dem MacBook vorausgesetzt.

In diesem Kurs wird folgender Unterrichtsstoff erarbeitet:

Kurs-Nr. 231-624

Jochen Schumacher
 Dienstag, 11.04.2023, 18 – 20:15 Uhr
 weitere Termine: dienstags u. donnerstags,
 jeweils 18 – 20:15 Uhr
 VHS, 305
 € 48,00 | 4 x abends | 12 UStd.
 € 66,00 bei 4 – 6 TN
 (keine Ermäßigung)

Kurs-Nr. 231-625

Jochen Schumacher
 Dienstag, 14.03.2023, 18 – 20:15 Uhr
 weitere Termine: dienstags u. donnerstags,
 jeweils 18 – 20:15 Uhr
 VHS, 305
 € 96,00 | 8 x abends | 24 UStd.
 € 132,00 bei 4 – 6 TN
 (keine Ermäßigung)

Kurs-Nr. 231-626

Jochen Schumacher
 Dienstag, 25.04.2023, 18 – 20:15 Uhr
 weitere Termine: dienstags u. donnerstags,
 jeweils 18 – 20:15 Uhr; VHS, 305
 € 72,00 | 6 x abends | 18 UStd.
 € 99,00 bei 4 – 6 TN (keine Ermäßigung)

Sie suchen ein Geschenk?

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

Kurs-Nr. 231-623

Jochen Schumacher
 Montag, 13.03.2023, 14:30 – 16:45 Uhr
 VHS, 305
 € 120,00 | 10 x nachmittags | 30 UStd.
 € 165,00 bei 4 – 6 TN
 (keine Ermäßigung)

Kurs-Nr. 232-624

Jochen Schumacher
 Dienstag, 07.11.2023, 18 – 20:15 Uhr
 weitere Termine: dienstags u. donnerstags,
 jeweils 18 – 20:15 Uhr
 VHS, 305
 € 48,00 | 4 x abends | 12 UStd.
 € 66,00 bei 4 – 6 TN
 (keine Ermäßigung)

Bitte bringen Sie ihr eigenes MacBook, Ihre Apple-ID und das dazugehörige Passwort zum Unterricht mit. Es würde mich freuen, wenn ich Sie in dem Kurs persönlich begrüßen darf.

Kurs-Nr. 232-625

Jochen Schumacher
 Donnerstag, 05.10.2023, 18 – 20:15 Uhr
 weitere Termine: dienstags u. donnerstags,
 jeweils 18 – 20:15 Uhr
 VHS, 305
 € 96,00 | 8 x abends | 24 UStd.
 € 132,00 bei 4 – 6 TN
 (keine Ermäßigung)

Bitte auch bei
 Einzelveranstaltungen an die
 ANMELDUNG denken!

Bitte bringen Sie das eigene MacBook, Ihre Apple-ID, sowie das dazugehörige Passwort mit. Grundkenntnisse im Umgang mit dem Apple-Betriebssystem sind erforderlich. Ich freue mich, Sie in diesem Kurs persönlich begrüßen zu dürfen.

Kurs-Nr. 232-626

Jochen Schumacher
 Dienstag, 21.11.2023, 18 – 20:15 Uhr
 weitere Termine: dienstags u. donnerstags,
 jeweils 18 – 20:15 Uhr; VHS, 305
 € 72,00 | 6 x abends | 18 UStd.
 € 99,00 bei 4 – 6 TN (keine Ermäßigung)

Bitte bringen Sie ihr eigenes MacBook, Ihre Apple-ID und das dazugehörige Passwort mit. Ich freue mich, Sie in diesem Kurs persönlich begrüßen zu dürfen.

Kurs-Nr. 231-627

Jochen Schumacher
 Samstag, 15.04.2023, 9:30 – 14:30 Uhr
 VHS, 305
 € 28,00 | 1 Termin | 7 UStd.
 € 38,50 bei 4 – 6 TN
 (keine Ermäßigung)

Kurs-Nr. 231-629

Peter Nüssen
 Donnerstag, 02.02.2023, 18:30 – 20 Uhr
 weitere Termine:
 jeden 1. Donnerstag im Monat, 18:30 – 20 Uhr
 VHS, 103
 kostenfrei

VHS-Kino ist Kult!

Kurs-Nr. 232-602

Andreas Wesemann
 Dienstag, 12.09.2023, 18 – 20:30 Uhr
 VHS, 304
 € 90,00 | 8 x abends | 24 UStd.
 € 132,00 bei 4 – 6 TN
 (keine Ermäßigung)

Kurs-Nr. 232-603

Andreas Wesemann
 Montag, 11.09.2023, 18 – 20:30 Uhr
 VHS, 304
 € 90,00 | 8 x abends | 24 UStd.
 € 132,00 bei 4 – 6 TN
 (keine Ermäßigung)

Bitte mitbringen: Schreibzeug und USB-Stick

- ▷ Erstelle Filme mit Stil, nachdem du ein Filmprojekt angelegt hast, fügst du eines der von Apple designten Themen hinzu, um deinem Film eine unverwechselbare Optik zu verleihen.
- ▷ Füge Videoeffekte hinzu, verfeinere die Optik deines Films durch Hinzufügen von Filtern zu Clips und Fotos.
- ▷ Füge Hintergrundmusik hinzu, erzeuge mit Hintergrundmusik aus deiner Musikmediathek eine ganz bestimmte Stimmung oder füge einen der integrierten Soundeffekte hinzu.

Fotografie

Kurs-Nr. 232-627

Jochen Schumacher
 Samstag, 25.11.2023, 9:30 – 14:45 Uhr
 VHS, 305
 € 28,00 | 1 Termin | 7 UStd.
 € 38,50 bei 4 – 6 TN
 (keine Ermäßigung)

Ein Fotobuch erstellen mit dem Cewe-Fotobuch

Fotobücher erfreuen sich wachsender Beliebtheit. Sie sind eine schöne Erinnerung für jede Gelegenheit. Mit der CEWE Fotobuch Software können Sie Ihren Urlaub, die Hochzeit Ihrer Kinder, Freunde oder sonstige wichtige Ereignisse verewigen. In

diesem Kurs erhalten Sie eine praktische Anleitung, wie Sie Ihr ganz persönliches Fotobuch nach Ihren Wünschen und Ansprüchen gestalten können.

Bitte bringen Sie Ihren eigenen Laptop mit. Voraussetzung: PC - Grundkenntnisse sowie Ihre Apple-ID und das dazugehörige Passwort. Ich würde mich freuen Sie in dem Kurs persönlich begrüßen zu dürfen.

Kurs-Nr. 232-629

Peter Nüssen
 Donnerstag, 15.09.2022, 18:30 – 20 Uhr
 weitere Termine
 jeden 1. Donnerstag im Monat, 18:30 – 20 Uhr
 VHS, 103
 kostenfrei

Fotoklub – Fotografieren im Austausch

Ein Treffpunkt für alle, die Spaß an der Fotografie haben und sich mit Gleichgesinnten austauschen möchten. Die digitale Fotografie hat andere Arbeitsweisen als in der konventionellen Fotografie ermöglicht. Ziel des Fotoklubs ist die Auseinandersetzung

mit den eigenen Bildern, um diese zu verbessern und bisher nicht genutzte Techniken anzuwenden, Fragen der Bildgestaltung und des einsetzten Equipments, Präsentationstechniken und Bildkriterien werden diskutiert. Die Inhalte der Treffen werden also maßgeblich von den Teilnehmenden mitgestaltet. Auch "Außentermine", um Fotos nach eigenen Vorstellungen und Sichtweisen zu erstellen, die beim nächsten Treffen vorgestellt werden können, sind Bestandteil.

Alle Teilnehmenden sollten über eine Kamera verfügen. Es ist aber ebenso möglich, erste Schritte mit dem Smartphone zu probieren. Alter, bisherige Erfahrung und Ausrüstung sind unwichtig, da wir miteinander und voneinander lernen wollen.

Ein Einstieg in die Gruppe ist jederzeit möglich.

Das Treffen findet jeden 1. Donnerstag im Monat statt.

Programmieren

Grundlagen der Programmierung Java

In diesem Kurs werden die Grundlagen der Programmierung anhand der objektorientierten Programmiersprache Java vermittelt. Datentypen, Variablen, Ausdrücke, Operatoren, Kontrollstrukturen, Blöcke und Methoden - die Grundlagen der Computerprogrammierung werden systematisch erlernt. Darüber hinaus gibt es einen Überblick über die Bibliotheken und die verschiedenen Einsatzbereiche von Java. Diese Veranstaltung richtet sich an Einsteiger in der Programmierung. Bitte mitbringen: Schreibzeug und USB-Stick.

Grundlagen der Programmierung C#

C# ist eine objektorientierte Programmiersprache, die in unterschiedlichsten Bereichen Anwendung finden kann. Daher ist auch von einer objektorientierten Allzweck-Programmiersprache die Rede. Wissenswert ist unter anderem, dass C# im Rahmen der .NET-Strategie im Auftrag von Microsoft entwickelt wurde. Dennoch ist die Sprache grundsätzlich plattformunabhängig.

In diesem Kurs beschäftigen wir uns mit den Grundlagen.

Inhalt: Visual C# und .NET, Projekte in Visual Studio, Anwendungen erstellen, Benutzeroberflächen gestalten, Sprachgrundlagen von C#, Kontrollstrukturen, Klassen, Felder und Methoden, Kapselung, Konstruktoren und Namensräume, Vererbung, Polymorphismus, Schnittstellen (Interfaces), Komplexe Datentypen, Fehlerbehandlung und Fehlersuche, System-, Datei- und Laufwerkszugriffe, Anwendungen weitergeben.

Der Kurs richtet sich an Einsteiger in die Programmierung.

vhsQuickSteps – Digitalkurse zum Büromanagement

Kooperationsangebot für das Programmhalbjahr 2023 – Online-Veranstaltungen

Datenvisualisierung und -analyse, Abfragen, Pivot-Tabellen und Dashboards Online-Veranstaltung

Kurs-Nr. 231-637

Thorsten H. Bradt

Dienstag, 10.01.2023, 10:30 – 12 Uhr

weitere Termine: 12.01.2023, 10:30 – 12 Uhr

€ 35,00 | 2 Termine | 4 UStd.

(keine Ermäßigung)

Überbordende Datenbestände erfordern eine Strategie zu ihrer zuverlässigen Auswertung etwa durch Abfragen. Pivot-Tabellen ermöglichen zudem ein gezieltes Filtern. Die entsprechenden Ergebnisse lassen sich zusätzlich über PivotCharts visualisieren. Dashboards wiederum bieten einen Gesamtüberblick gleich über mehrere Datenquellen und ihren aktuellen Stand. Sie stellen Daten „in Echtzeit“ grafisch dar. Entsprechend aufbereitet können auf ihrer Benutzeroberfläche diverse Filter per Mausklick aktiviert werden, um relevante Daten als Basis proaktiver Entscheidungen zu nutzen.

Kernthemen:

- ▷ Datenmodellierung – das Entity-Relationship-Model (ERM)
- ▷ Pivot-Tabellen im Detail – Praxisbeispiele und Übungen
- ▷ Individuelle PivotCharts im Detail
- ▷ Interaktive Dashboards – Planung, Struktur, Umsetzung
- ▷ Filter und Abfragen, Datenschnitte und Zeitachsen

Ziel dieser vhsQuickSteps ist eine zuverlässige Einführung der Teilnehmer*innen in wesentliche Analyse- und Visualisierungsfunktionen von Microsoft Excel.

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

Teamwebsites zum Wissenstransfer Online-Veranstaltung

Kurs-Nr. 231-638

Thorsten H. Bradt

Dienstag, 17.01.2023, 10:30 – 12 Uhr

€ 17,50 | 1 Termin | 2 UStd.

(keine Ermäßigung)

Moderne Unternehmensstrukturen erfordern eine konsistente Zusammenarbeit in zentralen und dezentralen Teams sowie eine transparente interne Kommunikation. Microsoft SharePoint stellt sich als webbasierte Plattform, die diesem Anspruch umfassend genügt, dar. Seine Benutzeroberfläche ermöglicht insbesondere die Verwaltung von Inhalten (Content- bzw. Dokumentenmanagement) und unterstützt Projektbeteiligte durch eine entsprechende Historie in der Bearbeitung von Dateien bzw. Aufgaben. SharePoint erlaubt zudem die Einrichtung von Diskussionsforen und themenorientierter Wikis.

Kernthemen:

- ▷ Erstellen von Teamwebsites
- ▷ Koordination von Aufgaben
- ▷ Transparente Projektverwaltung
- ▷ Content- bzw. Dokumentenmanagement
- ▷ Praxisnahe Anwendungsbeispiele

Ziel dieser vhsQuickSteps ist es, die Teilnehmer*innen in die Lage zu versetzen, zukünftig zielgerichtet Teamwebsites unter SharePoint zu erstellen und ebenso zu verwalten.

Kommunikationswebsites Online-Veranstaltung

Kurs-Nr. 231-639

Thorsten H. Bradt

Donnerstag, 19.01.2023, 10:30 – 12 Uhr

€ 17,50 | 1 Termin | 2 UStd.

(keine Ermäßigung)

Das Kernelement von SharePoint stellen Team- und Kommunikationswebsites dar. Es handelt sich um hierarchisch organisierbare, webbasierte sowie barrierefreie Sites.

Kommunikationswebsites dienen unter anderem der Öffentlichkeitsarbeit von Unternehmen – etwa in Form von Pressemitteilungen. Weiterhin ermöglichen sie eine interne Kommunikation über „soziale Funktionen“. Layout und Inhalt werden insoweit konsequent getrennt, detaillierte Zugriffs- und Veröffentlichungsrechte garantieren die Einhaltung unternehmensinterner Standards.

Sogenannte Application Insights erweitern den Funktionsumfang.

Kernthemen:

- ▷ Anlegen und Gestalten von Kommunikationswebsites
- ▷ Interne und externe Kommunikation (Public Relations)
- ▷ Bibliotheken, Listen und kalendarische Funktionen
- ▷ Kundenbeziehungsmanagement
- ▷ Administration (Rechteinverwaltung)

Ziel dieser vhsQuickSteps ist es, den Ansatz des ersten Moduls zu vervollständigen.

Visuelle Storytelling – Erzählen statt Aufzählen Online-Veranstaltung

Kurs-Nr. 231-640

Thorsten H. Bradt

Dienstag, 31.01.2023, 10:30 – 12 Uhr

weitere Termine: 02.02.2023, 10:30 – 12 Uhr

€ 35,00 | 2 Termine | 4 UStd.

(keine Ermäßigung)

Visuelles Storytelling bedient sich moderner Präsentationsmittel wie beispielsweise Microsoft PowerPoint, um auf der Basis von Bildern und Texten Inhalte nachhaltig zu kommunizieren. Entscheidend ist stets der bleibende Eindruck. Unabhängig von Ziel- bzw. Bedarfsgruppen sind insoweit grundlegende Regeln, etwa die Gestaltungsgesetze, zu beachten.

So folgt ein gekonntes visuelles Storytelling einem bestimmten Aufbau, der – genauso wie im klassischen Storytelling (Rhetorik) – über Spannungsbögen sowohl die Aufmerksamkeit eines Publikums begünstigen als dieses auch für die eigene Sache einnehmen möchte: Erzählen statt Aufzählen!

Kernthemen:

- ▷ Professionelle Arbeitstechniken mit PowerPoint
- ▷ Storytelling und Dramaturgie
- ▷ Grundlagen der visuellen Kommunikation
- ▷ Die Gestaltungsgesetze – Flächen, Formen und Farben
- ▷ Beispiele zur Diskussion gestellt

Ziel dieser vhsQuickSteps ist es, die Teilnehmer*innen zuverlässig in die Techniken des visuellen Storytellings einzuführen und professionelle Ergebnisse zu befördern.

Bei Zahlungen bitte angeben:

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

Lean Office – das schlanke Büro (diverse Anwendungen)

▷ Kontinuierliche Prozessoptimierung
Online-Veranstaltung

Kurs-Nr. 231-641

Thorsten H. Bradt
Mittwoch, 01.02.2023, 10:30 – 12 Uhr
€ 17,50 | 1 Termin | 2 UStd.
(keine Ermäßigung)

Die Prinzipien des Lean Managements besitzen den Charakter einer Philosophie. Es handelt sich also nicht um konkrete Handlungsanweisungen zur Umsetzung bestimmter Maßnahmen, sondern um einen im Unternehmen geteilten Ansatz. Das Lean Office zeichnet sich insoweit durch den Anspruch einer permanenten Verbesserung von Prozessen aus. Es identifiziert alles Unnötige sowie Ungenutzte, etwa überflüssige Bestände an E-Mails oder brachliegende Talente von Mitarbeiter*innen, um diese zu eliminieren bzw. zu aktivieren.

Ein Lean Office basiert auf dem Ansatz eines kontinuierlichen Verbesserungsprozess (KVP) im Sinne von Kaizen.

Kernthemen:

- ▷ Schaffung von Werten ohne Verschwendung
- ▷ Begriffsdefinition: der kontinuierliche Verbesserungsprozess
- ▷ Im Detail – Bestände, Ausschuss und Nacharbeiten
- ▷ Tipps – konsequente Überarbeitung falscher Prozesse
- ▷ Schwerpunkt – nützliche Anwendungen für den Büroalltag

Ziel dieser vhsQuickSteps ist es, den Teilnehmer*innen ein Grundverständnis für den Ansatz Lean Office zu vermitteln.

Bildungswoche Microsoft 365 (Produktivitätscloud)

▷ Workflows für Sekretariat und Assistenz

Online-Veranstaltung

Kurs-Nr. 231-642

Thorsten H. Bradt
Montag, 23.01.2023, 9 – 16 Uhr
weitere Termine: Dienstag bis Freitag, täglich 9:00 – 15:15 Uhr
€ 265,00 | 5 Termine | 40 UStd.
(keine Ermäßigung)

Im Zentrum des modernen Büroalltags stehen eine transparente Zusammenarbeit innerhalb zentraler und dezentraler Teams sowie die konsistente Bearbeitung von Informationen und Daten. Microsoft 365 bietet dazu eine ideale Plattform. Über die klassische Textverarbeitung (Word), Tabellenkalkulation (Excel) oder elektronische Korrespondenz (Outlook) hinaus stehen mit ihm mächtige Werkzeuge u. a. zur Digitalisierung bestehender – analoger – Prozesse bereit. Zudem ermöglicht es eine gezielte Steuerung der Unternehmenskommunikation nach außen (Öffentlichkeitsarbeit, Marketing).

Kernthemen:

- ▷ Klassische Anwendungen – Word, Excel & Co.
- ▷ Kommunikationswerkzeuge – Outlook und Teams
- ▷ „Kleine Helferlein“ – Planner, To Do usw.
- ▷ Professionelles Dokumentenmanagement (SharePoint)
- ▷ Praxisnahe Anwendungsszenarien im Büromanagement

Ziel dieser vhsQuickSteps ist es, die Teilnehmer*innen in ihrer zukünftig noch effizienteren Nutzung von Microsoft 365 zu unterstützen. Übungen und regelmäßige Fragerunden zum Formulieren persönlicher Anliegen dienen dem Lernerfolg.

Anwendungs- und cloudbasiertes Mindmapping

Online-Veranstaltung

Kurs-Nr. 231-643

Thorsten H. Bradt
Mittwoch, 08.03.2023, 10:30 – 12 Uhr
kostenfrei | 1 Termin | 2 UStd.

Mindmaps oder zu Deutsch Gedankenkarten basieren auf einem assoziativ ausgerichteten Denken. Die Technik sieht vor, auf der Grundlage eines sogenannten Wurzelknotens, der stets zentral auf einem Dokument angelegt ist, durch das Spiel mit Text, Farben und



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



Formen spontan entstehende Gedanken und Ideen zu sammeln, auszuformen sowie schließlich zu teilen.

Als grundlegendes Muster ergibt sich dabei stets ein Baumdiagramm, das immer weitere Zweige entstehen lässt. Auf diese Weise können im Gedächtnis verortete Informationen nicht nur „aufgerufen“ und visualisiert, sondern zudem in einen ganz neuen Kontext gesetzt bzw. entsprechend „verknüpft“ werden.

Kernthemen:

- ▷ Basiswissen „Mindmapping“ und einschlägige Programme
- ▷ Kollaboration über Apps und Cloudlösungen – Alternativen
- ▷ Strategische Ausgestaltung von Innovationsprozessen in Teams
- ▷ Mindmaps als Datenbanken des Wissens
- ▷ Das PLUS: Wissensmanagement und -transfer

Microsoft OneNote

Online-Veranstaltung

Kurs-Nr. 231-644

Thorsten H. Bradt
Dienstag, 14.03.2023, 10:30 – 12 Uhr
weitere Termine: 16.03.2023, 10:30 – 12 Uhr
€ 35,00 | 2 Termine | 4 UStd.
(keine Ermäßigung)

Kurs-Nr. 232-643

Thorsten H. Bradt
Mittwoch, 04.10.2023, 10:30 – 12 Uhr
weitere Termine: 05.10.2023, 10:30 – 12 Uhr
€ 35,00 | 2 Termine | 4 UStd.
(keine Ermäßigung)

Im Büromanagement ermöglicht Microsoft OneNote eine zuverlässige Zusammenarbeit zentraler sowie dezentraler Teams. Der dazu erforderliche Wissenstransfer erfolgt auf der Grundlage cloudbasierter Notizbücher, deren multimediale Inhalte unter den Beteiligten nicht nur ausgetauscht, sondern von diesen auch bearbeitet werden können.

