

Wie immer
können Sie sich
gerne persönlich in
unserer Geschäftsstelle
oder per E-Mail unter
vhs@cuxhaven.de anmelden.

Anmeldekarten finden Sie in
unserer Geschäftsstelle und neben
den Kästen der Flyer am VHS Gebäude.

Bei Anmeldung gelten
Allgemeine Geschäftsbedingungen,
Widerrufsbelehrung, Datenschutzerklärung
(s. Aushang Geschäftsstelle,
www.vhs-cuxhaven.de).

Weitere Informationen erhalten Sie
per Telefon unter 04721 700 70 950

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



Das Magazin der VHS der Stadt CUXHAVEN

BLIX

Unsere
Ausgabe 3
erscheint
im Herbst
2026



Volkshochschule der Stadt Cuxhaven
Abendrothstraße 16
27474 Cuxhaven

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

**Montag – Freitag 9:00 – 12:00 und
Montag, Dienstag, Mittwoch 14:00 – 16:00**

Die Qualität unserer Bildungseinrichtung ist zertifiziert
durch die folgenden Gütesiegel:



VHS CUXHAVEN



Unsere Kurse von April-Juni 2026

Save the Date

23.01.2027

„Tag der offenen Tür“

Alles auf einen Blick: Die Kurse der VHS der Stadt Cuxhaven von April bis Juni 2026 (eine Auswahl)

Datum	Programmtitlel	Kurs-Nr.	Dauer	Entgelt
APRIL 2026				
01.04.26	Roma Eterna. Kunst und Kultur im Rom der Nachkriegszeit: Zwischen Trümmern, Widerstand und Erneuerung - ONLINE Veranstaltung	261-232	1 x abends	kostenfrei
01.04.26	Wir stricken Socken	261-892	10 Termine	ab 75,00
02.04.26	Wir lernen Häkeln mit Kindern	261-J05	10 Termine	ab 75,00
02.04.26	Benvenuto Cellini. Ein Künstlerleben - ONLINE Veranstaltung	261-233	1 x abends	kostenfrei
07.04.26	Grundkurs in die Foto-App mit macBook, iPhone und iPad	261-617	4 x abends	ab 48,00
07.04.26	Workshop für iPhone und iPad	261-611	8 x vormittags	ab 96,00
08.04.26	KI Bilder generieren - Einsteigerkurs ohne Fachchinesisch - ONLINE Veranstaltung	261-681	2 x vormittags	ab 15,00
08.04.26	Wechseljahre - Was soll das?	261-818	1 x abends	18,00
09.04.26	Betrugsmaschen: QR Codes,SMS, E.-Mails und Social Engineering sicher erkennen	261-215	1 x abends	12,00
09.04.26	Sicher Ein- und Verkaufen im Internet	261-214	1 x nachmittags	12,00
10.04.26	Gesunde Hausmannskost modern & vollwertig	261-865	1 Termin	30,00
10.04.26	FELDENKRAIS® Workshop: Freie Schultern – leichte und kraftvolle Arme	261-814	2 Termine	ab 47,00
10.04.26	Fit mit dem E-Bike / Pedelec - für alle Altersstufen	261-SEN17	1 Termin	kostenfrei
11.04.26	Improvisationstheater für EinsteigerInnen - weiterer Kurs: 25.04.2026	261-7046	1 Termin	ab 18,00
11.04.26	Hatha-Yoga-Workshop - Der achtgliedrige Pfad - weitere Kurse: 09.5. und 06.06.2026	261-8304	1 Termin	ab 30,00
11.04.26	Meal Prep – nachhaltig für Deinen Geldbeutel und die Natur	261-202B	1 Termin	ab 23,00
11.04.26	Scams erklärt für Jugendliche: Gaming-Betrug, Sextortion, Fake-Nebenjobs, Phishing und Dark Pattern	261-J01	1 x vormittags	12,00
11.04.26	Sichere Jobsuche im Internet	261-213	1 Termin	14,00
11.04.26	Brain Gym® - Lernen durch Bewegung	261-326	2 Termine	80,00
13.04.26	Wie private und berufliche Gespräche besser gelingen - Bildungsurlaub	261-B338	5 Termine	270,00
14.04.26	Dem Unbewussten auf der Spur - Ihre finanzielle Landkarte	261-313	1 x abends	ab 30,00
14.04.26	Die UN-Charta – über 80 Jahre und noch kein bisschen alt!? - ONLINE Veranstaltung	261-282	1 x abends	7,50
15.04.26	Seelisch stark durchs Leben – das Ermutigungstraining	261-315	1 x abends	ab 30,00
16.04.26	Treffpunkt „SPÄTLESE“ - Filmvorstellung „Kalender Girls“	261-SEN00D	1 x nachmittags	7,50
16.04.26	Die Gletscher: Von der letzten Eiszeit bis morgen - ONLINE Veranstaltung	261-234	1 x abends	kostenfrei
16.04.26	Internet und Handy sind für Senioren so wichtig - und werden immer wichtiger! - weitere Kurse: 21.04. und 09.06. und 11.06.2026	261-625	1 x vormittags	ab 7,50
18.04.26	Kindertagespflege Fortbildung „Ausgewogen und gesund essen trotz Stress“	261-316	1 Termin	58,00
18.04.26	Fit mit dem E-Bike / Pedelec - für alle Altersstufen - Eine Kooperation mit der Verkehrswacht Cuxhaven e.V. und Polizeiinspektion Cuxhaven	261-SEN18	1 Termin	kostenfrei
19.04.26	Klasse. Die diskrete Scham der Bourgeoisie - ONLINE Veranstaltung	261-259	1 x abends	kostenfrei