Ein weiteres professionelles Einsatzgebiet von OneNote stellt die konkrete Projektarbeit, bei der etwa ein wechselseitiger Datenaustausch mit Outlook die Koordination von Aufgaben und Terminen in Arbeitsgruppen gewährleisten soll, dar. Editierbare Excel-Arbeitsmappen können ebenfalls ausgetauscht werden.

Kernthemen:

- ▷ Die Benutzeroberfläche sowie OneNote-Optionen (Backstage)
- ▷ Planung und Umsetzung einer digitalen Zusammenarbeit
- ▷ Konsistente Einbindung von Daten und multimedialer Elemente
- ▷ Zuweisung von Lese- und Schreibrechten in Projektgruppen
- ▷ Das PLUS: Aspekte zum Wissensmanagement bzw. -transfer in Unternehmen

Microsoft Outlook I

Online-Veranstaltung

Kurs-Nr. 231-645

Thorsten H. Bradt
Dienstag, 18.04.2023, 10:30 – 12 Uhr
€ 17,50 | 1 Termin | 2 UStd.
(keine Ermäßigung)

Kurs-Nr. 232-646

Thorsten H. Bradt
Dienstag, 07.11.2023, 10:30 – 12 Uhr
€ 17,50 | 1 Termin | 2 UStd.
(keine Ermäßigung)

Microsoft Outlook präsentiert sich als „die“ Zentrale in der Unternehmenskommunikation. Zudem bildet es die Basis für ein effizientes Zeit- und Aufgabenmanagement sowie für die Organisation von Kontakten bzw. die praktische Ausgestaltung von Kundenbeziehungsprozessen.

Modul I vermittelt zunächst einen zuverlässigen Einblick in die individuelle Konfiguration des Programms sowie die Nutzung von Notizen, Ordnern und Verknüpfungen – auch in der Teamarbeit. Sein eigentlicher Schwerpunkt liegt auf der modernen Geschäftskorrespondenz in Form und Inhalt: DIN 5008:2020 und kundenzentrierte Kommunikation.

Kernthemen:

- ▷ Die Benutzeroberfläche sowie Outlook-Optionen (Backstage)
- ▷ Notizen, Ordner und Verknüpfungen im Büroalltag
- ▷ Basis-Workflows zur Steigerung der Arbeitseffizienz
- ▷ DIN 5008:2020 – rechtskonforme E-Mails (Signaturen usw.)
- ▷ Das PLUS: Der passende Stil – kundenzentrierte Kommunikation

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

**Microsoft Outlook II
Online-Veranstaltung**

Kurs-Nr. 231-646

Thorsten H. Bradt
Dienstag, 25.04.2023, 10:30 – 12 Uhr
€ 17,50 | 1 Termin | 2 UStd.
(keine Ermäßigung)

Kurs-Nr. 232-647

Thorsten H. Bradt
Mittwoch, 08.11.2023, 10:30 – 12 Uhr
€ 17,50 | 1 Termin | 2 UStd.
(keine Ermäßigung)

Microsoft Outlook bietet diverse Ansätze zur Schaffung einer Arbeitsumgebung zur Organisation von Terminen und Vorhaben – gerade in der Teamarbeit. Als ein Wesenskern des Büromanagements bedingt ein gekonntes Zeit- und Aufgabenmanagement jedoch die Ausarbeitung konsistenter Arbeitsabläufe (Workflows).

Modul II umfasst einerseits die dazu erforderlichen technischen Aspekte, die eben als Basis zur Einrichtung von Kalendarien sowie zur Verwaltung von Aufgaben dienen. Andererseits behandelt es die Essenz eines professionelles Zeit- und Aufgabenmanagements. Deren Verständnis stellt sich nämlich als entscheidende Voraussetzung zur messbaren Steigerung der Arbeitseffizienz dar.

Kernthemen:

- ▷ Kalender-Modul – Zuweisung von Terminen in (mobilen) Arbeitsgruppen
- ▷ Aufgaben-Modul – Verwaltung von Vorhaben in der Projektarbeit
- ▷ Strategische Verknüpfung von Terminen und Aufgaben
- ▷ Optimierung und Automatisierung von Workflows
- ▷ Das PLUS: Basiswissen zum professionellen Zeit- und Aufgabenmanagement

**Microsoft Outlook III
Online-Veranstaltung**

Kurs-Nr. 231-647

Thorsten H. Bradt
Dienstag, 02.05.2023, 10:30 – 12 Uhr
€ 17,50 | 1 Termin | 2 UStd.
(keine Ermäßigung)

Kurs-Nr. 232-648

Thorsten H. Bradt
Donnerstag, 09.11.2023, 10:30 – 12 Uhr
€ 17,50 | 1 Termin | 2 UStd.
(keine Ermäßigung)

Microsoft Outlook ermöglicht den Ansatz für ein professionelles Kundenbeziehungsmanagement (engl. Customer Relationship Management, CRM). Tatsächlich ergeben sich aus der konsequenten Optimierung der Outlook-Optionen sowie die individuelle Konfiguration des Kontakte-Moduls ungeahnte Möglichkeiten.

Modul III beinhaltet zunächst die technischen Aspekte unter Outlook. Dazu werden auch interessante, teils kostenlose Add-Ins aufgezeigt – diese erweitern den Funktionsumfang. Daran anschließend wird dargestellt, wie anspruchsvolle Kundenbeziehungsprozesse sowie eine kundenzentrierte Kommunikation auszugestalten sind. Im Vordergrund steht dabei der unmittelbare Praxisnutzen.

Kernthemen:

- ▷ Einzel- und Gruppenkontakte (Verteiler)
- ▷ Teilen von Kontakten in Arbeitsgruppen
- ▷ Einsatz von personalisierten Vorlagen (Templates)
- ▷ Kundenzentrierte Nutzung von Schnellbausteinen und Objekten
- ▷ Das PLUS: Basiswissen zum Kundenbeziehungsmanagement

**Microsoft Project – Klassisches Projektmanagement
Online-Veranstaltung**

Kurs-Nr. 231-648

Thorsten H. Bradt
Freitag, 05.05.2023, 10:30 – 12 Uhr
weitere Termine: 08.; 09. + 10.05.2023, jeweils 10:30 – 12 Uhr
€ 140,00 | 4 Termine | 8 UStd.
(keine Ermäßigung)

Kurs-Nr. 232-652

Thorsten H. Bradt
Samstag, 02.12.2023, 10 – 17 Uhr
€ 140,00 | 1 Termin | 8 UStd.
(keine Ermäßigung)

Unter Microsoft Project, das sich nahtlos in das Office-Paket von Microsoft eingliedert, werden sogenannte Vorgänge bearbeitet. Gemeint sind damit unter anderem individuell oder auf eine Teamarbeit angelegte Aufgaben. Dabei können sequenzielle oder iterative Entwicklungen vollständig abgebildet werden. Ein Basisplan bedingt in der Folge einen Soll-Ist-Vergleich während laufender Projekte. Balkenpläne (Gantt-Diagramme) stellen sich dabei als wesentliches Visualisierungselement für ein Monitoring oder/und Controlling dar. Ziel dieses Digitalkurses ist die fundierte Einführung ein das klassisch phasenbasierte Projektmanagement unter Microsoft Project.

Kernthemen:

- ▷ Basiswissen zur Theorie des Projektmanagements
- ▷ Regelwerke in der Übersicht – Best-Practise-Methode „Prince2“
- ▷ Systematischer Einstieg in die Anwendung von Microsoft Project
- ▷ Initiieren, Planen, Durchführen von Projekt
- ▷ Der Projektstrukturplan im Detail: Termin-, Kosten- und Ressourcenplanung

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

Microsoft Word I – Effiziente Geschäftskorrespondenz Online-Veranstaltung

Kurs-Nr. 231-649

Thorsten H. Bradt
Dienstag, 09.05.2023, 9 – 10:30 Uhr
weitere Termine: 11.05.2023, 9 – 10:30 Uhr
€ 35,00 | 2 Termine | 4 UStd.
(keine Ermäßigung)

Kurs-Nr. 232-644

Thorsten H. Bradt
Dienstag, 17.10.2023, 9 – 10:30 Uhr
weitere Termine: 19.10.2023, 9 – 10:30 Uhr
€ 35,00 | 2 Termine | 4 UStd.
(keine Ermäßigung)

Die Norm 5008:2020 beinhaltet die Schreib- und Gestaltungsregeln für eine professionelle Geschäftskorrespondenz. Durch sie erfolgen überwiegend „förmlichen“ Vorgaben. Aber auch der eigentliche Stil ist ein entscheidendes Merkmal im Brief- bzw. Mail-Verkehr.

Eine fundierte Orientierung zur inhaltlichen Ausgestaltung einer Korrespondenz, die ihre Adressat:innen mit der entsprechenden Botschaft auch erreicht, bietet das sogenannte Hamburger Verständlichkeitskonzept (nach Friedemann Schulz von Thun). Ziel des Modul I ist es, den Teilnehmer:innen Impulse zur Optimierung ihrer bisherigen Geschäftskorrespondenz zu vermitteln.

Kernthemen:

- ▷ Grundsätzliches – Form sowie Inhalt professioneller Briefe und E-Mails
- ▷ DIN 5008:2020 – Schreib- und Gestaltungsregeln
- ▷ Typografie und Mikrotypografie
- ▷ Corporate Design (CD) und Corporate Behaviour (CB)
- ▷ Das PLUS: Das Hamburger Verständlichkeitskonzept im Detail

Grundlagen moderner Teamarbeit Online-Veranstaltung

Kurs-Nr. 231-650

Thorsten H. Bradt
Montag, 15.05.2023, 10:30 – 12 Uhr
€ 17,50 | 1 Termin | 2 UStd.
(keine Ermäßigung)

Immer mehr Menschen finden keinerlei Erfüllung mehr in der Ausübung ihres Berufs. Ein entscheidender Grund dafür liegt in den veränderten Bedingungen der sogenannten BANI-Welt – Vieldeutigkeit und Unsicherheit, Probleme und Veränderungen stellen sich als Belastung dar: gerade auch in der Teamarbeit.

Bei der Überwindung dieses Umstandes können eine ausgeprägte Ambiguitätstoleranz sowie Resilienz helfen. Allerdings bedingen diese ein umfassendes Verständnis der modernen Arbeitswelt. Zudem müssen sich in der Folge entsprechende Verhaltensänderungen einstellen. Ziel dieses Digitalkurses ist eine substanzielle Einführung in die Thematik.

Kernthemen:

- ▷ Basiswissen zu den Aspekten moderner Teamarbeit
- ▷ Werte im Detail – Transparenz und Offenheit
- ▷ Definition der BANI-Welt – der Faktor „X“ und Sinnstiftung
- ▷ Ambiguitätstoleranz – Akzeptanz von Vieldeutigkeit und Unsicherheit
- ▷ Resilienz – Probleme und Veränderungen als Anlass zur Verhaltensänderung

Lean Office: das produktive Büro Online-Veranstaltung

Kurs-Nr. 231-651

Thorsten H. Bradt
Mittwoch, 17.05.2023, 10:30 – 12 Uhr
€ 17,50 | 1 Termin | 2 UStd.
(keine Ermäßigung)

Die Prinzipien des Lean Managements besitzen den Charakter einer Philosophie. Es handelt sich also nicht um konkrete Handlungsanweisungen zur Umsetzung bestimmter Maßnahmen, sondern um einen im Unternehmen durchgängig geteilten Ansatz zur Verhaltensänderung.

Das Lean Office zeichnet sich insoweit durch den Anspruch eines kontinuierlichen Verbesserungsprozesses (KVP) aus. Es identifiziert alles Unnötige sowie Ungenutzte – etwa überflüssige Bestände an E-Mails oder, weitergehend, brachliegende Talente von Mitarbeiter:innen –, um diese zu eliminieren bzw. zu aktivieren. Ziel dieses Digitalkurses ist eine substanzielle Einführung in die Thematik.

Kernthemen:

- ▷ Lean Office und kontinuierlicher Verbesserungsprozess
- ▷ Schaffung von Werten ohne Verschwendung
- ▷ Konkrete Anwendungsbereiche im Büroalltag
- ▷ Im Detail – Bestände, Ausschuss und Nacharbeiten
- ▷ Das PLUS: Tipps zur Überarbeitung „falscher“ Prozesse

VHS-Kino ist Kult!

Professionelles Dokumentenmanagement Online-Veranstaltung

Kurs-Nr. 231-652

Thorsten H. Bradt
Mittwoch, 31.05.2023, 10:30 – 12 Uhr
€ 17,50 | 1 Termin | 2 UStd.
(keine Ermäßigung)

Die cloudbasierte Kollaboration zentraler sowie dezentraler Teams erfordert eine konsistente Strategie zur Umsetzung eines erfolgreichen Dokumentenmanagements – im Idealfall unter Einbindung einer Dokumentenhistorie. Besonders der Aspekt einer Langzeitarchivierung ist insoweit von großer Bedeutung.

Am Beispiel von SharePoint, wesentlicher Bestandteil der Produktivitätscloud Microsoft 365, werden praxisnahe, im Büromanagement relevante Workflows erarbeitet. Sowohl alternative Dateitypen und -formate als auch die Planung einer sogenannten Bibliothek zum Wissensmanagement bzw. -transfer in Unternehmen finden dabei Berücksichtigung.

Kernthemen:

- ▷ Grundlagen zum Dokumentenmanagement
- ▷ Alternative Dateitypen und -formate
- ▷ Praxisnahe Workflows im Büromanagement
- ▷ Anwendungsbeispiele unter Microsoft SharePoint
- ▷ Planung einer „Bibliothek“ als Basis zum Wissenstransfer

Besondere Kursangebote für Frauen

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

| | | | | | |
|---------|---|---------|--|---------------------|---|
| 231-302 | Erfolgreich gründen – erfolgreich bleiben! | 232-302 | Das Unternehmen im Griff! – Steuern Sie richtig | 231-803 und 232-803 | „Stress lass nach!“ – ein Entspannungsnachmittag für Frauen |
| 231-303 | Von der Idee... hin zum eigenen Unternehmen | 232-310 | Entspannt durch den Alltag – Eine kleine Auszeit für berufstätige Mütter | 231-830 bis 232-830 | Abwechslungsreiche Gymnastik nach einer Krebserkrankung |
| 232-301 | Frauenkaffeetrinken Thema „Selbstfürsorge“ | | | | |

Framework SCRUM Online-Veranstaltung

Kurs-Nr. 231-653

Thorsten H. Bradt

Freitag, 02.06.2023, 10:30 – 12 Uhr

weitere Termine: 05.; 06. + 07.06.2023, jeweils 10:30 – 12 Uhr

€ 140,00 | 4 Termine | 4 UStd.

(keine Ermäßigung)

Kurs-Nr. 232-654

Thorsten H. Bradt

Samstag, 09.12.2023, 10 – 17 Uhr

€ 140,00 | 1 Termin | 8 UStd.

(keine Ermäßigung)

Ein agiles Projektmanagement orientiert sich an unterschiedlichen Methoden bzw. Frameworks, die auf eine flexible Anpassung ausgerichtet sind. Dabei wird ein adaptives Planen fokussiert und die zur Verfügung stehende Zeit stellt sich insoweit als entscheidender Faktor dar.

Insbesondere das Framework SCRUM basiert auf einer schnellen Abstimmung aller Beteiligten und durchläuft streng aufeinander abgestimmte Phasen – etwa Sprints und Backlogs. Kanban bietet sich hierbei grundsätzlich zur Visualisierung und damit Fixierung des Bearbeitungsstatus' von Aufgaben an. Ziel dieses Digitalkurses ist die fundierte Einführung in ein agiles Projektmanagement mit SCRUM.

Kernthemen:

- ▷ Agiles versus klassisches Projektmanagement
- ▷ Das Framework SCRUM – Rollen, Ereignisse und Artefakte
- ▷ Szenarien zur Initiierung, Planung und Durchführung mit Kanban
- ▷ Planspiele – spielerisches Planen: Kreativtechniken im Hintergrund
- ▷ Exkurs: Hybrides Projektmanagement – Einsatzgebiete

Microsoft Word II – Sendungen und Schnellbausteine Online-Veranstaltung

Kurs-Nr. 231-654

Thorsten H. Bradt

Montag, 05.06.2023, 9 – 10:30 Uhr

weitere Termine: 06.06.2023, 9 – 10:30 Uhr

€ 35,00 | 2 Termine | 4 UStd.

(keine Ermäßigung)

Kurs-Nr. 232-645

Thorsten H. Bradt

Dienstag, 24.10.2023, 9 – 10:30 Uhr

weitere Termine: 26.10.2023, 9 – 10:30 Uhr

€ 35,00 | 2 Termine | 4 UStd.

(keine Ermäßigung)

In der professionellen Kundenkommunikation nehmen personalisierte Briefe und E-Mails eine herausragende Rolle ein. Das Register „Sendungen“ ermöglicht zudem eine Erstellung „in Serie“. Ferner lassen sich bereits einfache Makros zur weiteren Optimierung bzw. Automatisierung der Geschäftskorrespondenz nutzen.

Modul II umfasst sämtliche Möglichkeiten zum Versenden von Serienbriefen und -mails, und zwar unter direkter Nutzung einschlägiger Outlook-Funktionen. Gerade Schnellbausteine, verwaltet über den sogenannten Organizer, lassen sich hierbei beliebig mit Seriendruckfeldern bzw. Platzhaltern kombinieren. Das Ergebnis: individuelle Briefe und E-Mails (kundenzentrierte Kommunikation).

Kernthemen:

- ▷ Sendungen, Schnellbausteine und einfache Makros
- ▷ Personalisierung der Korrespondenz
- ▷ Im Fokus – Platzhalter, Felder und Vorlagen (Templates)
- ▷ Outlook-Funktionen und Sendungen „auf Knopfdruck“ (Automatisierung)
- ▷ Das PLUS: Basiswissen zur kundenzentrierten Kommunikation

Erstellung interaktiver PDF-Formulare Online-Veranstaltung

Kurs-Nr. 231-655

Thorsten H. Bradt

Dienstag, 13.06.2023, 10:30 – 12 Uhr

weitere Termine: 15.06.2023, 10:30 – 12 Uhr

€ 35,00 | 2 Termine | 4 UStd.

(keine Ermäßigung)

In der Unternehmenskommunikation stellen interaktive PDF-Formulare eine ideale Voraussetzung zum Erfassen von Daten dar. Den Industriestandard zur Gestaltung bilden Adobe InDesign und Acrobat – nicht ohne Grund: Das Portable Document Format (PDF) ist ein natives Format des Softwareunternehmens Adobe.

Allerdings bestehen auch zahlreiche Alternativen, so in den Bereichen Freeware und Open Source: etwa Scribus (Layout und Satz, Freeware) oder Writer (Textverarbeitung, Open Source) innerhalb Open bzw. Libre Office. Ziel dieses Digitalkurses ist die Vermittlung eines verbindlichen, abstraktiven Arbeitsablaufs, zu dem nicht zuletzt Aspekte der Wahrnehmungspsychologie (Formulardesign) zählen.

Kernthemen:

- ▷ Technische Voraussetzungen und Mittel
- ▷ Formulardesign – abstraktive Grundlagen: Flächen, Formen und Farben
- ▷ Adobe InDesign und Acrobat als Industriestandard
- ▷ Kostenlose bzw. -günstige Alternativen (z. B. Scribus)
- ▷ Das PLUS: Anwendungsszenario – von der Idee zur Ausgabe/Auswertung

Barrierefreie Office- und PDF-Dokumente Online-Veranstaltung

Kurs-Nr. 232-640

Thorsten H. Bradt

Dienstag, 04.07.2023, 10:30 – 12 Uhr

weitere Termine: 06.07.2023, 10:30 – 12 Uhr

€ 35,00 | 2 Termine | 4 UStd.

(keine Ermäßigung)

In der Unternehmenskommunikation stellen interaktive PDF-Formulare eine ideale Voraussetzung zum Erfassen von Daten dar. Den Industriestandard zur Gestaltung bilden Adobe InDesign und Acrobat – nicht ohne Grund: Das Portable Document Format (PDF) ist ein natives Format des Softwareunternehmens Adobe.

Allerdings bestehen auch zahlreiche Alternativen, so in den Bereichen Freeware und Open Source: etwa Scribus (Layout und Satz, Freeware) oder Writer (Textverarbeitung, Open Source) innerhalb Open bzw. Libre Office. Ziel dieses Digitalkurses ist die Vermittlung eines verbindlichen, abstraktiven Arbeitsablaufs, zu dem nicht zuletzt Aspekte der Wahrnehmungspsychologie (Formulardesign) zählen.