Datum	Programmtitel	Kurs-Nr.	Dauer	Entgelt
APRIL 2026				
22.04.26	Warum nicht losen? Über den Sinn von Zufallsentscheidungen - ONLINE Veranstaltung	261-235	1 x abends	kostenfrei
22.04.26	AutorIn werden - Ideen entwickeln, Geschichten schreiben und veröffentlichen	261-730	1 x abends	ab 20,00
27.04.26	Die Wiederkehr der Imperien - ONLINE Veranstaltung	261-242	1 x abends	kostenfrei
28.04.26	Einführung in die Textverarbeitung Pages für Anfänger	261-614	3 x abends	ab 36,00
28.04.26	Yoga Nidra - Tiefenentspannt in den Schlaf - weiterer Kurs: 02.06.2026	261-8273	5 x abends	27,50
28.04.26	Stress Less Yoga - Bewegt in die Entspannung - weiterer Kurs: 02.06.2026	261-8283	5 x abends	33,00
28.04.26	Flow Yoga - Fließen lassen - weiterer Kurs: 02.06.2026	261-8293	5 x abends	27,50
29.04.26	Die Kelten - ONLINE Veranstaltung	261-236	1 x abends	kostenfrei

MAI 2026				
04.05.26	Social Media & Content Marketing mit Instagram & Co. - Bildungsurlaub - ONLINE Veranstaltung	261-B669	3 Termine	228,00
04.05.26	Tee & Literatur	261-SEN01C	1 x nachmittags	7,50
04.05.26	Wechseljahre sind mehr als Hitzewallungen	261-811	1 x abends	12,00
04.05.26	Kalligraphie mit der Feder	261-717	5 Termine	ab 60,00
04.05.26	Leben in Cuxhaven- Kurs für Neuzugezogene und Interessierte	261-201	6 x abends	54,00
05.05.26	Stress? Nicht mit mir! - Training über 8 Abende	261-8122	8 Termine	ab 60,00
06.05.26	Tanzworkout Ü30: Freies Tanzen zu spanischen Pop-Hits und Italo-Pop	261-857	1 x abends	7,50
07.05.26	Entzündungsfrei durchs Leben - Theorie und Praxis	261-867	1 Termin	30,00
07.05.26	Wasserwerk Cuxhaven - Aufgaben und Funktionsweise	261-401	1 x nachmittags	7,00
07.05.26	Mantra-Meditation	261-817	4 Termine	ab 20,00
08.05.26	Kochen und Backen ohne Mehl	261-866	1 Termin	30,00
09.05.26	Braukurs- Entdecken Sie die Kunst des Bierbrauens mit unserem Anfänger-Braukurs!	261-861	1 Termin	ab 33,75
09.05.26	Resilienz im Alltag	261-8162	1 Termin	ab 22,50
09.05.26	Überlebensstrategien erkennen und professionell begleiten	261-328	1 Termin	40,00
12.05.26	Pages Workshop für Fortgeschrittene	261-618	2 x abends	ab 24,00
13.05.26	Sütterlin, alte Schrift für alle Altersstufen	261-740	1 Termin	ab 10,00
17.05.26	Rundgang Stolpersteine in Cuxhaven	261-205	1 Termin	10,00
18.05.26	In der Nähe: Vom politischen Wert einer ostdeutschen Sehnsucht - ONLINE Veranstaltung	261-237	1 x abends	kostenfrei
20.05.26	„Lebendige Paradiese im Vorgarten und auf dem Balkon“ - Vortragsreihe „Biosphärenregion Wattenmeer“	261-202C	1 x nachmittags	kostenfrei
21.05.26	Treffpunkt „SPÄTLESE“ -Warum Internet und Handy (Mobilfunk) wichtig ist	261-SEN00E	1 x nachmittags	7,50
25.05.26	Eine Woche erweitertes Partnerschaftstreffen Cuxhaven-Vannes - Kooperationsveranstaltung mit der UTA (Université tous âges) in Vannes	261-200	5 Termine	360,00