Kernthemen:

- ▷ Technische Voraussetzungen und Mittel
- ▷ Formulardesign – abstraktive Grundlagen: Flächen, Formen und Farben
- ▷ Adobe InDesign und Acrobat als Industriestandard
- ▷ Kostenlose bzw. -günstige Alternativen (z. B. Scribus)
- ▷ Das PLUS: Anwendungsszenario – von der Idee zur Ausgabe/Auswertung

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

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

Bildungswoche Microsoft 365 – die Produktivitätscloud

Online-Veranstaltung

Kurs-Nr. 232-641

Thorsten H. Bradt

Montag-Freitag, jeweils 9 – 16:30 Uhr

17.07.2023 – 21.07.2023

€ 350,00 | 5 Termine | 40 UStd.

(keine Ermäßigung)

Im Zentrum des modernen Büroalltags steht eine transparente Zusammenarbeit von zentralen und dezentralen Teams sowie die „fluide“ Bearbeitung von Informationen bzw. Daten. Die Produktivitätscloud Microsoft 365 ermöglicht insoweit eine erhebliche Steigerung der Arbeitseffizienz – dies auf sämtlichen Ebenen.

Über klassische Anwendungsbereiche hinaus stehen mit Microsoft 365 mächtige Werkzeuge zur Digitalisierung bestehender analoger Prozesse sowie überhaupt zur Optimierung etablierter Workflows bereit. Zudem ermöglicht die Plattform eine gezielte Steuerung der internen sowie externen Unternehmenskommunikation (besonders Wissensmanagement bzw. -transfer und Öffentlichkeitsarbeit).

Kernthemen:

- ▷ Systematische Einführung in die Produktivitätscloud
- ▷ Klassische Anwendungen – Szenarien (Geschäftskorrespondenz usw.)
- ▷ Dokumentenmanagement und Öffentlichkeitsarbeit bzw. Marketing
- ▷ Werkzeuge zur Prozessoptimierung und -automatisierung im Detail
- ▷ Das PLUS: „Kleine Helferlein“ – To Do, Planner usw.

Microsoft 365 – "Power Tools"

Online-Veranstaltung

Kurs-Nr. 232-642

Thorsten H. Bradt

Mittwoch, 27.09.2023, 10:30 – 12 Uhr

kostenfrei | 1 Termin | 2 UStd.

Microsoft 365 bietet zahlreiche produktive Werkzeuge, die unter anderem auf eine Digitalisierung bestehender analoger Prozesse ausgerichtet sind. Im Zeit- und Aufgabenmanagement etwa stellt Microsoft Planner, effizient einsetzbar auch als App, die ideale Grundlage für eine teamorientierte Zusammenarbeit dar: Termine und Vorhaben können mit ihm zuverlässig synchronisiert werden.

Ziel dieses Digitalkurses ist es, ein umfassendes Verständnis für Microsoft 365, die Produktivitätscloud, zu bewirken. Der Fokus liegt insoweit auf denjenigen „Tools“, die im Umfeld klassischer Desktop-Anwendungen – zielgerichtet eingebunden – zu einer erheblichen Steigerung der Arbeitseffizienz führen können.

Kernthemen:

- ▷ Das Grundprinzip der Produktivitätscloud: Kollaboration
- ▷ Digitalisierung von Prozessen und Teamarbeit
- ▷ Überblick zu den wichtigsten „Power-Tools“
- ▷ Planner – „Dreh- und Angelpunkt“ in der Anwendungspraxis
- ▷ Das PLUS: Praxisrelevante Aspekte zum Projekt- und Prozessmanagement

Design Thinking

Online-Veranstaltung

Kurs-Nr. 232-649

Thorsten H. Bradt

Montag, 27.11.2023, 10:30 – 12 Uhr

€ 17,50 | 1 Termin | 2 UStd.

(keine Ermäßigung)

Design Thinking, eine Methodenbündelung, sieht auf der Grundlage eines vorgegebenen Ablaufs die Steuerung von Innovations- bzw. Entwicklungsprozessen durch Teams vor. Spezifische Phasen, in denen die Konzentration der Beteiligten sich allein auf jeweils fokussierte Teilaspekte richtet, folgen einander verbindlich.

Ein bewusst in Kauf genommene Scheitern – „Fail early and often!“ – bedingt Iterationsschleifen, die ausschlaggebend für den eigentlichen Erfolg des Framework sind. Es handelt sich insoweit um einen agilen Ansatz, dessen Struktur einerseits zwar Stabilität bedingt,

dessen prinzipielle Offenheit für Korrekturen bzw. Optimierungen andererseits aber ein hohes Maß an Flexibilität befördert.

Kernthemen:

- ▷ Konsequente sowie transparente Kollaboration
- ▷ Diversität – optimale Teamkonstellationen
- ▷ Die Phasen des Innovationsprozesses im Detail
- ▷ Im Fokus – bessere Produkte und Dienstleistungen
- ▷ Das PLUS: Etablierte Techniken – aus dem „Methodenkoffer“

Excel I

Online-Veranstaltung

Kurs-Nr. 232-650

Thorsten H. Bradt

Dienstag, 28.11.2023, 10:30 – 12 Uhr

weitere Termine: 30.11.2023, 10:30 – 12 Uhr

€ 35,00 | 2 Termine | 4 UStd.

(keine Ermäßigung)

Pivot-Tabellen und -Diagramme ermöglichen eine strukturierte Analyse bzw. Visualisierung überbordender Datenmengen. Auf der Basis „intelligenter“ Tabellen, diese sind von einfachen Excel-Listen zu unterscheiden, lassen sich einschlägige Filter und Abfragen als eine zuverlässige Grundlage für proaktive Entscheidungen in Unternehmen nutzen – in der Zusammenarbeit von Teams auch „in Echtzeit“.

Insoweit zählen Pivot-Tabellen und -Diagramme bereits zur sogenannten Business Intelligence (BI). Ziel dieses Digitalkurses ist eine umfassende Darstellung von Anwendungsszenarien mit unmittelbarem Praxisnutzen nicht nur im Büromanagement allgemein, sondern speziell auch im Controlling.

Kernthemen:

- ▷ Grundlagen – Aufbau „intelligenter“ Tabellen
- ▷ Allgemeine Filter- und Abfrage-Optionen
- ▷ PivotTables und ihre (Eigen-)Dynamik
- ▷ PivotCharts und ihre zielgerichtete Ausgestaltung
- ▷ Das PLUS: Cloudbasierte Kollaboration in Arbeitsgruppen

Liberating Structures

Online-Veranstaltung

Kurs-Nr. 232-651

Thorsten H. Bradt

Mittwoch, 29.11.2023, 10:30 – 12 Uhr

€ 17,50 | 1 Termin | 2 UStd.

(keine Ermäßigung)

Innovationsprozesse sind lenkbar: Über subtile Arbeitsformen ermöglichen Liberating Structures – oder zu Deutsch „Befreiende Formen“ – eine deutliche Beförderung der kollektiven Intelligenz, Kreativität und Expertise. Insbesondere bestehende Hierarchien bzw. die mit ihnen einhergehenden „Machtdynamiken „treten durch ihre Anwendung in den Hintergrund.

So verlaufen Besprechungen auf Augenhöhe. Das Erlernen des Grundprinzips sowie der einzelnen Methoden des Sets ist aufgrund ihres intuitiv-plausiblen Charakters sehr einfach. Auch dieses Methodenset wird durch ein hohes Maß an Diversität in Arbeitsgruppen deutlich befördert.

Kernthemen:

- ▷ Grundlegende Aspekte der des Methodensets
- ▷ Geteilte Werte – „Transparency and Openness“
- ▷ Revolution in der Entscheidungsfindung
- ▷ Grenzgänge und Tabubrüche – „Nichts ist unmöglich!“
- ▷ Das PLUS: Etablierte Techniken – aus dem „Methodenkoffer“

Veranstaltungen
Stadttheater Spielplan 2023
siehe Seite 51/52

Excel II

Online-Veranstaltung

Kurs-Nr. 232-653

Thorsten H. Bradt

Dienstag, 05.12.2023, 10:30 – 12 Uhr

weitere Termine: 07.12.2023, 10:30 – 12 Uhr

€ 35,00 | 2 Termine | 4 UStd.

(keine Ermäßigung)

Bei Get and Transform bzw. Power Query handelt es sich im engeren Sinne um „ein Programm im Programm“. Es wartet mit einer eigenen Benutzeroberfläche auf, die auf der Basis von Abfragen eine strategische Auswertung gerade von großen Datenmengen ermöglicht.

Unter anderem lassen sich auch externe Daten importieren, zu denen eine dauerhafte Verbindung hergestellt werden kann. Ferner können diverse Tabellen zusammengeführt und deren Spalten (Datenfelder) selektiv abgefragt werden, um Beziehungen unter den jeweiligen Daten zu analysieren und zu interpretieren. Befördert wird dieser Umstand durch den Einsatz interaktiver Dashboards.

Kernthemen:

- ▷ Power Query - „das Programm im Programm“
- ▷ Erste Schritte – Abfragen auf Basis einzelner Tabellen
- ▷ Import von Daten und Verbindung diverser Tabellen bzw. Quellen
- ▷ Dynamische Dashboards in der professionellen Anwendungspraxis
- ▷ Das PLUS: Datenanalyse und -interpretation „in Echtzeit“

Microsoft 365

Online-Veranstaltung

Kurs-Nr. 232-655

Thorsten H. Bradt

Montag-Freitag, jeweils 9 – 16:30 Uhr

11.12.2023 – 15.12.2023

€ 350,00 | 5 Termine | 40 UStd.

(keine Ermäßigung)

Im Zentrum des modernen Büroalltags steht eine transparente Zusammenarbeit von zentralen und dezentralen Teams sowie die „fluide“ Bearbeitung von Informationen bzw. Daten. Die Produktivitätscloud Microsoft 365 ermöglicht insoweit eine erhebliche Steigerung der Arbeitseffizienz – dies auf sämtlichen Ebenen.

Über klassische Anwendungsbereiche hinaus stehen mit Microsoft 365 mächtige Werkzeuge zur Digitalisierung bestehender analoger Prozesse sowie überhaupt zur Optimierung etablierter Workflows bereit. Zudem ermöglicht die Plattform eine gezielte Steuerung der internen sowie externen Unternehmenskommunikation (besonders Wissensmanagement bzw. -transfer und Öffentlichkeitsarbeit).

Kernthemen:

- ▷ Systematische Einführung in die Produktivitätscloud
- ▷ Klassische Anwendungen – Szenarien (Geschäftskorrespondenz usw.)
- ▷ Dokumentenmanagement und Öffentlichkeitsarbeit bzw. Marketing
- ▷ Werkzeuge zur Prozessoptimierung und -automatisierung im Detail
- ▷ Das PLUS: „Kleine Helferlein“ – To Do, Planner usw.

Micorsoft SharePoint

Online-Veranstaltung

Kurs-Nr. 232-656

Thorsten H. Bradt

Montag, 18.12.2023, 10:30 – 12 Uhr

weitere Termine: 19.12.2023, 10:30 – 12 Uhr

€ 35,00 | 2 Termine | 4 UStd.

(keine Ermäßigung)

Moderne Unternehmensstrukturen erfordern eine konsistente Zusammenarbeit zentraler und dezentraler Teams sowie eine transparente interne und externe Kommunikation. Microsoft SharePoint stellt sich als web- bzw. intranetbasierte Plattform, die diesem Anspruch umfassend genügt, dar.

Teamwebsites dienen dem Wissensmanagement bzw. -transfer in Arbeitsgruppen, Kommunikationswebsites hingegen der Unternehmenskommunikation „nach außen“ (Öffentlichkeitsarbeit bzw. Public Relations). Ziel dieses Digitalkurses ist es, den Teilnehmer:innen einen zuverlässigen Einblick in sämtliche wesentlichen Funktionen von SharePoint zu vermitteln.

Kernthemen:

- ▷ Aspekte einer professionellen digitalen Kollaboration
- ▷ Wissensmanagement und -transfer – technische Möglichkeiten
- ▷ Zuweisung einschlägigen Rechten (Unternehmenshierarchie)
- ▷ Öffentlichkeitsarbeit bzw. Public Relations mit kundenzentrierten Inhalten
- ▷ Exkurs: Integration von SharePoint innerhalb Microsoft 365

Kulturveranstaltungen der Stadt Cuxhaven

Rathausstraße 21 ♦ 27472 Cuxhaven

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

Die nachfolgenden Termine für die Theatersaison 2023 sind 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.

08.01.2023, 19:00 Uhr
NEUJAHRSKONZERT
mit Stefan Lex & Sigrid Althoff
Stadttheater

12.01.2023, 19:30 Uhr
ROBERT KREIS – GROSSSTADTFIEBER (KONZERT)
Schloss Ritzebüttel

15.01.2023, 19:00 Uhr
AUS GROSSER ZEIT
Stadttheater

22.01.2023, 19:00 Uhr
MUSICAL NIGHT
Stadttheater

24.01.2023, 19:30 Uhr
JAN FEDDER – UNSTERBLICH (LESUNG)
Stadtbibliothek

25.01.2023, 09.00 Uhr u. 11:30 Uhr
JUDENBANK
Realschule

26.01.2023, 09.00 Uhr u. 11:30 Uhr
JUDENBANK
Stadttheater

02.02.2023
ARIRANG QUINTETT (SCHULVORSTELLUNG)
Gnadenkirche

02.02.2023, 20:00 Uhr
ARIRANG QUINTETT
Döser Kirche

03.02.2023, 18.30 Uhr
"ICH BIN" – GESCHICHTE DES
SELBSTPORTRAITS IN DER MALEREI (VORTRAG)
Schloss Ritzebüttel

07.02.2023, 20:00 Uhr
KNEF
Stadttheater

10.02.2023, 20:00 Uhr
DIE REISE DER VERLORENEN
Stadttheater

12.02.2023, 19:00 Uhr
DIE BLECHTROMMEL (KONZERTLESUNG)
Stadttheater

12.02.2023, 11:00 Uhr
JUTTA BASTIAN (VERNISSAGE)
Schloss Ritzebüttel

19.02.2023, 19:00 Uhr
WOLFGANG TREPPER (KABARETTIST)
Stadttheater

19.02.2023, 18:00 Uhr
JEAN-CLAUDE SÉFÉRIAN (KONZERT)
Schloss Ritzebüttel

20.02.2023, 20:00 Uhr
HUHN AUF DEM RÜCKEN (KOMÖDIE)
Stadttheater

26.02.2023, 19:00 Uhr
LALÉLU (A CAPPELLA COMEDY)
Stadttheater

27.02.2023, 20:00 Uhr
99 SCHRITTE BIS ZUM MEER
Stadttheater

02.03.2023, 19:30 Uhr
HINNERK BAUMGARTEN (LESUNG)
Schloss Ritzebüttel

05.03.2023, 16:00 Uhr
DER KLEINE PRINZ
Stadttheater

06.03.2023, 20:00 Uhr
WIE ES EUCH GEFÄLLT (KOMÖDIE)
Stadttheater

11.03.2023, 20:00 Uhr
OHNSORG DE LEVEN ÖLLERN (KOMÖDIE)
Stadttheater

12.03.2023, 15:00 Uhr
TAUMEL (KINDER- U. FAMILIENTHEATER)
Stadttheater

17.03.2023, 18:30 Uhr
"DAS BILD VOM GENIE" – LUDWIG VAN
BEETHOVEN IM PORTRAIT (VORTRAG)
Schloss Ritzebüttel

19.03.2023, 11:00 Uhr
CHARLES AZNAVOUR – 60 JAHRE PARTNER-
SCHAFT VANNES (MATINÉE)
Stadttheater

20.03.2023, 20:00 Uhr
FELIX KRULL
Stadttheater

26.03.2023, 19:30 Uhr
SCHÜTTAUF & UMBREIT (RINGELNATZABEND)
Schloss Ritzebüttel

30.03.2023, 19:30 Uhr
MICHAEL RAEDER (KONZERT)
Schloss Ritzebüttel

15.04.2023, 20:00 Uhr
DAS PERFEKTE GEHEIMNIS
Stadttheater

17.04.2023, 20:00 Uhr
TADÉLÖSER & WOLFF
Stadttheater

20.04.2023, 20:00 Uhr
SALAPUTIA BRASS
Stadttheater

24.04.2023, 20:00 Uhr
LIEBE UND ANDERE UNGLÜCKSFÄLLE
(MUSIKALISCHE ERZÄHLUNGEN)
Stadttheater

29.04.2023, 20:00 Uhr
SUZANNE VON BORSODY
Stadttheater

30.04.2023, 15:00 Uhr
FEUERWEHRMANN SAM
Stadttheater

30.04.2023, 11:00 Uhr
J. SCHÖNFELDER-HELLWIG U. TH. BÖCKMANN
(VERNISSAGE)
Schloss Ritzebüttel

03.05.2023, 20:00 Uhr
DIE KEHRSEITE DER MEDAILLE
Stadttheater

07.05.2023, 16:00 Uhr
MARTIN FROMME (LESUNG)
Stadtbibliothek

11.05.2023, 20:00 Uhr
KLAVIERTRIO HANNOVER
Stadttheater

25.05.2023, 19:30 Uhr
JUSTUS FRANTZ (ERÖFFNUNGSKONZERT)
Schloss Ritzebüttel

27.05.2023
KBH: FESTKONZERT (MAREMUSIKFESTIVAL)
Kugelbake-Halle

28.05.2023
JAZZFRÜHSCHOPPEN (MAREMUSIKFESTIVAL)
Brunnenplatz

27.06.2023, 19:30 Uhr
BETTINA TIETJEN (LESUNG)
Schloss Ritzebüttel

30.07.2023, 11:00 Uhr
LAUSCHSALON: HEINE (MATINÉE)
Schloss Ritzebüttel

17.08.2023, 19:30 Uhr
STEFAN LEX & SIGRID ALTHOFF (KONZERT)
Schloss Ritzebüttel

07.09.2023, 19:30 Uhr
KERIM PAMUK (KABARETT ORIENTAL)
Schloss Ritzebüttel

23.09.2023, 20:00 Uhr
FLORIAN SCHROEDER (KABARETTSOLO)
Stadttheater

07.10.2023, 20:00 Uhr
KARNEVAL DES GLÜCKS
Stadttheater

09.10.2023, 20:00 Uhr
Woyczeck
Stadttheater

12.10.2023, 19:30 Uhr
MATTHIAS NINGEL "WIDERSPRUCHSREIF"
Schloss Ritzebüttel

15.10.2023, 19:00 Uhr
INGA RUMPF (MUSIKALISCHE LESUNG)
Stadttheater

30.10.2023, 20:00 Uhr
EIN KAPITEL FÜR KEMPOWSKI
Stadttheater

02.11.2023, 20:00 Uhr
Distel (Kabarett)
Stadttheater

05.11.2023, 20:00 Uhr
GUTE GEISTER (KOMÖDIE)
Stadttheater

09.11.2023
KOSEL
Stadtbibliothek

11.11.2023, 20:00 Uhr
DER KLEINE VAMPIR
(KINDER- U. FAMILIENTHEATER)
Stadttheater

12.11.2023, 19:00 Uhr
GOGOL & MÄX (KONZERT)
Stadttheater

18.11.2023, 20:00 Uhr
GRACELAND (KONZERT)
Stadttheater

19.11.2023, 19:00 Uhr
PROFESSOR MAMLOCK
Stadttheater

23.11.2023, 19:30 Uhr
FISCHER & JUNG "DER MESSIAS"
Schloss Ritzebüttel

26.11.2023
SOHL´NBORGER BÜTTPEDDER
Stadttheater

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

Literatur, Kunstgeschichte

Grundlagen kreatives Schreiben

In diesem Kurs erwartet Sie eine Reise durch die wichtigsten Grundlagen des kreativen und narrativen Schreibens: von dem Erschaffen einer dichten Atmosphäre, über das Kreieren von runden Charakteren, zu den Rhythmen in denen eine Geschichte schlagen kann – und allen anderen relevanten Stopps auf dem Wege zu einer selbstsicheren, schriftlichen Kreativität. Anhand von Aufgaben und Übungen lernen Sie den Kursinhalt für Ihre Projekte auf individuelle Art umzusetzen.

Kurs-Nr. 231-701

Rebecca Diana Schwanitz
Dienstag, 07.02.2023, 18 – 19:30 Uhr
VHS, 205
€ 52,50 ab 7 TN | 7 x abends | 14 UStd.
€ 77,00 bei 4 – 6 TN
(keine Ermäßigung)

Kurs-Nr. 232-701

Rebecca Diana Schwanitz
Dienstag, 19.09.2023, 18 – 19:30 Uhr
VHS, 205
€ 52,50 ab 7 TN | 7 x abends | 14 UStd.
€ 77,00 bei 4 – 6 TN
(keine Ermäßigung)

Für Anfänger und leicht Fortgeschrittene.

Schauspielen – vom "als ob zum "realen Sein"

In einer kleinen Gruppe von max. 8 Teilnehmenden werden wir Improvisationen, Rollen- und Situationsspiele kennenlernen, die die Grundlage jeder Schauspielausbildung sind. Wir werden erfahren, welche Möglichkeiten in uns stecken, um mit unserem Körper, mit unseren Sinnen, mit unserer Stimme und mit unserer Vorstellungskraft Theater- und Filmrollen lebendig und wahrhaftig werden lassen zu können. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Kurs-Nr. 231-702

Franz Mey
Samstag, 22.04.2023, 10:30 – 15 Uhr
weitere Termine: 29.04.2023
VHS, 302 (Aula)
€ 60,00 ab 7 TN | 2 Termine | 12 UStd.
€ 96,00 bei 4 – 6 TN
(keine Ermäßigung)

Kurs-Nr. 232-702

Franz Mey
Samstag, 14.10.2023, 10:30 – 15 Uhr
weitere Termine: 21.10.2023
VHS, 302 (Aula)
€ 60,00 ab 7 TN | 2 Termine | 12 UStd.
€ 96,00 bei 4 – 6 TN
(keine Ermäßigung)

Bitte bequeme Kleidung, einen Apfel und einen persönlichen Gegenstand mitbringen.

Wer mag kann einen Text, ein Gedicht oder eine Theaterrolle mitbringen, womit wir dann arbeiten werden.

Wer schreibt der bleibt – Kreative Schreibwerkstatt

Schlummern in Ihrer Schublade bereits halfertige Texte, welche nie jemand zu lesen bekam? Bevor gute Ideen in Vergessenheit geraten, können Sie Ihre Geschichten und/oder Gedichte in dieser geselligen Runde vollenden. Finden Sie Ihren eigenen Stil und freuen Sie sich auf wertschätzende Feedbacks Gleichgesinnter. Mit Übungsanleitungen und theoretischen Inputs beginnen Sie mit einer Kurzgeschichte und Erzählung, wobei Ihnen das Genre (Alltagsgeschichte, Krimi/ Spannung, Fantasy, Kommentar, Glosse) überlassen bleibt.

Kurs-Nr. 231-703

Sabine Brendeke-Gras
Samstag, 18.02.2023, 14:30 – 16:45 Uhr
weitere Termine: 18.03., 22.04., 03.06., 24.06.2023
VHS, 206
€ 56,25 ab 7 TN | 5 x nachmittags | 15 UStd.
€ 82,50 bei 4 – 6 TN
(keine Ermäßigung)

Kurs-Nr. 232-703

Sabine Brendeke-Gras
Samstag, 26.08.2023, 14:30 – 16:45 Uhr
weitere Termine: 23.09., 14.10., 18.11., 09.12.2023
VHS, 206
€ 56,25 ab 7 TN | 5 x nachmittags | 15 UStd.
€ 82,50 bei 4 – 6 TN
(keine Ermäßigung)

Der Kurs ist für Neulinge und Schreiberfahrene geeignet.

Anlässlich des 90. Todestags: "Anita Réé – Das schwarze Schaf" Leben und Werk von Anita Réé

Die Hamburger Malerin Anita Réé (1885-1933) wurde erst vor kurzem von einer breiten Öffentlichkeit wiederentdeckt. In den 20er Jahren gehörte die Tochter einer 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 Réé aus der Großstadt in die Einsamkeit Sylts zurückgezogen – verzweifelt am Leben, das sie so liebte.

"Das Paradies meines Lebens" Leben und Werk von Max Pechstein

Zu Beginn des 20. Jahrhunderts war der expressionistische Maler Max Pechstein (1881 – 1955) einer der erfolgreichsten Künstler Deutschlands und ein gefeierter Star der Berliner Gesellschaft – so erfolgreich, dass seine neidischen Malerkollegen ihn aus der Künstlergruppe Die Brücke hinauswarfen.

Pechsteins Aufenthalt in der Südsee und seine abenteuerliche Flucht zurück nach Deutschland bewegte die Phantasie der Medien und der deutschen Öffentlichkeit. Seine Bilder, in denen er das Leben in den Tropen als unbeschwertes Paradies schildert, wurden ihm förmlich aus der Hand gerissen und weckten in den 20er Jahren die Sehnsucht nach einem ganz anderen Dasein.

Die Verfemung durch die Nazis trieb ihn schließlich in Armut und innere Emigration, doch seinen Lebenstraum von einer paradiesischen Existenz ließ er sich nie nehmen. Max Pechstein hat bis zum Schluss beharrlich an seiner künstlerischen Gegenwelt festgehalten.

Kurs-Nr. 231-706

Dr. Hans Thomas Carstensen
Mittwoch, 08.03.2023, 19 – 21:15 Uhr
VHS, 302 (Aula)
€ 9,00 | 1 x abends | 3 UStd.
(keine Ermäßigung)

VHS-Kino ist Kult!

Kurs-Nr. 232-706

Dr. Hans Thomas Carstensen
Mittwoch, 08.11.2023, 19 – 21:15 Uhr
VHS, 302 (Aula)
€ 9,00 | 1 x abends | 3 UStd.
(keine Ermäßigung)

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

Kunsth Handwerk & Schmuckgestaltung

Kurs-Nr. 231-710

Helga Mehlhoff
Mittwoch, 08.02.2023, 16 – 17:30 Uhr
VHS, Werkraum I
€ 63,00 ab 7 TN | 10 x nachmittags | 20 UStd.
(keine Ermäßigung)

Mitzubringen sind: 12 Aquarellstifte Faber-Castell, 2 Aquarellblöcke (DIN A4 und DIN A5).

Kurs-Nr. 231-711

Helga Mehlhoff
Samstag, 11.03.2023, 10 – 17 Uhr
weitere Termine: 18.03.2023
VHS, Werkraum I
€ 60,00 ab 7 TN | 2 Termine | 16 UStd.
(keine Ermäßigung)

Mitzubringen sind: 12 Aquarellstifte Faber-Castell, 2 Aquarellblöcke (DIN A4 und DIN A5).

Kurs-Nr. 231-712

Marco Altenhoff
Samstag, 11.03.2023, 10 – 15 Uhr
Weitere Termine: 12.03.2023, 10 – 14 Uhr
VHS, Werkraum I
€ 41,40 ab 7 TN | 2 Termine | 12 UStd.
€ 66,00 bei 4 – 6 TN
(keine Ermäßigung)

Kurs-Nr. 231-713

Marco Altenhoff
Samstag, 15.04.2023, 10 – 15 Uhr
weitere Termine: 16.04.2023, 10 – 14 Uhr
VHS, Werkraum I
€ 41,40 ab 7 TN | 2 Termine | 12 UStd.
€ 66,00 bei 4 – 6 TN
(keine Ermäßigung)



Kurs-Nr. 231-714

Hortense Habermann
Dienstag-Freitag, 17:45 – 20:45 Uhr
21.03.2023-24.03.2023
VHS, 201
€ 60,00 ab 7 TN | 4 Termine | 16 UStd.
€ 100,00 bei 4 – 6 TN
(keine Ermäßigung)

Kurs-Nr. 232-710

Helga Mehlhoff
Mittwoch, 13.09.2023, 16 – 17:30 Uhr
VHS, Werkraum I
€ 63,00 ab 7 TN | 10 x nachmittags | 20 UStd.
(keine Ermäßigung)

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.

Kurs-Nr. 232-711

Helga Mehlhoff
Samstag, 30.09.2023, 10 – 17 Uhr
weitere Termine: 07.10.2023
VHS, Werkraum I
€ 60,00 ab 7 TN | 2 Termine | 16 UStd.
(keine Ermäßigung)

drucke) zur Verfügung, die den Teilnehmenden als Anregung dienen.

Der Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet. Von 13 Uhr – 14 Uhr werden wir eine Mittagspause machen, eventuell gemeinsam essen gehen.

Kurs-Nr. 232-712

Marco Altenhoff
Samstag, 09.09.2023, 10 – 15 Uhr
weitere Termine: 10.09.2023, 10 – 14 Uhr
VHS, Werkraum I
€ 41,40 ab 7 TN | 2 Termine | 12 UStd.
€ 66,00 bei 4 – 6 TN
(keine Ermäßigung)

Aquarellbuntstifte geben uns hier die Möglichkeit, die Grenze zwischen Zeichnung und Malerei buchstäblich verschwimmen zu lassen.

Bitte mitbringen: ca. 10 verschiedene Aquarellbuntstifte (z.B. von Alfred Dürer), Anspitzer, Radierer, 2 Pinsel (groß und klein), 1 Bleistift (HB), verschiedene Papiersorten nach Wahl (min. 100gr/m²) und 1 Becher.

Kurs-Nr. 232-713

Marco Altenhoff
Samstag, 11.11.2023, 10 – 15 Uhr
weitere Termine: 12.11.2023, 10 – 14 Uhr
VHS, Werkraum I
€ 41,40 ab 7 TN | 2 Termine | 12 UStd.
€ 66,00 bei 4 – 6 TN
(keine Ermäßigung)

henswürdigkeiten, Landschaften und Interessantes in und um Cuxhaven. Dazu benutzen wir verschiedene Photos, Bücher und Postkarten als Vorlagen. Interessierte und Zeichenbegeisterte mit und ohne künstlerischen Vorkenntnissen sind herzlich willkommen!

Bitte mitbringen: 2 Bleistifte (HB und 3B), Anspitzer, Radierer, 1 Tuschestift (z.B. edding 1800, profipen 0,5, 1 Kugelschreiber (schwarz), 50 Blatt Zeichenpapier DIN A4, weiß (ab 90g/m²))

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

Aquarellmalerei – Porträts

In diesem Kurs lernen Sie das figürliche Zeichnen von menschlichen Gesichtern mit Aquarellstiften. Hierbei geht es um das Herausarbeiten von unterschiedlichen Altersstufen: Kleinkind – Schulkind – Teenager – junger Erwachsener – älterer Erwachsener. Die Kursleiterin stellt viele Beispiele (Kunst-

Landschaften zeichnen mit Aquarellbuntstiften

Wolken ziehen übers Land, Bäume krümmen sich im Wind. Der Blick verliert sich am unendlich weiten Horizont...

Wir wollen in diesem Seminar die Dramatik und Melancholie einer Landschaft mit einer besonderen Technik aufs Papier bringen.

Urban Sketching Cuxhaven

In diesem Seminar lernen Sie mit verschiedenen Techniken (Bleistift, Kugelschreiber, Tuschestift etc.) das Wesentliche eines Motivs festzuhalten.

Sie werden vom Kursleiter unterstützt im Bezug auf Komposition, Perspektive, Licht/Schatten und Darstellung relevanter Details. Wir zeichnen Straßenzüge, Gebäude, Se-

VHS-Kino ist Kult!

Jetzt anmelden und einen Platz sichern!

Einführung in die Prima Malerei® unter jahreszeitlichem Aspekt

In der Prima Malerei® werden die Farben direkt Naß-auf-Naß auf dem Malgrund vermischt unter zur Hilfenahme von Wasser oder Öl, bzw. Malmitteln. Diese spontane, direkte Maltechnik kann auch zum Colourieren von Schwarz-Weiß-Vorlagen benutzt werden oder als Einfachdrucktechnik für Klappkarten. Auf transparentem Grund oder gewachst, lassen sich jahreszeitlich entsprechende Fensterbilder oder Lampenvorlagen hinter z. B. Teelichtgläsern erstellen.

Bitte mitbringen: Primärfarben Aquarell, Pastell, Gouache und Ölfarben, Borstenpinsel und Aquarellpapier Din A 3, Orangenterpene, verschiedene Öle, Weiß etc., Gummi arabicum, Pinselreiniger.

Arbeitskreis Malen 'Aquabella' Veranstaltung in Zusammenarbeit mit dem Kneipp-Verein e.V.

Kurs-Nr. 231-718

Anke Christiansen
Mittwoch, 11.01.2023, 9 – 12 Uhr
VHS, Werkraum I
fortlaufend

Kurs-Nr. 232-718

Anke Christiansen
Mittwoch, 30.08.2023, 9 – 12 Uhr
VHS, Werkraum I
fortlaufend

Workshop Freies Malen Malgruppe ARTenreich

Kurs-Nr. 231-721

Katja Barbion
Mittwoch, 11.01.2023, 18:30 – 20:30 Uhr
VHS, Werkraum I
€ 7,50 je Termin | 25 x abends | 66 UStd.
(keine Ermäßigung)

Arbeitsmittel sind mitzubringen.

Kurs-Nr. 232-721

Katja Barbion
Mittwoch, 30.08.2023, 18:30 – 20:30 Uhr
VHS, Werkraum I
€ 7,50 je Termin | 17 x abends | 45 UStd.
(keine Ermäßigung)

Arbeitsmittel sind mitzubringen.

Maritimes Fädeln I

Glitzerfisch – Swarovski-Fischli

In diesem Themenkurs "Maritimes Fädeln I" widmen wir uns dem Fädeln eines maritimen Kleinodes. Der fischlige Glitzer-Hingucker kann als Anhänger oder maritime Dekoration verwendet werden.

Der Glitzerfisch besteht vorwiegend aus japanischen Rocailles und wird zusätzlich mit Swarovski-Elementen bestückt.

Hierfür könnt ihr eure eigenen Perlen mitbringen.

Materialbedarf: ca. 3g 11/0er; ca. 4g 15/0er; ca. 3g Zylinderperlen 11/0er; 54 DK 4mm.

Wer sein Material bei der Kursleitung erwerben möchte, bitte 10 Tage vorher melden. Die Anleitung kostet €16,50, Perlenmaterial nach Verbrauch.

Kurs-Nr. 231-717

Martina Mennerich
Mittwoch, 22.02.2023, 17:30 – 19:30 Uhr
VHS, 202
€ 80,00 | 8 x abends | 21 UStd.
€ 117,00 bei 4 – 6 TN
(keine Ermäßigung)

Basiszeichnen & Acrylmalerei Malgruppe Farbenfroh

Kurs-Nr. 231-719

Ulrich Urban
Donnerstag, 12.01.2023, 9:30 – 11:30 Uhr
VHS, Werkraum I
€ 7,50 je Termin | 25 x vormittags | 66 UStd.
(keine Ermäßigung)

Kurs-Nr. 232-719

Ulrich Urban
Donnerstag, 31.08.2023, 9:30 – 11:30 Uhr
VHS, Werkraum I
€ 7,50 je Termin | 17 x vormittags | 45 UStd.
(keine Ermäßigung)

Malgruppe "Atelier"

Kurs-Nr. 231-722

Marita Schlicker
Donnerstag, 02.02.2023, 14 – 16 Uhr
VHS, Werkraum I
22 x nachmittags | 58 UStd.
(keine Ermäßigung)

Kurs-Nr. 232-722

Marita Schlicker
Donnerstag, 31.08.2023, 14 – 16 Uhr
VHS, Werkraum I
17 x nachmittags | 45 UStd.
(keine Ermäßigung)

Kurs-Nr. 232-717

Martina Mennerich
Mittwoch, 27.09.2023, 17:30 – 19:30 Uhr
VHS, 202
€ 80,00 | 8 x abends | 21 UStd.
€ 117,00 bei 4 – 6 TN
(keine Ermäßigung)

Freies Malen Malgruppe 'Farbenfroh'

Kurs-Nr. 231-720

Doris Höfelmeier
Montag, 09.01.2023, 9 – 12 Uhr
VHS, Werkraum I
€ 3,00 je Termin | 25 x vormittags | 100 UStd.
(keine Ermäßigung)

Kurs-Nr. 232-720

Doris Höfelmeier
Montag, 28.08.2023, 9 – 12 Uhr
VHS, Werkraum I
€ 3,00 je Termin | 17 Termine | 68 UStd.
(keine Ermäßigung)

Sie suchen ein Geschenk?

Wie wäre es mit einem Geschenkgutschein!

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

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

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

Kurs-Nr. 231-725

Regina Seifert
Samstag, 04.03.2023, 10 – 16 Uhr
VHS, Werkraum I
€ 30,00 ab 7 TN | 1 Termin | 8 UStd.
€ 44,00 bei 4 – 6 TN
(keine Ermäßigung)

Bitte mitbringen: wildfire, Nadeln Nr. 12, Fädelmatte, Schere, ggf. Lesebrille! Lupenlampe wird gestellt.

Kurs-Nr. 232-725

Regina Seifert

Samstag, 02.09.2023, 10 – 16 Uhr
 VHS, Werkraum I
 € 30,00 ab 7 TN | 1 Termin | 8 UStd.
 € 44,00 bei 4 – 6 TN
 (keine Ermäßigung)

Bitte mitbringen:
 Fädelmatte, Schere, Nadel, Garn (s.o.), ggf.
 Lesebrille; Gestellt wird: Lupenlampe.

Kurs-Nr. 231-726

Regina Seifert

Samstag, 18.03.2023, 10 – 16 Uhr
 VHS, Werkraum I
 € 30,00 ab 7 TN | 1 Termin | 8 UStd.
 € 44,00 bei 4 – 6 TN
 (keine Ermäßigung)

Kurs-Nr. 232-726

Regina Seifert

Samstag, 16.09.2023, 10 – 16 Uhr
 VHS, Werkraum I
 € 30,00 ab 7 TN | 1 Termin | 8 UStd.
 € 44,00 bei 4 – 6 TN
 (keine Ermäßigung)

Kurs-Nr. 231-727

Regina Seifert

Samstag, 01.04.2023, 10 – 16 Uhr
 VHS, Werkraum I
 € 30,00 ab 7 TN | 1 Termin | 8 UStd.
 € 44,00 bei 4 – 6 TN
 (keine Ermäßigung)

Bitte mitbringen: Fädel-Matte, Nadeln Nr.10/12
 (kann erworben werden), Lesebrille; Gestellt
 wird: eine Lupenlampe.

Maritimes Fädeln II – Überraschungsfisch

In diesem Themenkurs „Maritimes Fädeln III“ widmen wir uns einem „echten“ gefädelten Fisch, d.h. dieses Tierchen wird in mehreren Segmenten gearbeitet, zusammengesetzt und ist somit sehr beweglich. Dadurch schimmert es je nach Bewegung und Farbauswahl echt fischlig. Diese Fischlis finden ihre Bestimmung als Anhänger von Ketten, Schlüsseln, Handtaschen und wer es gerne am Ohr auffällig mag auch als Ohrhänger. In jedem Fall auch ein Hingucker und ein besonderes Geschenk.

Wir arbeiten in der Herringbone- und Peyote-Technik. Verwendet werden die hochwertigen Japanischen Zylinderperlen von Toho oder Miyuki.

Hierfür könnt ihr eure eigenen Perlen mitbringen.

Materialbedarf: Vier Farben Zylinderperlen, 11/0, 4,5g, 1,2g, 0,4g, 0,1g; zwei Farben runde Rocailles, 15/0, 0,4g, 0,6g.

Bis auf die größere Menge Zylinderperlen bietet sich hier auch eine gute „Resteverwertung“ an. Nadel Nr.12, Nymo Thread Größe D oder ähnliches. Ösen etc. bringe ich mit.

Wer sein Material über die Kursleitung beziehen möchte, bitte rechtzeitig bei mir melden (2-3 Wochen vorher).

Swarovski – Jellyfish

Diese faszinierenden Ozeanbewohner existieren in den verschiedensten Formen, Größen und Farben.

Unsere süße keine Qualle soll uns an Land begleiten als Schlüsselanhänger oder Deko fürs Fenster, Auto oder Handtaschen-Anhänger ... in jedem Fall ein Hingucker.

Sie wird vorwiegend aus Swarovski- Perlen gefädeln. Fädelvorkenntnisse sind hilfreich aber keine Bedingung. Es ist jede/r willkommen.

Für eine Materialvorbesprechung bitte ca. 3 Wochen vorher bei der Kursleitung melden (Mobil Nr. über VHS). Alternativ gibt es vorbereitete Kits im Kurs.

Materialkosten: ca. € 30,00 direkt an die Kursleitung zu zahlen.

Mitzubringen: Fädelmatte, Nadel Nr. 12, Schere, Wildfire-Garn, ggf. Lesebrille, sonstiges Werkzeug-Equipment (kann auch alles vorher über mich bezogen werden; Gestellt wird: Lupenlampe.

Pilze und Glücksschweinchen

In diesem Kurs fädeln wir kleine Anhänger aus Japanischen Toho- und Miyuki-Perlen.

Diese hübschen Glückspilze- und Schweinchen sind nicht nur wunderbare Mitbringsel, sondern auch fürs eigene Dekorieren gedacht: als Anhänger für die Handtasche, fürs Portemonnaie, die Federmappe oder den Autoinnenspiegel.

Fädel-Vorkenntnisse sind hilfreich aber nicht Voraussetzung. Anfänger/innen und Fortgeschrittene sind gleichermaßen willkommen.

Materialkosten: ca. €10,00 Anleitung, ca. €6,00 pro Werk; direkt an die Kursleitung zu zahlen.

Bitte mitbringen: Fädelmatte, Nadel Nr.12, Schere, Wildfire-Garn oder One-G-Garn, sonstiges Fädelequipment (kann alles auch bei Vorbestellung, 2-3 Wochen vorher, im Kurs erworben werden; Gestellt wird eine Lupenlampe.

Traumhaftes Blütencollier und Statementkette

Rechtzeitig zum Frühjahr oder für den Sommer kreieren wir ein Blütencollier aus einzeln gefädelten Swarovski-Blüten.

In diesem Themenkurs widmen wir uns der Technik des Swarovski-Steine-Einfassens am Beispiel des Chatons. In zarten Frühlingstönen oder auch kräftigen Farben wird ein Swarovski-Stein nach dem anderen in eine Blüte verwandelt. Mit Hilfe der RAW-Technik dann zu einem Collier der besonderen Art zusammengefügt.