26.05.26	Das Maritime Sicherheitszentrum in Cuxhaven	261-204	1 x abends	8,00
29.05.26	„Damit das Leben nicht zum Tollhaus wird!“ Glückstrategien u. Problemlöser für Alltag u. Seele aus Psychologie, Philosophie und Buddhismus	261-312	1 x abends	33,00
30.05.26	KI-Einsatz im Beruf und privat - Workshop	261-682	1 Termin	ab 37,50
30.05.26	Nachhaltige Küche- Fingerfood regional und vegan	261-882	1 Termin	ab 23,00
30.05.26	Mit Qi Gong und Kinesiologie - Mehr Energie, Entspannung und innere Balance	261-815	1 Termine	50,00

JUNI 2026

01.06.26	Tee & Literatur	261-SEN01D	1 x nachmittags	7,50
02.06.26	Tanzworkout Ü30 am Strand Freies Tanzen zu den 70er/80er Jahre Party-Hits	261-854	1 x abends	8,00
04.06.26	Betrugsmaschen: QR Codes, SMS, E.-Mails und Social Engineering sicher erkennen	261-2152	1 x abends	12,00
04.06.26	Sicher Ein- und Verkaufen im Internet	261-2142	1 x nachmittags	12,00
06.06.26	Sichere Jobsuche im Internet	261-2132	1 Termin	14,00
06.06.26	Scams erklärt für Jugendliche: Gaming-Betrug, Sextortion, Fake-Nebenjobs, Phishing und Dark Pattern	261-J02	1 x vormittags	12,00
06.06.26	Kindertagespflege Fortbildung Waldpädagogik	261-317	1 Termin	55,00
09.06.26	Cahokia: Eine präkolumbische indigene Hochkultur in Nordamerika - ONLINE Veranstaltung	261-238	1 x abends	kostenfrei
10.06.26	Elster: Anlage „EÜR“	261-609	1 x abends	ab 15,00
13.06.26	Fit in 10 Minuten - Übungen für tägliches oder wöchentliches Training	261-838	1 x vormittags	ab 17,00
17.06.26	Tanzworkout Ü30 am Strand Freies Tanzen zu den Hits der 80er/90er Jahre	261-855	1 x abends	8,00
17.06.26	Kindertagespflege Fortbildung Wattenmeer erleben	261-318	3 Termine	70,00
18.06.26	Bauchentscheidungen: Die Intelligenz des Unbewussten und die Macht der Intuition - ONLINE Veranstaltung	261-239	1 x abends	kostenfrei
18.06.26	Treffpunkt „SPÄTLESE“ Vortrag „Betrugsmaschen per Anruf und Nachricht“	261-SEN00F	1 x nachmittags	7,50
22.06.26	Bühnenbild meines Lebens - Prozesse in Beruf und Alltag künstlerisch begleiten - Bildungsurlaub	261-B740	5 Termine	380,00
23.06.26	„Zukunft der industriellen Produktion in Deutschland“ - ONLINE Veranstaltung	261-240	1 x abends	kostenfrei
23.06.26	Live aus Nkuringo – Lebendige indigene Sprache Ugandas - ONLINE Veranstaltung	261-283	1 x abends	7,50
27.06.26	Praktische Übungen zur Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Frauen	261-842	1 Termin	22,50

▶▶	vhsQuickSteps - Digitalkurse zum Büromanagement	QR Code vhsQuickSteps		Termine u. Infos siehe QR Code oder unter www.vhs-cuxhaven.de
▶▶	Vortragsreihe vhs-wissen Live	QR Code vhs-wissen live		Termine u. Infos siehe QR Code oder unter www.vhs-cuxhaven.de
▶▶	VHS Kino	QR Code vhs-kino		Termine u. Infos siehe QR Code oder unter www.vhs-cuxhaven.de