Anfänger/innen sind gleichermaßen willkommen; wir haben zwei Tage Zeit, die Technik zu lernen und produktiv zu sein. Fortgeschrittenen bleibt es überlassen, ob sie aus den Blüten ebenfalls ein Collier fertigen oder eine individuell zusammengestellte Statement-Kette. Beide Varianten werden echte Hingucker sein.

Zusätzlich kann aus einzelnen, verschiedenfarbigen Blüten eine Statementkette gefertigt werden.

Eine Materialbesprechung und verbindliche Bestellung findet ca. 3 Wochen vor Kursbeginn statt.

Materialkosten: je nach Verbrauch und Auswahl der Materialien (z.B. Collier mit 24 Blüten, entspr. 45cm ca. € 45,00; direkt an die Kursleitung zu zahlen)



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



Swarovski Glitzerstern

...ein Stern für dich... als Kettenanhänger, Fenster- oder Auto-Deko oder als ein wunderschönes Geschenk für einen lieben Menschen!

Dieser Glitzerstern wird aus nahezu 100 Swarovski-Perlen gefädelt und fällt überall auf.

Vorkenntnisse im Fädeln sind hilfreich, aber nicht Voraussetzung.

Kosten: ca. € 15,00 – € 20,00, je nach Farbwahl, zzgl. € 5 für die Anleitung; direkt an die Kursleitung zu zahlen.

Bitte mitbringen: Fädelmatte, Nadel Nr 12, Schere, Angelsehne, ggf. Lesebrille!
Lupenlampe wird gestellt.

Kurs-Nr. 232-727

Regina Seifert

Samstag, 07.10.2023, 10 – 16 Uhr

VHS, Werkraum I

€ 30,00 ab 7 TN | 1 Termin | 8 UStd.

€ 44,00 bei 4 – 6 TN

(keine Ermäßigung)

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!

Teilnahmebescheinigungen in Gesundheitskursen

Wir stellen gerne eine kostenpflichtige einfache Teilnahmebescheinigung (Gebühr: 1,00 €) mit Angabe der Kursgebühr und des Zeitumfanges aus, die Sie gerne individuell bei Ihrer Krankenkasse einreichen können. Eine Bescheinigung gem. § 20 Abs. 1 SGB V kann von unserer VHS nicht ausgestellt werden, da wir unsere Kurse nicht durch die Krankenkasse zertifizieren lassen.

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.

Kurs-Nr. 231-801

Karola Neiden

Freitag, 10.02.2023, 18 – 20:15 Uhr

weitere Termine: 11.02.2022, 10 – 14 Uhr

VHS, 110

€ 32,00 ab 7 TN | 2 Termine | 8 UStd.

€ 46,00 bei 4 – 6 TN

(keine Ermäßigung)

Kurs-Nr. 232-801

Karola Neiden

Freitag, 17.11.2023, 18 – 20:15 Uhr

weitere Termine: 18.11.2023, 10 – 14 Uhr

VHS, 110

€ 32,00 ab 7 TN | 2 Termine | 8 UStd.

€ 46,00 bei 4 – 6 TN

(keine Ermäßigung)

Bitte mitbringen:

Wolldecke, Buntstifte, bequeme Kleidung.

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 15.03.2023 bzw. 30.10.2023 wird erläutert, wie wir miteinander fasten werden. Personen mit chronischen oder akuten Krankheiten sollten vor Kursbeginn Rücksprache mit ihrem Hausarzt nehmen.

Kurs-Nr. 231-802

Karola Neiden

Mittwoch, 15.03.2023, 18 – 20 Uhr

weitere Termine: 16., 17., 20., 21.,

22.03.2022, 18 - 19:30 Uhr

VHS, 110

€ 49,00 ab 7 TN | 6 Termine | 12 UStd.

€ 73,00 bei 4 – 6 TN

(keine Ermäßigung)

Kurs-Nr. 232-802

Karola Neiden

Montag, 30.10.2023, 18 – 20 Uhr

weitere Termine: 01., 02., 03., 06.,

07.11.2023, 18 - 19:30 Uhr

VHS, 110

€ 49,00 ab 7 TN | 6 Termine | 12 UStd.

€ 73,00 bei 4 – 6 TN

(keine Ermäßigung)

‘Stress lass nach!’

Ein Entspannungsnachmittag für Frauen

Dieses Angebot richtet sich an Frauen, die sich eine kurze Auszeit gönnen möchten, um neue Kräfte zu sammeln für die Bewältigung des Alltags. Durch verschiedene Entspannungsübungen wie Fantasiereisen, Elemente der Progressiven Muskelentspannung und des Autogenen Trainings werden wird versuchen, dem Alltag ein wenig zu entfliehen. Sie lernen kleine, leicht in den Alltag einzubauende Achtsamkeitsübungen kennen, die helfen zu entspannen und zu regenerieren und damit zu mehr Gelassenheit im Alltag beitragen können. Manchmal reichen

schon kleine Tricks, um sich selbst etwas Gutes zu tun. Wer den Augenblick bewusster wahrnimmt, hat weniger Stress. Denn das beste Rezept, um gesund alt zu werden ist die tägliche

Kurs-Nr. 231-803

Petra Trierweiler

Samstag, 28.01.2023, 13 – 17 Uhr

VHS, 302 (Aula)

€ 20,00 ab 7 TN | 1 x nachmittags | 5 UStd.

€ 27,50 bei 4 – 6 TN

(keine Ermäßigung)

Kurs-Nr. 232-803

Petra Trierweiler

Samstag, 25.11.2023, 13 – 17 Uhr

VHS, 302 (Aula)

€ 20,00 ab 7 TN | 1 x nachmittags | 5 UStd.

€ 27,50 bei 4 – 6 TN

(keine Ermäßigung)

Bitte mitbringen: Yogamatte, bequeme Kleidung, warme Socken und evtl. eine Decke.

Kurs-Nr. 231-804

Petra Trierweiler
 Samstag, 25.02.2023, 13 – 17 Uhr
 VHS, 302 (Aula)
 € 20,00 ab 7 TN | 1 x nachmittags | 5 UStd.
 € 27,50 bei 4 – 6 TN
 (keine Ermäßigung)

Kurs-Nr. 232-804

Petra Trierweiler
 Samstag, 23.09.2023, 13 – 17 Uhr
 VHS, 302 (Aula)
 € 20,00 ab 7 TN | 1 x nachmittags | 5 UStd.
 € 27,50 bei 4 – 6 TN
 (keine Ermäßigung)

Freude an den kleinen Dingen des Lebens.

Die LOGI-Ernährung – Lowcarb, mit mehr Eiweiß und den richtigen Fetten
Mehr Lebensenergie – gesund, ausgewogen und lecker

LOGI ist keine Diät für ein paar Tage oder Wochen. LOGI ist ein fundiertes, auf Dauer angelegtes und nachhaltiges Ernährungsprogramm für einen schlanken, glücklichen und gesunden Lifestyle. Hierbei liegt der Fokus raus aus der Kohlenhydratfalle hin zu einer eiweißreichen, ausgewogenen Ernährung kombiniert gesunden Fetten - ohne Kalorienzählen, ohne Fettsparen, ohne Jojo-Effekt. LOGI hilft Ihnen, sich besser zu fühlen und automatisch ein paar lästige Pfunde zu verlieren - kontinuierlich und dauerhaft.

Die Wirksamkeit der kohlenhydratreduzierten Ernährungsform der LOGI-Methode ist wissenschaftlich erwiesen und wird von vielen Medizinern, Krankenkassen und Ernährungsberatern offiziell empfohlen.

In diesem Seminar lernen Sie nicht nur das Prinzip der LOGI-Ernährung kennen, sondern erfahren auch, warum sie so gesund ist und wie sie ganz leicht und unkompliziert ins tägliche Leben integriert werden kann.

Wir beschäftigen uns mit Fragen über die Wirkung von bestimmten Nährstoffen in unserem Körper, z.B. "Was machen die Kohlenhydrate nach dem Essen? Was ist die Kohlenhydratfalle? Wie funktioniert unser Insulinstoffwechsel? Wie wirken sich Eiweiße und Fette auf unseren Stoffwechsel aus?

Leckere Rezepte und Tipps für einen rundum gesunden Lebensstil mit mehr Lebensqualität runden das Programm ab.

Sie suchen ein Geschenk?

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

Kurs-Nr. 232-805

Sylvia Straub
 Montag- Freitag, 9 – 16 Uhr
 11.09.2023 – 15.09.2023
 € 325,00 | 5 Termine | 40 UStd.
 (keine Ermäßigung)

Bildungsurlaub

Ganzheitliches, körperorientiertes Gesundheitstraining zur beruflichen Stressprävention

▷ Bildungsurlaub: 11.09.-15.09.2023

Anhaltender Stress zum Beispiel nach Krankheit, Unfall, Verlustererfahrung oder beruflich-familiärer Überlastung, binden unsere Lebenskräfte. Unser Nervensystem gerät dann zunehmend ins Ungleichgewicht. In Folge entstehen vielfältige Körpersymptome wie z.B.: Zähne zusammen beißen /Zähneknirschen, Migräne, hartnäckige Muskelverspannungen, Verdauungsstörungen, schlechter Schlaf und/oder Erschöpfung. Langfristig können sich chronische Schmerz- Syndrome, Depression und/oder Burnout entwickeln.

In diesem Seminar lernen Sie, wie Sie diesen Kreislauf aus Übererregung, Angst und ständiger Symptom Bildung unterbrechen können, damit Ihr Organismus beginnen kann, sich selbst zu regulieren. Das Übungsprogramm befähigt Sie dazu, positiven Einfluss auf innere Übererregung zu nehmen. Sie lernen dabei, die symptombildende Stressenergie in Ihrem Körper in Lebensenergie umzuwandeln.

Das ganzheitliche Gesundheitstraining setzt auf drei Ebenen zur Stress Prävention an:

- ▷ mentale Ebene (welcher Gedanke löst die Symptome aus?)
- ▷ körperliche Ebene (was nehme ich im Körper wahr?)
- ▷ gefühlsmäßige Ebene (welches Gefühl ist da?)

Nur wenn alle drei Ebenen Raum bekommen, ist eine langfristige Änderung gewährleistet.

Nach dem Bildungsurlaub werden Sie sich nicht nur besser mit Ihrer Symptomatik verstehen. Vor allem werden Sie eine praktisch anwendbare Methode haben, die Ihnen die Auflösung von Stress ermöglicht. Und Sie werden eine Fülle von Handwerkszeug mitnehmen, mit dem Sie sich in Ihrem Alltag selbst effektiv behelfen können.

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.

Entspannungstechniken und Yoga

Kurs-Nr. 231-809

Simone Starke
 Dienstag, 21.02.2023, 18 – 19:30 Uhr
 VHS, 303
 € 75,00 ab 7 TN | 10 x abends | 20 UStd.
 € 110,00 bei 4 – 6 TN
 (keine Ermäßigung)

Kurs-Nr. 232-809

Simone Starke
 Dienstag, 05.09.2023, 18 – 19:30 Uhr
 VHS, 303
 € 75,00 ab 7 TN | 10 x abends | 20 UStd.
 € 110,00 bei 4 – 6 TN
 (keine Ermäßigung)

Yoga für alle zum Kennenlernen

Jede und jeder kann Yoga machen – ob jung oder lebenserfahren, sportlich, flexibel oder stabil gebaut. Dieser Kurs lädt dazu ein, erste Erfahrungen mit Yoga zu machen oder bereits Erlerntes zu vertiefen.

Wir praktizieren fließend-dynamisches Vinyasa Yoga und schließen die Stunde mit entspannendem Yin Yoga ab. So erleben wir, wie Yoga Stress abbauen, die Achtsamkeit und Selbstfürsorge stärken und Schmerzen lindern kann.

Die Dozentin praktiziert seit vielen Jahren begeistert Yoga und hat in 2020/2021 die 200 Stunden-Ausbildung der Yoga Alliance absolviert. Zu vermitteln, wie wohltuend Yoga sein kann, ist ihr eine Herzensangelegenheit. Der Kurs kann gerne auch wiederholt besucht werden.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Matte, eine Decke, warme Socken.

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

Kurs-Nr. 231-810

Stephanie Scheel
Mittwoch, 08.02.2023, 17:30 – 19 Uhr
VHS, 001
€ 75,00 | 10 x abends | 20 UStd.
(keine Ermäßigung)

Kurs-Nr. 232-810

Stephanie Scheel
Mittwoch, 23.08.2023, 17:30 – 19 Uhr
VHS, 001
€ 45,00 | 6 x abends | 12 UStd.
(keine Ermäßigung)

Kurs-Nr. 231-8101

Stephanie Scheel
Mittwoch, 07.06.2023, 17:30 – 19 Uhr
VHS, 001
€ 45,00 | 6 x abends | 12 UStd.
(keine Ermäßigung)

Kurs-Nr. 232-8102

Stephanie Scheel
Mittwoch, 01.11.2023, 17:30 – 19 Uhr
VHS, 001
€ 45,00 | 6 x abends | 12 UStd.
(keine Ermäßigung)

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

Kurs-Nr. 231-811

Stephanie Scheel
Donnerstag, 09.02.2023, 17:30 – 19 Uhr
VHS, 001
€ 75,00 | 10 x abends | 20 UStd.
maximal 10 Teilnehmer/innen
(keine Ermäßigung)

Kurs-Nr. 232-811

Stephanie Scheel
Donnerstag, 24.08.2023, 17:30 – 19 Uhr
VHS, 001
€ 45,00 | 6 x abends | 12 UStd.
maximal 10 Teilnehmer/innen
(keine Ermäßigung)

Kurs-Nr. 231-8111

Stephanie Scheel
Donnerstag, 08.06.2023, 17:30 – 19 Uhr
VHS, 001
€ 45,00 | 6 x abends | 12 UStd.
maximal 10 Teilnehmer/innen
(keine Ermäßigung)

Kurs-Nr. 232-8112

Stephanie Scheel
Donnerstag, 02.11.2023, 17:30 – 19 Uhr
VHS, 001
€ 45,00 | 6 x abends | 12 UStd.
maximal 10 Teilnehmer/innen
(keine Ermäßigung)

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 Wohlfühl 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 mitbringen: Eine Yoga- oder Isomatte, ein (Sitz-) Kissen, eine Decke, bequeme Kleidung und warme Socken. Kein Unterricht in den Herbstferien.

Kurs-Nr. 231-812

Stephanie Scheel
Montag, 06.02.2023, 17:30 – 19 Uhr
VHS, 001
€ 75,00 | 10 x abends | 20 UStd.
maximal 10 Teilnehmer/innen
(keine Ermäßigung)

Kurs-Nr. 232-812

Stephanie Scheel
Montag, 21.08.2023, 17:30 – 19 Uhr
VHS, 001
€ 45,00 | 6 x abends | 12 UStd.
maximal 10 Teilnehmer/innen
(keine Ermäßigung)

Kurs-Nr. 231-8121

Stephanie Scheel
Montag, 05.06.2023, 17:30 – 19 Uhr
VHS, 001
€ 45,00 | 6 x abends | 12 UStd.
maximal 10 Teilnehmer/innen
(keine Ermäßigung)

Kurs-Nr. 232-8122

Stephanie Scheel
Montag, 06.11.2023, 17:30 – 19 Uhr
VHS, 001
€ 45,00 | 6 x abends | 12 UStd.
maximal 10 Teilnehmer/innen
(keine Ermäßigung)

Bitte auch bei Einzelveranstaltungen an die ANMELDUNG denken!

Besondere Kursangebote für Frauen

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

| | | | | | |
|---------|--|---------|---|---------------------|---|
| 231-302 | Erfolgreich gründen – erfolgreich bleiben! | 232-302 | Das Unternehmen im Griff! – Steuern Sie richtig | 231-803 und 232-803 | „Stress lass nach!“ – ein Entspannungsnachmittag für Frauen |
| 231-303 | Von der Idee... hin zum eigenen Unternehmen | 232-310 | Entspannt durch den Alltag – Eine kleine Auszeit für berufstätige Mütter | 231-830 bis 232-830 | Abwechslungsreiche Gymnastik nach einer Krebserkrankung |
| 232-301 | Frauenkaffeetrinken Thema „Selbstfürsorge“ | | | | |

Kurs-Nr. 232-813

Angelika Paul
 Samstag, 18.11.2023, 14 – 16:15 Uhr
 VHS, 302 (Aula)
 € 11,25 ab 7 TN | 1 Termin | 3 UStd.
 € 16,50 bei 4 – 6 TN (keine Ermäßigung)

**Hatha Yoga I
 (Anfänger und Fortgeschrittene)**

Kurs-Nr. 231-815
 Hannelore Scharpen
 Donnerstag, 09.02.2023, 18:30 – 19:30 Uhr
 VHS, 303
 € 59,00 | 10 x abends | 10 ZStd.
 (keine Ermäßigung)

Kurs-Nr. 232-815

Hannelore Scharpen
 Donnerstag, 14.09.2023, 18:30 – 19:30 Uhr
 VHS, 303
 € 59,00 | 10 x abends | 10 ZStd.
 (keine Ermäßigung)

Lachen – Atmen – Bewegen

Lachen ist gesund und macht glücklich! Verschiedene dynamische Übungen werden uns helfen, in ein natürliches, herzhaftes Lachen zu kommen und die positiven Wirkungen wie Stressabbau, Ausschüttung von Glückshormonen, vertiefte Atmung etc. zu erfahren. Zwischengeschaltete Atemübungen werden uns erden und entspannen. Herzlich willkommen beim Lachyoga, denn Lachen ist die beste Medizin!

**Hatha Yoga II (Fortgeschrittene)
 Weiterführung**

Kurs-Nr. 231-816
 Hannelore Scharpen
 Donnerstag, 09.02.2023, 17:15 – 18:15 Uhr
 VHS, 303
 € 59,00 | 10 x nachmittags | 10 ZStd.
 (keine Ermäßigung)

Kurs-Nr. 232-816

Hannelore Scharpen
 Donnerstag, 14.09.2023, 17:15 – 18:15 Uhr
 VHS, 303
 € 59,00 | 10 x nachmittags | 10 ZStd.
 (keine Ermäßigung)

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.

Taijiquan und Meditation

Nichts ist lauter als die Stille

Meditation und Akzeptanz – Ruhiger Körper – Klarer Geist

Die meisten Menschen betrachten die Meditation als fernöstliche Religion oder als 'mentale Muckibude'. 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 mitbringen: lockere Kleidung und dicke Socken und eine Flasche Wasser.

**Kurs-Nr. 231-817
 (fortlaufend unter 232-8172)**

Sabine Brendeke-Gras
 Freitag, 17.02.2023, 16:15 – 17:45 Uhr
 weitere Termine: 17.03., 21.04., 23.06.,
 22.09., 13.10., 17.11., 08.12.2023,
 16:15 – 17:45 Uhr
 VHS, 001
 € 67,50 ab 7 TN | 9 x nachmittags | 18 UStd.
 € 99,00 bei 4 – 6 TN
 (keine Ermäßigung)

Kurs-Nr. 231-819

Martina Mennerich
 Donnerstag, 02.03.2023, 17:30 – 19:30 Uhr
 VHS, 302
 € 134,00 | 8 Termine | 21 UStd.
 (keine Ermäßigung)

Kurs-Nr. 232-819

Martina Mennerich
 Donnerstag, 21.09.2023, 17:30 – 19:30 Uhr
 VHS, 302
 € 134,00 | 8 Termine | 21 UStd.
 (keine Ermäßigung)

**Traditionelle Chinesische Medizin
 – Qigong**

Fortlaufende Kleingruppe

Aus dem Lehrsystem von Professor Jiao Guorui werden wir die 15 Ausdrucksformen näher kennenlernen und vertiefen und, falls gewünscht, auch das Spiel der 5 Tiere ausprobieren.

Bitte mitbringen: lockere Kleidung, Wasserflasche, Iso- oder Yogamatte, evtl. Sitzkissen, Decke.

Kurs-Nr. 231-820

Martina Mennerich
 Freitag, 17.02.2023, 14:30 – 18:15 Uhr
 weitere Termine: 18.02.2023, 9:45 – 16:30 Uhr
 VHS, 303
 € 65,00 | 2 Termine | 12 UStd.
 (keine Ermäßigung)

Kurs-Nr. 231-821

Martina Mennerich
 Freitag, 30.06.2023, 14:30 – 18:15 Uhr
 weitere Termine: 01.07.2023, 9:45 – 16:30 Uhr
 VHS, 303
 € 65,00 | 2 Termine | 12 UStd.
 (keine Ermäßigung)

**Traditionelle Chinesische Medizin
 – Qigong Yangsheng und Medizin,**

**Kunst, Weltanschauung
 Kleingruppe**

Wir werden die verschiedenen Facetten des Einsatzes von Qigong im Alltag kennenlernen und erproben, nicht nur aus der chinesischen Kultur des Altertums, sondern auch wie es in unserer modernen westlichen Gesellschaft Einzug erhalten hat. Darüber hinaus können wir bei schönem Wetter die 15 Ausdrucksformen und das Spiel der 5 Tiere als gesundheitsfördernde Übungen der traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) nach Professor Jiao Guorui, optional im Freien, üben.

Kurs-Nr. 232-820

Martina Mennerich
 Freitag, 22.09.2023, 14:30 – 18:15 Uhr
 weitere Termine: 23.09.2023, 9:45 – 16:30 Uhr
 VHS, 303
 € 65,00 | 2 Termine | 12 UStd.
 (keine Ermäßigung)

Kurs-Nr. 232-821

Martina Mennerich
 Freitag, 03.11.2023, 14:30 – 18:15 Uhr
 weitere Termine: 04.11.2023, 9:45 – 16:30 Uhr
 VHS, 303
 € 65,00 | 2 Termine | 12 UStd.
 (keine Ermäßigung)

Bitte mitbringen: lockere Kleidung, Wasserflasche, Iso- oder Yogamatte, Sitzkissen, Decke. Wer möchte kann ein Skript (€ 5,00) direkt bei der Dozentin erwerben.

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 Qigong 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 Grundschriffe 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. Eine Umklekabine für Lebensmittel in Höhe von € 10,00 (bitte passend) ist direkt am Kurstag an den Dozenten zu zahlen.

Veranstaltungen – Stadttheater Spielplan 2023 – siehe Seite 51/52

Kurs-Nr. 231-822

Susanne Pflugmacher, Randolph Schröder
Samstag, 04.03.2023, 10:45 – 16 Uhr
VHS, 302 (Aula)
€ 36,00 ab 7 TN | 1 Termin | 7 UStd.
€ 55,00 bei 4 – 6 TN
(keine Ermäßigung)

Kurs-Nr. 232-822

Susanne Pflugmacher, Randolph Schröder
Samstag, 16.09.2023, 10:45 – 16 Uhr
VHS, 302 (Aula)
€ 36,00 ab 7 TN | 1 Termin | 7 UStd.
€ 55,00 bei 4 – 6 TN
(keine Ermäßigung)

Kurs-Nr. 231-823

Susanne Pflugmacher, Randolph Schröder
Samstag, 10.06.2023, 10:45 – 16 Uhr
VHS, 302 (Aula)
€ 36,00 ab 7 TN | 1 Termin | 7 UStd.
€ 55,00 bei 4 – 6 TN
(keine Ermäßigung)

Kurs-Nr. 232-823

Susanne Pflugmacher, Randolph Schröder
Samstag, 16.12.2023, 10:45 – 16 Uhr
VHS, 302 (Aula)
€ 36,00 ab 7 TN | 1 Termin | 14 UStd.
€ 55,00 bei 4 – 6 TN
(keine Ermäßigung)

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

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

Gymnastik und Prävention

Fit in 10 Minuten

Um uns tagtäglich schmerzfrei und uneingeschränkt bewegen zu können, sind wir auf einen gesunden Bewegungsablauf angewiesen.

Maximal 10 Minuten Training mit leichten Übungen reichen aus, um:

- ▷ unterstützende Muskulatur aufzubauen und zu erhalten
- ▷ Bänder und Sehnen sanft zu dehnen
- ▷ die Körperhaltung und -spannung zu optimieren
- ▷ die Sturzgefahr zu verringern

Alle Teilnehmende erarbeitet sich individuelle Übungen (liegend, stehend, sitzend), für 1 – 2x die Woche oder tägliches Training, für Arme, Schulter- u. Nackenbereich, Beckenboden, Rücken und Bauch, Beine und Gesäß.

Kurs-Nr. 231-825

Martina Redeker
Samstag, 11.03.2023, 9 – 11:30 Uhr
VHS, 303
€ 12,00 ab 7 TN | 1 x vormittags | 3 UStd.
€ 17,00 bei 4 – 6 TN
(keine Ermäßigung)

Kurs-Nr. 232-825

Martina Redeker
Samstag, 02.12.2023, 9 – 11:30 Uhr
VHS, 303
€ 12,00 ab 7 TN | 1 x vormittags | 3 UStd.
€ 17,00 bei 4 – 6 TN
(keine Ermäßigung)

Bitte mitbringen: Eine Yoga- oder Isomatte, Handtuch, kleine Wasserflasche, Block und 2 farbige Stifte.

AquaRelax – für Männer und Frauen

Für Laien zum gegenseitigen Austausch unter professioneller Anleitung. Geben und Nehmen befinden sich im Gleichgewicht. Der Teilnehmende führt und begleitet in der AquaRelax-Gruppenanwendung den Partner oder die Partnerin auf leichte und spielerische Art und Weise durch das Wasser. Das gegenseitige Vertrauen wächst und ermöglicht tiefes Entspannen. Man kann als Paar, aber auch einzeln teilnehmen.

Kurs-Nr. 231-828

Cordula Clausen
Termin bitte ab Februar erfragen, 12 – 14 Uhr
Sole-Therme Otterndorf, Goethestr. 12, Otterndorf
€ 30,00 ab 7 TN | 1 Termin | 2 ZStd.
€ 43,00 bei 4 – 6 TN
(keine Ermäßigung)

Kurs-Nr. 232-828

Cordula Clausen
Termin bitte ab August erfragen, 12 – 14 Uhr
Sole-Therme Otterndorf, Goethestr. 12, Otterndorf
€ 30,00 ab 7 TN | 1 Termin | 2 ZStd.
€ 43,00 bei 4 – 6 TN
(keine Ermäßigung)



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.

Kurs-Nr. 231-830

Monika Nowatzky
Mittwoch, 08.02.2023, 9:30 – 10:30 Uhr
VHS, 302 (Aula)
€ 95,00 | 19 x vormittags | 19 ZStd.
(keine Ermäßigung)

Kurs-Nr. 232-830

Monika Nowatzky
Mittwoch, 23.08.2023, 9:30 – 10:30 Uhr
VHS, 302 (Aula)
€ 80,00 | 16 x vormittags | 16 ZStd.
(keine Ermäßigung)

Bitte bequeme Kleidung, dicke Socken und eine Wolldecke oder Iso-Matte mitbringen. Unterricht in den Ferien.

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. 231-831**

Monika Nowatzky
Samstag, 11.02.2023, 7 – 7:45 Uhr
Hallenbad Beethovenallee
€ 104,40 | 18 x Termine | 18 UStd.
(keine Ermäßigung)

Kurs-Nr. 232-831

Monika Nowatzky
Samstag, 02.09.2023, 7 – 7:45 Uhr
Hallenbad Beethovenallee
€ 81,20 | 14 x Termine | 14 UStd.
(keine Ermäßigung)

**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.

Kurs-Nr. 231-832

Lutz Fißler
Donnerstag, 16.03.2023, 14:45 – 16:45 Uhr
weitere Termine: 23.03.; 30.03.; 06.04.;
13.04.; 20.04.2023
VHS, 302 (Aula)
€ 78,50 ab 7 TN | 6 x nachmittags | 16 UStd.
€ 118,00 bei 4 – 6 TN
(keine Ermäßigung)

Kurs-Nr. 232-832

Lutz Fißler
Donnerstag, 21.09.2023, 14:45 – 16:45 Uhr
weitere Termine: 28.09.; 05.10.; 12.10.;
19.10.; 26.10.2023
VHS, 302 (Aula)
€ 78,50 ab 7 TN | 6 x nachmittags | 16 UStd.
€ 118,00 bei 4 – 6 TN
(keine Ermäßigung)

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.

Kurs-Nr. 231-833

Sabine Lenz-Breuer
Montag, 06.02.2023, 19:30 – 20:30 Uhr
Lichtenberg-Gymnasium
€ 75,00 | 15 x abends | 15 ZStd.
(keine Ermäßigung)

Kurs-Nr. 232-833

Sabine Lenz-Breuer
Montag, 21.08.2023, 19:30 – 20:30 Uhr
Lichtenberg-Gymnasium
€ 70,00 | 14 x abends | 14 ZStd.
(keine Ermäßigung)

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.

Aus Kostengründen verspricht
die VHS in der Regel
keine Anmeldebestätigung

Kurs-Nr. 231-834

Sabine Lenz-Breuer
Dienstag, 07.02.2023, 9:45 – 10:45 Uhr
VHS, 302 (Aula)
€ 75,00 | 15 x vormittags | 15 ZStd.
(keine Ermäßigung)

Kurs-Nr. 232-834

Sabine Lenz-Breuer
Dienstag, 22.08.2023, 9:45 – 10:45 Uhr
VHS, 302 (Aula)
€ 70,00 | 14 x vormittags | 14 ZStd.
(keine Ermäßigung)

**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. Gedehnt werden alle Muskelgruppen, die zur Verkürzung neigen, gleichzeitig üben wir uns in Atmung und Konzentration. Jede Stunde endet in Entspannung und Wohlbefinden.

Kurs-Nr. 231-835

Sabine Lenz-Breuer
Dienstag, 07.02.2023, 11 – 12 Uhr
VHS, 302 (Aula)
€ 75,00 | 15 x vormittags | 15 ZStd.
(keine Ermäßigung)

Kurs-Nr. 232-835

Sabine Lenz-Breuer
Dienstag, 22.08.2023, 11 – 12 Uhr
VHS, 302 (Aula)
€ 70,00 | 14 x vormittags | 14 ZStd.
(keine Ermäßigung)

**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 Bauchmuskulatur – alles mit Musik in lockerer, fröhlicher Atmosphäre. Am Ende jeder Stunde werden Übungen aus verschiedenen Entspannungstechniken angeboten.

Nordic Walking

Stöcke kaufen und loslaufen? Irgendwann vor Jahren mal einen Kurs besucht und seitdem alleine unterwegs? Besser nicht! Eine falsche bzw. „schleifende“ Technik und/ oder nicht optimale Ausstattung kann zu vielen gesundheitlichen Einschränkungen führen. Selbst Profis lassen Ihr Gangbild regelmäßig überprüfen.

In diesem Workshop erarbeiten alle Teilnehmenden für sich eine optimale Lauftechnik, überprüft die vorhandene Ausstattung und lernt viele wohltuende Dehn- und Kraftübungen. Zum Abschluss laufen wir gemeinsam noch eine kleine Runde um das Erlernete zu verinnerlichen!

Inhalt:

- ▷ Richtige Ausstattung (Stöcke, Kleidung, Taschen etc.)
- ▷ Ziele setzen und erreichen
- ▷ Aufwärmübungen
- ▷ Grund- u. Lauftechniken
- ▷ Kraft- u. Dehnübungen

Kostenloses Parken = Kurparkallee (Höhe Buschsand Parkplatz)

Für jedermann (Jüngere, Ältere, Anfänger, Fortgeschrittene etc.)

Kurs-Nr. 231-836

Martina Redeker
Samstag, 06.05.2023, 9 – 11:30 Uhr
Treffpunkt: Ecke Kurparkallee/Buschsand, Bushaltestelle Kurparkallee (Linie 1006, 1007)
€ 12,00 ab 7 TN | 1 x vormittags | 3 UStd.
€ 17,00 bei 4 – 6 TN
(keine Ermäßigung)

Kurs-Nr. 232-836

Martina Redeker
Samstag, 02.09.2023, 9 – 11:30 Uhr
Treffpunkt: Ecke Kurparkallee/Buschsand, Bushaltestelle Kurparkallee (Linie 1006, 1007)
€ 12,00 ab 7 TN | 1 x vormittags | 3 UStd.
€ 17,00 bei 4 – 6 TN
(keine Ermäßigung)

Bitte mitbringen: Nordic Walking Stöcke (können ausgeliehen werden für € 2,00, Betrag bitte passend an die Dozentin zahlen), Wetterfeste Kleidung bei Bedarf.

Fit mit Gehhilfen

Sie benötigen eine Gehhilfe, um sich fortzubewegen? Eine Operation steht an und Sie möchten den Körper auf die zukünftige Belastung bestmöglich vorbereiten? Bedingt durch die teilweise unausgeglichene oder ungewohnte Belastung bauen sich Verspannungen und Schmerzen auf. Das muss nicht sein!

Maximal 10 Minuten Training mit leichten Übungen reichen aus, um:

- ▷ unterstützende Muskulatur aufzubauen und zu erhalten
- ▷ Bänder und Sehnen sanft zu dehnen
- ▷ Gangbild zu optimieren
- ▷ die Körperhaltung und -spannung aufrecht zu erhalten
- ▷ die Sturzgefahr zu verringern

Alle Teilnehmenden erarbeitet sich individuelle Übungen (stehend, sitzend), 1 – 2x die Woche oder täglichen Training, für:

- ▷ Arme
- ▷ Schulter- und Nackenbereich
- ▷ Rücken und Bauch
- ▷ Beine und Gesäß

Für jedermann (Jüngere, Ältere, Anfänger, Fortgeschrittene etc.).

Kurs-Nr. 231-837

Martina Redeker
Samstag, 22.04.2023, 9 – 11:30 Uhr
VHS, 302 (Aula)
€ 12,00 ab 7 TN | 1 x vormittags | 3 UStd.
€ 17,00 bei 4 – 6 TN
(keine Ermäßigung)

Kurs-Nr. 232-837

Martina Redeker
Samstag, 14.10.2023, 9 – 11:30 Uhr
VHS, 302 (Aula)
€ 12,00 ab 7 TN | 1 x vormittags | 3 UStd.
€ 17,00 bei 4 – 6 TN
(keine Ermäßigung)

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

Bitte mitbringen: Gehhilfen, kleine Wasserflasche, Block und 2 farbige Stifte.

Grundkurs für Mittelalterlichen Schwertschaukampf

- ▷ 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 Schwertarten 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.

Kurs-Nr. 231-839

Joschka Hoops
Samstag, 18.02.2023, 10 – 17 Uhr
weiterer Termin: So, 19.02.2022, 10 – 17 Uhr
Gr. Sporthalle, Abendrothschule, Abendrothstr. 20
€ 55,00 ab 7 TN | 2 Termine | 16 UStd.
€ 88,00 bei 4 – 6 TN
(keine Ermäßigung)

ab 14 Jahre

Kurs-Nr. 232-839

Joschka Hoops
Samstag, 04.11.2023, 10 – 17 Uhr
weiterer Termin: So, 19.02.2022, 10 – 17 Uhr
Gr. Sporthalle Abendrothschule, Abendrothstr. 20
€ 55,00 ab 7 TN | 2 Termine | 16 UStd.
€ 88,00 bei 4 – 6 TN
(keine Ermäßigung)

ab 14 Jahre

Bitte mitbringen: € 6,00 für das Übungsschwert, Sportkleidung und Getränke. Falls gewünscht, können zusätzliche Kosten i.H.v. € 25,00 für einen Kampfausweis entstehen, alles wird direkt an den Dozenten gezahlt.

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

Kurs-Nr. 231-840

Alfred Nesper
Mittwoch, 12.04.2023, 18 – 19:15 Uhr
Amandus-Abendroth Halle, Abendrothstr. 10
€ 62,00 ab 7 TN | 10 x abends | 16 UStd.
€ 90,00 bei 4 – 6 TN
(keine Ermäßigung)

Kurs-Nr. 231-841

Carmela Steinkampf
Donnerstag, 16.02.2023, 10 – 11:30 Uhr
VHS, Café/Bistro
€ 48,00 | 6 x vormittags | 12 UStd.
(keine Ermäßigung)

Kurs-Nr. 232-840

Alfred Nesper
Mittwoch, 06.09.2023, 18 – 19:15 Uhr
Amandus-Abendroth Halle, Abendrothstr. 10
€ 62,00 ab 7 TN | 10 x abends | 16 UStd.
€ 90,04 bei 4 – 6 TN
(keine Ermäßigung)

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.

Kurs-Nr. 232-841

Carmela Steinkampf
Donnerstag, 14.09.2023, 10 – 11:30 Uhr
VHS, Café/Bistro
€ 48,00 | 6 x vormittags | 12 UStd.
(keine Ermäßigung)

unser 'wundervolles Denkkorgan' 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.

Praktische Übungen zur Selbstbehauptung und Selbstverteidigung im Notfall

Dieser Kurs vermittelt physische und psychische Aspekte des Karate zur Selbstverteidigung. Sie üben vorbeugende Methoden, mit deren Hilfe Sie gefährliche Situationen

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

VHS-Kino ist Kult!

Kochen

Koch- und Backkurse –Wichtiger Hinweis:

Bei **Koch- und Backkursen** entstehen **zusätzliche Kosten für Lebensmittel**, die im Kurs direkt an den Dozenten zu zahlen sind.

Bringen Sie zum Kochen und Backen einen **Restbehälter** 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.

Kurs-Nr. 231-847

Randolf Schröder
Samstag, 29.04.2023, 13 - 17:30 Uhr
VHS, Küche
€ 22,50 ab 7 TN | 1 x nachmittags | 6 UStd.
€ 33,00 bei 4 – 6 TN
(keine Ermäßigung)

Thailand bietet eine ausgezeichnete, pikante Küche z.B. Thai-Curry mit Huhn, Gemüse mit Erdnuss-Sauce und Garnelen. Knackiger Salat, Zitronenreis gebraten und als Dessert Kokosreis mit Mango. Eine Umlage für Lebensmittel in Höhe von € 11,00 (bitte passend) ist direkt am Kurstag an den Dozenten zu zahlen.

Bitte mitbringen: ein eigenes Getränk.

Asiatisches Streetfood

Kurs-Nr. 232-846

Randolf Schröder
Samstag, 09.09.2023, 13 – 17:30 Uhr
VHS, Küche
€ 22,50 ab 7 TN | 1 x nachmittags | 6 UStd.
€ 33,00 bei 4 – 6 TN
(keine Ermäßigung)

Asiatisches Streetfood – einzigartig im Geschmack – Bautze (chinesische Teigtaschen) mit Chili-Sauce, Thai Kokos-Garnelen-Pfanne, vietnamesisches Huhn auf Reis, japanische Ramen (Suppe mit Nudeln, Naan (indisches Brot) mit Mango-Chutney, indonesischer Kokoskuchen. Eine Umlage für Lebensmittel in Höhe von € 12,00 (bitte passend) ist direkt am Kurstag an den Dozenten zu zahlen.

Bitte mitbringen: ein eigenes Getränk.

Die pikante indische Küche

Kurs-Nr. 231-846

Randolf Schröder
Samstag, 11.02.2023, 13 – 17:30 Uhr
VHS, Küche
€ 22,50 ab 7 TN | 1 x nachmittags | 6 UStd.
€ 33,00 bei 4 – 6 TN
(keine Ermäßigung)

Die pikante indische Küche bietet eine Vielzahl an leckeren Gerichten: Wir kochen gemeinsam folgendes traditionelles Gericht: Briyani mit Gemüse (Reisgericht), Karotten-Orangen-Salat, Blumenkohl-Pakora aus dem Ofen, knuspriges Hähnchenfilet mit Mango-Sauce, pikante Kartoffel-Frikadellen mit Tomaten-Chutney und als Dessert Mandel-Pistazien-Halva. Eine Umlage für Lebensmittel in Höhe von € 11,00 (bitte passend) ist direkt am Kurstag an den Dozenten zu zahlen.

Bitte mitbringen: ein eigenes Getränk.

Die Küche Thailands

Kurs-Nr. 231-8470

Randolf Schröder
Samstag, 04.02.2023, 13 – 17:30 Uhr
VHS, Küche
€ 22,50 ab 7 TN | 1 x nachmittags | 6 UStd.
€ 33,00 bei 4 – 6 TN
(keine Ermäßigung)

Streetfood – Südamerika

Kurs-Nr. 232-856

Randolf Schröder
Samstag, 01.07.2023, 13 – 17:30 Uhr
VHS, Küche
€ 22,50 ab 7 TN | 1 x nachmittags | 6 UStd.
€ 33,00 bei 4 – 6 TN
(keine Ermäßigung)

Die Süd-Amerikanische Küche ist sehr breit gefächert. Einige Spezialitäten werden wir gemeinsam zubereiten: Quesadillas mit Tomaten-Salsa, Garnelen Ceviche, gefüllte Mini-Paprika am Spieß,

brasilianische Fisch-Nuggets Humitas (Mais und Käse) gebraten, ein Kuchen aus Maismehl und Orangensirup. Eine Umlage für Lebensmittel in Höhe von € 11,00 (bitte passend) ist direkt am Kurstag an den Dozenten zu zahlen.

Bitte mitbringen: ein eigenes Getränk.

Die Ayurvedische Herbstküche (vegetarisch)

Kurs-Nr. 232-847

Randolf Schröder

Samstag, 16.09.2023, 13 – 17:30 Uhr

VHS, Küche

€ 22,50 ab 7 TN | 1 x nachmittags | 6 UStd.

€ 33,00 bei 4 – 6 TN

(keine Ermäßigung)

Die Ayurvedische Herbst-Küche (vegetarisch) – lecker, gesund und bekömmlich. Kürbis-Birnen-Suppe, Paprika-Zucchini-Curry, Reis mit Kardamom, gebackener Kürbis mit Pflaumen-Chutney und Pistazien-Grieß auf geschmorten Äpfeln. Eine Umlage für Lebensmittel in Höhe von € 10,00 (bitte passend) ist direkt am Kurstag an den Dozenten zu zahlen.

Bitte mitbringen: ein eigenes Getränk.

Die Küche Madagaskars – exotisch und würzig

Kurs-Nr. 232-848

Randolf Schröder

Samstag, 18.11.2023, 13 – 17:30 Uhr

VHS, Küche

€ 22,50 ab 7 TN | 1 x nachmittags | 6 UStd.

€ 33,00 bei 4 – 6 TN

(keine Ermäßigung)

Die Küche Madagaskars – exotisch, würzig – freuen Sie sich auf: pikanten Mango-Salat mit Tomaten, Reis mit Kurkuma, Nelke und Kardamom, Kokoshuhn mit Ingwer, Tomaten-Beilage, Ananas mit Ingwer und Chili, Fisch und Garnelen in Kokos-Sauce – als Dessert flambierte Bananen auf Kokos-Creme. Eine Umlage für Lebensmittel in Höhe von € 12,00 (bitte passend) ist direkt am Kurstag an den Dozenten zu zahlen.

Bitte mitbringen: ein eigenes Getränk.

Japanische Küche

Kurs-Nr. 231-849

Randolf Schröder

Samstag, 03.06.2023, 13 – 17:30 Uhr

VHS, Küche

€ 22,50 ab 7 TN | 1 x nachmittags | 6 UStd.

€ 33,00 bei 4 – 6 TN

(keine Ermäßigung)

Japanische Spezialitäten, immer ein geniales Geschmacks-Erlebnis: marinierte Karotten, mit pikanten Tofu gefüllte Mini-Paprika am Spieß, Dashi (Brühe) - daraus bereiten wir Ramen (Suppe mit Nudeln und Huhn, Reis mit gebratenem Gemüse und zum Dessert backen wir einen Käsekuchen und in Wein geschmorte Birnen. Eine Umlage für Lebensmittel in Höhe von € 11,00 (bitte passend) ist direkt am Kurstag an den Dozenten zu zahlen.

Bitte mitbringen: ein eigenes Getränk.

Mexikanisch Essen – einfach gemacht und sehr schmackhaft

Kurs-Nr. 232-849

Randolf Schröder

Samstag, 09.12.2023, 13 – 17:30 Uhr

VHS, Küche

€ 22,50 ab 7 TN | 1 x nachmittags | 6 UStd.

€ 33,00 bei 4 – 6 TN

(keine Ermäßigung)

Mexikanisch Essen – einfach gemacht, dafür sehr schmackhaft: frische Tomaten-Salsa, klassische Guacamole (Avocado-Creme), marinierte Karotten und Zucchini, grüner Reis, Quesadillas, Burritos

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

mit Bohnen-Füllung, Nuss-Pancakes mit Orangen-Sirup. Eine Umlage für Lebensmittel in Höhe von € 12,00 (bitte passend) ist direkt am Kurstag an den Dozenten zu zahlen.

Bitte mitbringen: ein eigenes Getränk.

Brot und Brötchen mit Dinkel

Back- und Handwerkskunst nach alter Tradition

▷ mit unserem Bäckermeister Günther Renz

Kurs-Nr. 231-850

Günther Renz

Donnerstag, 09.03.2023, 18 – 21:45 Uhr

VHS, Küche

€ 23,25 ab 7 TN | 1 x abends | 5 UStd.

€ 34,50 bei 4 – 6 TN

(keine Ermäßigung)

Es werden ein Dinkelbrot, Dinkelvollkornbrötchen und ein Kinderbrot mit einer Kruste gebacken. Weiter backen wir einen Altländer Apfelkuchen. Eine Umlage für Lebensmittel in Höhe von € 10,00 (bitte passend) ist direkt am Kursabend an den Dozenten zu zahlen.

Bitte mitbringen: Restbehälter, Getränke und eine Schürze.

Geflochtene Osterkränze, Osterzöpfe u. Vollkornbrot

Back- und Handwerkskunst nach alter Tradition

▷ mit unserem Bäckermeister Günther Renz

Kurs-Nr. 231-851

Günther Renz

Donnerstag, 23.03.2023, 18 – 21:45 Uhr

VHS, Küche

€ 23,25 ab 7 TN | 1 x abends | 5 UStd.

€ 34,50 bei 4 – 6 TN

(keine Ermäßigung)

Zur Osterzeit wollen wir geflochtene Osterkränze (süß) und Osterzöpfe zaubern, auch ein Vollkornbrot aus 100% Roggenanteil. Eine Umlage für Lebensmittel in Höhe von € 10,00 (bitte passend) ist direkt am Kursabend an den Dozenten zu zahlen.

Bitte mitbringen: Restbehälter, Getränke und eine Schürze.

Mühlenbrot und Brötchen

Back- und Handwerkskunst nach alter Tradition

▷ mit unserem Bäckermeister Günther Renz

Kurs-Nr. 231-852

Günther Renz

Donnerstag, 30.03.2023, 18 – 21:45 Uhr

VHS, Küche

€ 23,25 ab 7 TN | 1 x abends | 5 UStd.

€ 34,50 bei 4 – 6 TN

(keine Ermäßigung)

Wir backen ein Mühlenbrot (70% Roggen, 30% Weizen), sowie ein gesundes Kinderbrot und einen köstlichen Pflaumenkuchen. Eine Umlage für Lebensmittel in Höhe von € 10,00 (bitte passend) ist direkt am Kursabend an den Dozenten zu zahlen.

Bitte mitbringen: Restbehälter, Getränke und eine Schürze.

Dinkel- u. Kartoffelbrot, Kinderbrot u. -brötchen

Back- und Handwerkskunst nach alter Tradition

▷ mit unserem Bäckermeister Günther Renz

Kurs-Nr. 231-853

Günther Renz

Donnerstag, 04.05.2023, 18 – 21:45 Uhr

VHS, Küche

€ 23,25 ab 7 TN | 1 x abends | 5 UStd.

€ 34,50 bei 4 – 6 TN

(keine Ermäßigung)

Es werden ein Dinkelbrot, ein Kartoffel und ein Kinderbrot gebacken. Weiter backen wir leckere Kinderbrötchen.

Eine Umlage für Lebensmittel in Höhe von € 10,00 (bitte passend) ist direkt am Kursabend an den Dozenten zu zahlen.

Bitte mitbringen: Restebehälter, Getränke und eine Schürze.

Pizzabrötchen, Baguettestangen und Co. Back- und Handwerkskunst nach alter Tradition

▷ mit unserem Bäckermeister Günther Renz

Kurs-Nr. 231-855

Günther Renz

Donnerstag, 25.05.2023, 18 – 21:45 Uhr

VHS, Küche

€ 23,25 ab 7 TN | 1 x abends | 5 UStd.

€ 34,50 bei 4 – 6 TN

(keine Ermäßigung)

Wir backen Pizzabrötchen, Baguettestangen mit diverser Belag und für die Kaffeetrinkzeit Mandelhörnchen mit Marzipan. Eine Umlage für Lebensmittel in Höhe von € 10,00 (bitte passend) ist direkt am Kursabend an den Dozenten zu zahlen.

Bitte mitbringen: Restebehälter, Getränke und eine Schürze.

Sommerbrot und Franzbrötchen Back- und Handwerkskunst nach alter Tradition

▷ mit unserem Bäckermeister Günther Renz

Kurs-Nr. 232-850

Günther Renz

Donnerstag, 06.07.2023, 18 – 21:45 Uhr

VHS, Küche

€ 23,25 ab 7 TN | 1 x abends | 5 UStd.

€ 34,50 bei 4 – 6 TN

(keine Ermäßigung)

Heute backen wir feine Franzbrötchen sowie ein Sommerbrot (70% Dinkel und 30% Roggen). Eine Umlage für Lebensmittel in Höhe von € 10,00 (bitte passend) ist direkt am Kursabend an den Dozenten zu zahlen.

Bitte mitbringen: Restebehälter, Getränke und eine Schürze.

Apfelkuchen, Apfelbrot und Kinderbrot Back- und Handwerkskunst nach alter Tradition

▷ mit unserem Bäckermeister Günther Renz

Kurs-Nr. 232-851

Günther Renz

Donnerstag, 24.08.2023, 18 – 21:45 Uhr

VHS, Küche

€ 23,25 ab 7 TN | 1 x abends | 5 UStd.

€ 34,50 bei 4 – 6 TN

(keine Ermäßigung)

Wir backen leckere Apfelkuchen, Apfelbrot und Kinderbrot. Eine Umlage für Lebensmittel in Höhe von € 10,00 (bitte passend) ist direkt am Kursabend an den Dozenten zu zahlen.

Bitte mitbringen: Restebehälter, Getränke und eine Schürze.

Franzbrötchen, Rosinenbrot und -brötchen Back- und Handwerkskunst nach alter Tradition

▷ mit unserem Bäckermeister Günther Renz

Kurs-Nr. 232-852

Günther Renz

Donnerstag, 12.10.2023, 18 – 21:45 Uhr

VHS, Küche

€ 23,25 ab 7 TN | 1 x abends | 5 UStd.

€ 34,50 bei 4 – 6 TN

(keine Ermäßigung)

Heute backen wir Franzbrötchen nach alter Handwerksart, zusätzlich auch Rosinenbrot und leckere Rosinenbrötchen. Eine Umlage für Lebensmittel in Höhe von € 10,00 (bitte passend) ist direkt am Kursabend an den Dozenten zu zahlen.

Bitte mitbringen: Restebehälter, Getränke und eine Schürze.

Butterkuchen, Mühlenbrötchen u. Mandelhörnchen Back- und Handwerkskunst nach alter Tradition

▷ mit unserem Bäckermeister Günther Renz

Kurs-Nr. 232-853

Günther Renz

Donnerstag, 09.11.2023, 18 – 21:45 Uhr

VHS, Küche

€ 23,25 ab 7 TN | 1 x abends | 5 UStd.

€ 34,50 bei 4 – 6 TN

(keine Ermäßigung)

Wir backen Butterkuchen und Mandelhörnchen, und weiter noch Mühlenbrötchen und Mühlenbrot (70% Roggen – 30% Weizen). Eine Umlage für Lebensmittel in Höhe von € 10,00 (bitte passend) ist direkt am Kursabend an den Dozenten zu zahlen.

Bitte mitbringen: Restebehälter, Getränke und eine Schürze.

Original Indische Küche Kochkurs am Abend

Kurs-Nr. 231-854

Harjit-Singh Peters

Mittwoch, 26.04.2023, 18 – 21:45 Uhr

VHS, Küche

€ 22,50 | 1 x abends | 5 UStd.

(keine Ermäßigung)

Die indische Küche zählt zu den vielseitigsten und abwechslungsreichsten der Welt; dies aufgrund der großen Zutaten- und Geschmacksvielfalt.

Kochen Sie Lamm-Curry, Gemüse-Curry, Linsen-Curry mit Cashewnüsse sowie Reis und backen Sie Naan-Brote und vieles mehr. Liegt bei Ihnen eine Allergie vor, teilen Sie dies bitte mit. Eine Umlage für Lebensmittel in Höhe von € 11,00 (bitte passend) ist direkt am Kursabend an den Dozenten zu zahlen.

Bitte mitbringen: Restebehälter, Getränke und eine Schürze.

Original Indische Küche

Kurs-Nr. 231-8541

Harjit-Singh Peters

Mittwoch, 28.06.2023, 18 – 21:45 Uhr

VHS, Küche

€ 22,50 | 1 x abends | 5 UStd.

(keine Ermäßigung)

Von Fleischspießen bis Curry, von Huhn bis Lamm. Die indische Küche bietet eine Vielzahl an Fleischgerichten, die aufgrund unterschiedlichster Zubereitungsvarianten nie langweilig werden. Kochen Sie Hähnchen-Curry, Kichererbsen-Curry, Schweinefilet mit roter Paprika, Reis und backen Sie Naan-Brote. Zum Nachtisch gibt es Quark mit Obst. Liegt bei Ihnen eine Allergie vor, teilen Sie dies bitte mit. Eine Umlage für Lebensmittel in Höhe von € 11,00 (bitte passend) ist direkt am Kursabend an den Dozenten zu zahlen.

Bitte mitbringen: Restebehälter, Getränke und eine Schürze.

VHS-Kino – Mittwoch ist Kinotag!

Fisch – Mediterrane Küche

Kurs-Nr. 231-857

Andreas Wesemann

Freitag, 24.03.2023, 17 – 21 Uhr

VHS, Küche

€ 20,00 | 1 x abends | 5 UStd.

(keine Ermäßigung)

Kurs-Nr. 232-857

Andreas Wesemann

Freitag, 25.08.2023, 17 – 21 Uhr

VHS, Küche

€ 20,00 | 1 x abends | 5 UStd.

(keine Ermäßigung)

Fisch einmal anders**Kurs-Nr. 232-861**

Andreas Wesemann

Freitag, 10.11.2023, 17 --21 Uhr

VHS, Küche

€ 20,00 | 1 x abends | 5 UStd.

(keine Ermäßigung)

Fisch einmal anders. Sicher ist der gebratene Lach, Seelachs oder Rotbarsch lecker, aber... Wie wäre es mit Ceviche, kreolischer Fischtopf oder ein Stroganoff vom Fisch? Lassen Sie sich überraschen.

Eine Umlage für Lebensmittel in Höhe von € 10,00 (bitte passend) ist direkt am Kurstag an den Dozenten zu zahlen.

Bitte mitbringen: Restebehälter, Getränke und eine Schürze.

**Weihnachtsgebäcke verschiedenster Art
Back- und Handwerkskunst nach alter Tradition**

▷ mit unserem Bäckermeister Günther Renz

Kurs-Nr. 232-858

Günther Renz

Donnerstag, 23.11.2023, 18 – 21:45 Uhr

VHS, Küche

€ 33,25 ab 7 TN | 1 x abends | 5 UStd.

€ 44,50 bei 4 – 6 TN

(keine Ermäßigung)

Wir backen diverse leckere Weihnachtsgebäcke, lassen Sie sich überraschen. Eine Umlage für Lebensmittel in Höhe von € 10,00 (bitte passend) ist direkt am Kursabend an den Dozenten zu zahlen

Bitte mitbringen: Restebehälter, Getränke und eine Schürze.

Vorweihnachtliches Backen**Kurs-Nr. 232-859**

Claudia Wolters

Samstag, 25.11.2023, 13 – 17 Uhr

VHS, Küche

€ 18,75 | 1 x nachmittags | 5 UStd.

€ 27,50 bei 4 – 6 TN

(keine Ermäßigung)

Rechtzeitig vor Beginn der Adventszeit wollen wir uns einen gemütlichen, entspannten Back-Nachmittag gönnen und verschiedene Sorten Plätzchen herstellen, einfache und schwierigere, aber gemeinsam wird es gelingen!

Während die Plätzchen backen - oder wann immer Sie möchten, ist Gelegenheit für eine kleine Pause bei einem Tee und einem bereitgestellten kleinen herzhaften Snack. Am Ende des Nachmittags werden wir in gemeinsamer Runde unsere köstlichen Ergebnisse probieren. Eine Umlage für Lebensmittel in Höhe von € 6,00 (bitte passend) ist direkt am Kursabend an den Dozenten zu zahlen.

Bitte mitbringen: Lieblings-Ausstecher, Dosen zum Verpacken der Plätzchen, Getränke und eine Schürze.

Bei Zahlungen bitte angeben:

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

Textiles Gestalten**Nähtreff**

Nähen macht Spaß. Spüren Sie eine Leidenschaft für Selbstgemachtes von Upcycling bis Oberbekleidung, von nützlichen und praktischen bis dekorativen Näharbeiten?

Mit Gleichgesinnten können Sie in einer entspannten Atmosphäre nähen, fachsimpeln und sich austauschen. Wir können uns gegenseitig für neue Ideen inspirieren.

Jeden 1. Samstag im Monat, 10 - 16 Uhr. Wenn möglich bringen Sie bitte Ihre eigene Nähmaschine mit.

Kurs-Nr. 231-860

Sylvia Reinhard

Samstag, 04.02.2023, 10 – 16 Uhr

VHS, 202

Kurs-Nr. 232-860

Sylvia Reinhard

Samstag, 01.07.2023, 10 – 16 Uhr

VHS, 202

Nähkurs

Nähen ist nicht kompliziert. In diesem Kurs können Sie (aber auch Kinder/Jugendliche ab 12 Jahren) die Freude und Spaß an der Nähmaschine erfahren.

Folgende Möglichkeiten gibt es:

Kissen/Tasche quilten, Sorgenfresser nähen, Umgestaltung eines eigenen Kleidungsstücks, Lavendelkissen nähen und Nähen nach Wunsch. Eine große Auswahl an Stoffen, Bändern, Gestaltungsmaterial ist vorhanden und kann im Kurs erworben werden.

Bitte sprechen Sie vor Kursbeginn mit der Dozentin (Tel. 04721-7132237, evtl. AB). Falls eine eigene Nähmaschine vorhanden ist, wäre es gut, diese mitzubringen, denn dadurch entsteht Sicherheit für das spätere Nähen zu Hause!

Bitte mitbringen: sofern vorhanden 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.

Kurs-Nr. 231-862

Gudrun Wäschbach

Freitag, 10.02.2023, 17:30 – 20:30 Uhr

weitere Termine:

17.02., 24.02., 10.03.2023

VHS, 202

€ 70,00 | 4 x abends | 16 UStd.

€ 102,00 bei 4 – 6 TN

(keine Ermäßigung)

Kurs-Nr. 232-862

Gudrun Wäschbach

Mittwoch, 23.08.2023, 17:30 – 20:30 Uhr

weitere Termine:

30.08., 06.09., 13.09. 2023

VHS, 202

€ 70,00 | 4 x abends | 16 UStd.

€ 102,00 bei 4 – 6 TN

(keine Ermäßigung)

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

Veranstaltungen

Stadtheater Spielplan 2023

siehe Seite 51/52

Treffpunkt 'Spätlese'

Kurs-Nr. 231-SEN00

Inge Bühner
Donnerstag, 19.01.2023, 15 – 17:15 Uhr
VHS, Café/Bistro
€ 6,00 je Termin | 6 x nachmittags
(keine Ermäßigung)

19.01.; 16.02.; 16.03.; 20.04.; 25.05.;
15.06.2023

Sommerpause Juli und August

21.09.; 19.10.; 16.11.;
Adventsfeier Mittwoch, 06.12.2023

Kurs-Nr. 232-SEN00

Inge Bühner
Donnerstag, 21.09.2023, 15 – 17:15 Uhr
VHS, Café/Bistro
€ 6,00 je Termin | 4 x nachmittags
(keine Ermäßigung)

rechtzeitig bekannt. Um gut planen zu können, bitten wir um Ihre telefonische Anmeldung zu den angegebenen Öffnungszeiten bei der VHS. Sie können auch jederzeit telefonischen Kontakt unter 04721-437881 (Inge Bühner) aufnehmen und auf dem Anrufbeantworter Ihre Nachricht mit Namen und Telefonnummer hinterlassen, wir rufen gerne zurück.

Dies gilt auch für unser Literaturangebot 'Tee & Literatur' und für geplante Tagestouren mit dem Bus.

Wir hoffen auf ein entspanntes und gesundes Jahr 2023 und danken für Ihr Interesse.

Der 'Treffpunkt Spätlese' bietet wieder interessante Themen an, auch zu aktuellen Situationen. Ausgefallene Themen während der Einschränkungen der Pandemie sollen erneut ins Programm aufgenommen werden. Die Informationen zu den jeweiligen Terminen geben wir in den regionalen Medien

Bei Zahlungen bitte angeben:

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

Fahrten des 'Treffpunkt Spätlese'

Wichtige Reiseinformationen

Wir wollen gerne wieder Fahrten anbieten.

Das Angebot wird über die lokale Presse bekannt gegeben.

Rückfragen gern unter Telefon 04721-437881 (Inge Bühner)



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

Tee und Literatur**Bücherstunde für Senioren**

▷ Thema: Leichte Kost für Herz und Seele

Kurs-Nr. 231-SEN01

Inge Bühner

Dienstag, 07.02.2023, 15 – 16:30 Uhr

VHS, Café/Bistro

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

(keine Ermäßigung)

07.02.; 07.03.; 04.04.; 02.05.; 06.06.; 04.07.; Sommerpause August

Kurs-Nr. 232-SEN01

Inge Bühner

Montag, 04.09.2023, 15 – 16:30 Uhr

VHS, Café/Bistro

€ 6,00 je Termin | 4 x nachmittags | 8 UStd.

(keine Ermäßigung)

04.09.; 04.10.; 07.11.; Adventsfeier Mittwoch, 06.12.2023

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.

‘Erlesen’**Kurs-Nr. 231-SEN02**

N.N.

Jeweilige Termine bitte erfragen.

VHS, Café/Bistro

€ 3,00 je Termin | 6 x nachmittags | 12 UStd.

(keine Ermäßigung)

Kurs-Nr. 232-SEN02

N.N.

Jeweilige Termine bitte erfragen.

VHS, Café/Bistro

€ 3,00 je Termin | 4 x nachmittags | 8 UStd.

(keine Ermäßigung)

‘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.

Auch ‘Erlesen’ soll im Jahr 2023 wieder in Absprache mit ‘Tee & Literatur’ stattfinden.

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

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

Englisch für Senioren (A2.1)**Kurs-Nr. 231-SEN07**

Marita Hilmer

Dienstag, 14.02.2023, 9:45 – 10:45 Uhr

VHS, 002

€ 60,00 | 12 x vormittags | 16 UStd.

(keine Ermäßigung)

Lehrbuch: Great! A2 Lehr- und Arbeitsbuch. Lektion 6. Stuttgart: Klett-Sprachen Verlag (ISBN 978-3-12-501482-4).

Kein Unterricht in den Ferien.

Kurs-Nr. 232-SEN07

Marita Hilmer

Dienstag, 22.08.2023, 9:45 – 10:45 Uhr

VHS, 002

€ 60,00 | 12 x vormittags | 16 UStd.

(keine Ermäßigung)

Lehrbuch: Great! A2 Lehr- und Arbeitsbuch. Lektion 9. Stuttgart: Klett-Sprachen Verlag (ISBN 978-3-12-501482-4).

Kein Unterricht in den Ferien.

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.

Aqua-Fitness im AHOI – Kurs für Männer u. Frauen**Kurs-Nr. 231-SEN08**

Lars Sottorff

Mittwoch, 29.03.2023, 9 – 10:15 Uhr

ahoi-Bad Duhnen

€ 87,00 | 12 x vormittags | 12 UStd.

(keine Ermäßigung)

Kurs-Nr. 232-SEN08

Lars Sottorff

Mittwoch, 06.09.2023, 9 – 10:15 Uhr

ahoi-Bad Duhnen

€ 87,00 | 12 x vormittags | 12 UStd.

(keine Ermäßigung)

Kurs-Nr. 231-SEN10

Lars Sottorff

Montag, 27.03.2023, 9 – 10:15 Uhr

ahoi-Bad Duhnen

€ 79,75 | 11 x vormittags | 11 UStd.

(keine Ermäßigung)

Kurs-Nr. 232-SEN10

Lars Sottorff

Montag, 04.09.2023, 9 – 10:15 Uhr

ahoi-Bad Duhnen

€ 87,00 | 12 x vormittags | 12 UStd.

(keine Ermäßigung)

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.

Wassergymnastik im AHOI**Kurs-Nr. 231-SEN09**

Lars Sottorff

Mittwoch, 29.03.2023, 10 – 11:15 Uhr

ahoi-Bad Duhnen

€ 87,00 | 12 x vormittags | 12 UStd.

(keine Ermäßigung)

Kurs-Nr. 232-SEN09

Lars Sottorff

Mittwoch, 06.09.2023, 10 – 11:15 Uhr

ahoi-Bad Duhnen

€ 87,00 | 12 x vormittags | 12 UStd.

(keine Ermäßigung)

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 Herz-Kreislaufsystem in Schwung. Ein nettes Miteinander und Aqua-Gymnastik macht 'Fit wie ein Fisch'.

Gymnastik für Senioren

Kurs-Nr. 231-SEN13

Anke Franckenstein
Donnerstag, 09.02.2023, 14 – 15 Uhr
Turnhalle Grodener Schule
€ 79,00 | 16 x nachmittags | 16 ZStd.
(keine Ermäßigung)

Kurs-Nr. 232-SEN13

Anke Franckenstein
Donnerstag, 07.09.2023, 14 – 15 Uhr
Turnhalle Grodener Schule
€ 55,00 | 11 x nachmittags | 11 ZStd.
(keine Ermäßigung)

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

Fit mit dem Pedelec – für alle Altersstufen Eine Kooperation mit der Verkehrswacht Cuxhaven e.V. und Polizeiinspektion Cuxhaven

Kurs-Nr. 231-SEN16

Gabriele Mercier, Lüder Kath
Mittwoch, 29.03.2023, 9 – 13 Uhr
Batteriestr. 3, Schulhof und Gebäude ehemalige Wichernschule
€ 10,00 | 1 x vormittags
(keine Ermäßigung)

Kurs-Nr. 231-SEN17

Gabriele Mercier, Lüder Kath
Freitag, 26.05.2023, 14 – 18 Uhr
Batteriestr. 3, Schulhof und Gebäude ehemalige Wichernschule
€ 10,00 | 1 x nachmittags
(keine Ermäßigung)

Kurs-Nr. 231-SEN18

Gabriele Mercier, Lüder Kath
Freitag, 23.06.2023, 14 – 18 Uhr
Batteriestr. 3, Schulhof und Gebäude ehemalige Wichernschule
€ 10,00 | 1 x nachmittags
(keine Ermäßigung)

Kurs-Nr. 232-SEN16

Gabriele Mercier, Lüder Kath
Mittwoch, 18.10.2023, 9 – 13 Uhr
Batteriestr. 3, Schulhof und Gebäude ehemalige Wichernschule
€ 10,00 | 1 x vormittags
(keine Ermäßigung)

Die Verkehrswacht Stadt Cuxhaven e.V. bietet in Kooperation mit der Polizei zwei Seminare 'Fit mit dem Pedelec' an. Es sind nicht nur Senioren willkommen, sondern alle Interessierten. Neben der Theorie werden auch verschiedenen Pedelec Formen vorgestellt,

sowie Besonderheiten des Pedelec-Fahrens in Theorie und Praxis. E-Bike und Pedelec Fahrer sind herzlich willkommen!

Bitte mitbringen: eigenes Pedelec, Helm.

Gesellschaftsspiele kennen lernen und ausprobieren für Jung und Alt

Kurs-Nr. 231-715

Gudrun Wäschenbach
Donnerstag, 13.04.2023, 15 – 17 Uhr
Haus der Jugend, Krähenneest
€ 20,00 | 4 x nachmittags | 10 UStd.
(keine Ermäßigung)

Kurs-Nr. 232-715

Gudrun Wäschenbach
Mittwoch, 23.08.2023, 15 – 17 Uhr
Haus der Jugend, Krähenneest
€ 20,00 | 4 x nachmittags | 10 UStd.
(keine Ermäßigung)

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 Spielespiele 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.

Gedächtnistraining

Kurs-Nr. 231-841

Carmela Steinkampf
Donnerstag, 16.02.2023, 10 – 11:30 Uhr
VHS, Café/Bistro
€ 48,00 | 6 x vormittags | 12 UStd.
(keine Ermäßigung)

Kurs-Nr. 232-841

Carmela Steinkampf
Donnerstag, 14.09.2023, 10 – 11:30 Uhr
VHS, Café/Bistro
€ 48,00 | 6 x vormittags | 12 UStd.
(keine Ermäßigung)

Wer rastet, der rostet. Verbessern Sie Ihr Denk- und Erinnerungsvermögen, schützen Sie Ihr Gehirn vor Stress. Was für den Körper die Bewegung, ist für das Gehirn das Training seiner geistigen Fähigkeiten. Nur durch dauerhaften Nutzen können wir unser 'wundervolles Denkkorgan' 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.

Tischtennis für Senioren

Beginn bitte in Geschäftsstelle erfragen.

Besondere Kursangebote für Frauen

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

| | | | | | |
|---------|---|---------|--|---------------------|---|
| 231-302 | Erfolgreich gründen – erfolgreich bleiben! | 232-302 | Das Unternehmen im Griff! – Steuern Sie richtig | 231-803 und 232-803 | „Stress lass nach!“ – ein Entspannungsnachmittag für Frauen |
| 231-303 | Von der Idee... hin zum eigenen Unternehmen | 232-310 | Entspannt durch den Alltag – Eine kleine Auszeit für berufstätige Mütter | 231-830 bis 232-830 | Abwechslungsreiche Gymnastik nach einer Krebserkrankung |
| 232-301 | Frauenkaffeetrinken Thema „Selbstfürsorge“ | | | | |

Herzlich Willkommen in der Volkshochschule der Stadt Cuxhaven!

Wir freuen uns, Sie wieder in unserem Hause begrüßen zu können.

Erstmals erscheint unser Programmheft nur einmal für das gesamte Jahr 2023. Bitte beachten Sie daher auch Ankündigungen von weiteren Veranstaltungen sowohl auf unserer Webseite als auch auf Facebook und Instagram.

Weiterhin gelten bei einigen Kursen je nach Anzahl der Teilnehmenden Staffelpreise. Der Staffelpreis I gilt bei 4-6 Teilnehmenden, der Staffelpreis II ab 7 Teilnehmenden. Dies ermöglicht, dass es seltener zu Kursausfällen kommt und Sie mehr Verlässlichkeit bei Ihrer persönlichen Planung erhalten. Da Kleingruppen u.a. auch für intensiven Unterricht sorgen, rechtfertigt dies auch den höheren Entgeltbetrag.

Mit der Anmeldung akzeptieren Sie verbindlich den Staffelpreis I. Der günstigere Staffelpreis II gilt automatisch bei Anmeldungen ab 7 Teilnehmenden.

Auch für das Jahr 2023 haben wir das Angebot an Online-Kursen erweitert, an denen Sie bequem am eigenen Rechner teilnehmen können.

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, Dienstag, Mittwoch: 14-16 Uhr

Anmeldung, Information, Verwaltung
Angelika Hartig-Schneider 700 70 950
(Gesundheit & Hauswirtschaft; Junge VHS; Leben und Wohnen)

Holger Wehdemeier 700 70 953
(Bildungsurlaub; Erziehung & Psychologie; VHS-Kino; Seniorenprogramm)

Anja Schepergerdes 700 70 954
(Grundbildung & Schulabschlüsse; Deutsch als Fremdsprache; Fremdsprachen; Kulturelle Bildung & Kreatives Gestalten)

Tanja Uibel 700 70 955
(Gesellschaft; Berufl. Bildung; Kaufm. Praxis & EDV)

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

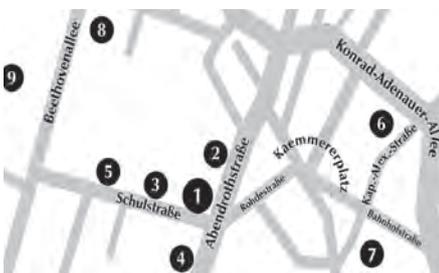
Ulla Bergen (Vorsitzende)
Christiane Buck (stellv. Vors.), Heike Ahlf,
Hagen Friedrichs, Rüdiger Mrasek,
Nils Nickisch, Frank Struß,
Jürgen von Glahn, Bernd Hartig



Die VHS ist qualitäts-zertifiziert nach AZAV und ZAZAV+



Wir freuen uns auf Sie ...



- 1 VHS-Gebäude (Abendrothstraße 16)
 - 2 Amandus-Abendroth-Gymnasium
 - 3 Realschule
 - 4 Abendrothschule
 - 5 Lichtenberg-Gymnasium
 - 6 Stadtbibliothek
 - 7 Bali-Kinocenter
 - 8 Hallenbad
 - 9 Berufsbildende Schulen
- Anfahrtsplan unter: www.vhs-cuxhaven.de

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.

Widerrufsbelehrung bei Fernabsatzverträgen

Widerrufsrecht

Sie haben das Recht, binnen vierzehn Tagen ohne Angabe von Gründen Ihre Vertragserklärung schriftlich (Brief, Telefax oder E-Mail) zu widerrufen. Die Widerrufsfrist beträgt vierzehn Tage ab dem Tag des Vertragsschlusses. Der Widerruf ist zu richten an:
VHS der Stadt Cuxhaven - Geschäftsstelle, Abendrothstraße 16, 27474 Cuxhaven, Fax: 04721-700 70 960, E-Mail: vhs@cuxhaven.de
Zur Wahrung der Widerrufsfrist reicht es aus, dass Sie die Mitteilung über die Ausübung des Widerrufsrechts vor Ablauf der Widerrufsfrist absenden.

Widerrufsfolgen

Im Falle eines wirksamen Widerrufs sind die beiderseits empfangenen Leistungen zurück zugewähren und ggf. gezogene Nutzungen (z.B. Zinsen) herauszugeben. Können Sie uns die empfangene Leistung ganz oder teilweise nicht oder nur in verschlechtertem Zustand zurückgewähren, müssen Sie uns insoweit ggf. Wertersatz leisten. Dies kann dazu führen, dass Sie die vertraglichen Zahlungsverpflichtungen für den Zeitraum bis zum Widerruf gleichwohl erfüllen müssen. Verpflichtungen zur Erstattung von Zahlungen müssen innerhalb von 30 Tagen erfüllt werden. Die Frist beginnt für Sie mit der Absendung Ihrer Widerrufserklärung, für uns mit deren Empfang.

Besondere Hinweise

Ihr Widerrufsrecht erlischt vorzeitig, wenn der Vertrag von beiden Seiten auf Ihren ausdrücklichen Wunsch vollständig erfüllt ist, bevor Sie Ihr Widerrufsrecht ausgeübt haben.

Ende der Widerrufsbelehrung

... das 'Kleingedruckte' zum Schluss:

Allgemeine Teilnahme- und Geschäftsbedingungen

1. Information:

Während der Öffnungszeiten kann sich jede/r telefonisch oder persönlich über die angebotenen Kurse be raten lassen.

Für eine ausführliche Bildungsberatung durch die Fachbereichsleitung empfiehlt sich eine vorherige Terminabsprache.

Für den Sprachenbereich besteht die Möglichkeit einer kostenlosen Teilnahme an einem Einstufungstest (Englisch und Französisch). In Englisch, Französisch, Spanisch, Deutsch als Fremdsprache, Italienisch, Russisch bereitet die VHS auf die Zertifikatsprüfung vor.

2. Teilnahme:

Die VHS ist eine Einrichtung der Weiterbildung, die allen Erwachsenen und Jugendlichen offensteht. Die Kurse können von jedem besucht werden, der sich ordnungsgemäß angemeldet und das Teilnahmeentgelt entrichtet hat. Eine Anmeldung ist nicht ordnungsgemäß, wenn sie auf Unterlagen erfolgt, die nicht von der VHS herausgegeben wurden. Das Recht zur Teilnahme ist nicht übertragbar.

3. Anmeldung:

(a) Die **Anmeldung** zur Teilnahme an einer VHS-Veranstaltung erfolgt **schriftlich vor Beginn der Veranstaltung**.

Anmeldekarten befinden sich in der Heftumschlagseite. Die VHS nimmt die Anmeldungen in der zeitlichen Reihenfolge ihres Einganges entgegen.

Diejenigen Teilnehmenden, die ohne vorherige schriftliche Anmeldung einen Kurs besucht haben, müssen sich mit einer Anmeldekarte über die Kursleitung bei der Geschäftsstelle der VHS nachträglich anmelden.

Der Teilnahmevertrag kommt mit der schriftlichen Anmeldung zu einer Veranstaltung zwischen dem Teilnehmenden und der VHS zustande. Mit der Anmeldung werden die hier abgedruckten allgemeinen Teilnahme- und Geschäftsbedingungen Bestandteil des Teilnehmendenvertrages.

Die Anmeldung verpflichtet zur Zahlung der angegebenen Entgelte.

Eingegangene **Anmeldungen werden (aus Kostengründen) in der Regel nicht schriftlich bestätigt**. Bei einigen Kursen gelten je nach Anzahl der Teilnehmenden Staffelpreise. Der Staffelpreis I gilt bei 4-6 Teilnehmenden, der Staffelpreis II ab 7 Teilnehmenden.

Mit der Anmeldung akzeptieren Sie verbindlich den Staffelpreis I. Der günstigere Staffelpreis II gilt automatisch bei Anmeldung von 7 Personen.

(b) Das Fernbleiben vom Kurs gilt nicht als Abmeldung und befreit nicht von der Zahlung des Entgeltes in voller Höhe.

In begründeten Ausnahmefällen (z.B. bei längerer Krankheit, dauernder berufsbedingter Verhinderung oder Ortswechsel) können bei Vorlage entsprechender Nachweise ein Erlass oder Teilerstattung des Entgeltes gewährt werden. Ansonsten

erfolgt eine Entgelterstattung nur, wenn die VHS Unterrichtsstundenausfälle zu vertreten hat und zwar entsprechend der Zahl der ausgefallenen Unterrichtsstunden.

4. Teilnahmeentgelte und Bezahlung:

Für die Teilnahme an Veranstaltungen der VHS werden, sofern diese nicht entgeltfrei sind, Entgelte nach den Bestimmungen einer Entgeltordnung erhoben, die der Rat der Stadt Cuxhaven beschlossen hat. Sie liegt in der Geschäftsstelle zur Einsicht aus.

Es gelten die im Programm ausgedruckten Entgelte; daneben werden bei verschiedenen Veranstaltungen Kostenbeiträge für Material und Lebensmittel erhoben. **Die Teilnahmeentgelte werden in der Regel in voller Höhe nach dem 1. Veranstaltungstag fällig** und sind unter Benutzung des Zahlscheines bzw. Überweisungsauftrages zu zahlen. Die Durchschrift des Zahlscheines bzw. Überweisungsauftrages gilt als Teilnehmendenausweis. Im Einzelfall kann die Kursankündigung Barzahlung vorsehen.

5. Ermäßigung und Erlass:

Die Ermäßigung beträgt 50% für Empfangende von Grundsicherung nach SGB II und SGB XII und 10% für Schüler:innen, Auszubildende, Bundesfreiwilligendienstleistende und Rentner:innen. Die Ermäßigung wird nur bei Vorlage eines Nachweises gewährt.

Von einer Ermäßigung ausgenommen sind in der Regel Kurse, Lehrgänge und Seminare, die nicht nach dem Nds. Erwachsenenbildungsgesetz gefördert werden, und/oder Kurse, die mit weniger als 10 Teilnehmern durchgeführt werden.

Bei allen Veranstaltungen (incl. Tages- und Mehrtagesseminare, die mit Unterkunft und/oder Verpflegung angeboten werden, sowie Studienfahrten und -reisen) wird eine Ermäßigung nur auf das Unterrichtsentgelt gewährt. Im Einzelfall kann von der Erhebung des Entgeltes ganz oder teilweise abgesehen werden, wenn dies im öffentlichen Interesse oder zur Vermeidung einer unbilligen Härte geboten ist.

6. Rücktritt von Veranstaltungen durch die VHS:

Die VHS kann wegen mangelnder Beteiligung, Ausfall eines Dozierenden oder aus anderen Gründen vom Vertrag zurücktreten. In diesem Fall werden geleistete Entgeltzahlungen anteilig (d.h. entsprechend der Anzahl der nicht geleisteten Unterrichtsstunden) erstattet. Weitergehende Ansprüche gegen die VHS sind ausgeschlossen.

7. Rücktritt von Veranstaltungen durch Teilnehmende:

Bei allen Kursen und Veranstaltungen – ausgenommen Bildungsurlaubsveranstaltungen – ist eine Abmeldung ohne Kosten bis 10 Tage vor Beginn der Veranstaltung möglich. Bei Bildungsurlaubsveranstaltungen ist eine Abmeldung bis 3 Wochen vor Veranstaltungsbeginn möglich.

Bei Nichtbeachtung ist das volle Entgelt, sowie auch im Kursentgelt enthaltene Zusatzkosten für z.B. Nahrungsmittel o.Ä. zu entrichten.

Für längerfristige Lehrgänge mit monatlicher Entgeltzahlung gelten besondere Bedingungen, die in den Unterrichtsverträgen ausgewiesen werden.

Eine Abmeldung bei der Kursleitung ist unwirksam und befreit nicht von der Zahlungspflicht.

8. Ummeldungen:

Der Wechsel von einem Kurs zu einem anderen ist nur möglich, wenn in der Geschäftsstelle der Rücktritt für den zuerst belegten Kurs erklärt wird und eine Neuanmeldung erfolgt.

9. Teilnahme- u. Entgeltbescheinigungen:

Die Bescheinigungen werden ausgestellt, sofern sie innerhalb eines Jahres nach Semesterende beantragt werden;

Gebühr je Bescheinigung: € 1,00.

Gebühr je Bescheinigung mit Archivrecherche: bis zu € 10,00.

10. Beachtung der Hausordnung:

Mit der Anmeldung zu einer VHS-Veranstaltung verpflichtet sich die Teilnehmenden, die Hausordnungen der jeweiligen Unterrichtsstätten zu beachten. Dies gilt insbesondere für das Rauchverbot, das Verbot Speisen und Getränke zu konsumieren und die Verpflichtung nach Unterrichtsende das Gebäude zu verlassen.

11. Versicherungsschutz:

Teilnehmende sind gegen Folgen körperlicher Unfälle durch Mitgliedschaft der Stadt Cuxhaven beim Kommunalen Schadensausgleich im Rahmen von dessen Verrechnungsgrundsätzen geschützt. Für Sachschäden wird in begrenztem Umfang Deckung übernommen.

Im Schadensfall ist unverzüglich eine schriftliche Mitteilung an die Leitung der VHS erforderlich. Teilnehmende sind verpflichtet, alles ihnen Zumutbare zu tun, um zu einer Behebung von Störungen beizutragen und die entstehenden Schäden so gering wie möglich zu halten. Deckungsschutz besteht nur für die Teilnehmenden, die sich durch eigenhändiges Namenszeichen in die Anwesenheitsliste eingetragen haben.

12. Datenschutz:

Die VHS der Stadt Cuxhaven beachtet die Bestimmungen des Datenschutzgesetzes. Die **Datenschutzerklärung** (siehe Seite 54 in diesem Heft) ist Teilnehmenden hiermit zur Kenntnis gegeben. **Personenbezogene Daten werden vertraulich behandelt und nicht an Dritte weitergegeben**. Im Rahmen unseres Internetangebots besteht die Möglichkeit zur Eingabe personenbezogener Daten. Die Preisgabe dieser Daten erfolgt nach Aufklärung und in Kenntnis der Datenschutzerklärung und auf freiwilliger Basis der Nutzenden.

