

# VHS



Januar bis Dezember 2024

Volkshochschule der Stadt Cuxhaven

# Inhalt

Veranstaltungsorte (Übersicht).....	3
Wochenendseminare & Einzelveranstaltungen (Übersicht) .....	80/81
Datenschutzerklärung, Widerrufsbelehrung.....	82
Allgemeine Hinweise und Geschäftsbedingungen .....	83
Bildungsurlaube.....	85
<b>VHS-Kino</b> .....	<b>4</b>
<b>Grund- &amp; Elementarbildung – Schulabschlüsse</b> .....	<b>7</b>
Lesen und Schreiben.....	
Rechtschreibung.....	
Hauptschulabschluss.....	
Realschulabschluss.....	
<b>Deutsche Angestellten Akademie – DAA</b> .....	<b>9</b>
<b>Lokales/Regionales – Gesellschaft – Recht</b> .....	<b>10</b>
Neubürgerkurs.....	
Stadtrundgänge, Exkursionen und Museumsbesuche .....	
Erweitertes Partnerschaftstreffen Cuxhaven – Vannes.....	
Vorträge zu Cybercrime, Straßenrecht, Rentenrecht .....	
Interessen Speed Dating.....	
Mobbingprävention .....	
<b>Vhs.wissen live (Veranstaltungsreihe)</b> .....	<b>16</b>
<b>Kommunikation – Psychologie – Philosophie</b> .....	<b>21</b>
Frauenkaffeetrinken.....	
Frauenbildung.....	
NLP, Selbstmitgefühl, Selbstverwirklichung, Resilienz.....	
Kunst Menschen kennen zu lernen .....	
Begleitung am Lebensende .....	
Was die Seele seelig macht, Selbsthilfe .....	
Weiterbildungen.....	
päd. Weiterbildungen und Lehrgänge in der Kindertagespflege ...	
Bildungsurlaube.....	
Philosophie.....	
<b>Leben und Wohnen</b> .....	<b>29</b>
Wasserwerk Cuxhaven.....	
Schimmelpilz .....	
Motorsägenführerschein .....	
Wärmeplanung und Solarkataster.....	
<b>Junge VHS</b> .....	<b>31</b>
Selbstbehauptung und Selbstverteidigung.....	
Yoga.....	
Kochen und Backen .....	

<b>Sprachen</b> .....	<b>33</b>
Deutsch als Fremdsprache, Integrationskurs .....	
Englisch .....	
Französisch.....	
Spanisch, Portugiesisch .....	
Italienisch .....	
Arabisch.....	
<b>Kaufmännische Praxis – EDV</b> .....	<b>41</b>
Besteuerung und Buchhaltung .....	
EDV-Anwendungen.....	
iPad/iPhone, Mac OS X, MacBook/MacMini, Workshops.....	
Videobearbeitung.....	
Fotographie .....	
vhsQuickSteps – Digitalkurse zum Büromanagement.....	
<b>Kulturelle Bildung &amp; Kreativität</b> .....	<b>59</b>
Literatur, Kunstgeschichte.....	
Schreiben .....	
Schauspiel und Improvisationstheater .....	
Dia-Vortrag Gabriele Münter .....	
Dia-Vortrag Edvard Munch.....	
Aquarell- und Acrylmalerei, Freies Malen.....	
Zeichnen.....	
Kalligraphie.....	
Töpfern, Schmuckgestaltung .....	
<b>Gesundheit – Bewegung – Hauswirtschaft</b> .....	<b>64</b>
Fußreflexzonenmassage .....	
Fastenurse.....	
Gesunde Ernährung und Vorträge .....	
Yoga, Entspannungstechniken, Präventionskurse .....	
Tai Chi, Qigong, Meditation .....	
Kinesiotaping .....	
Gymnastik, Wassergymnastik, Nordic Walking, Lungensport.....	
Gedächtnistraining .....	
Tanzworkout Ü30, Selbstverteidigung, Schwertschaukampf .....	
Kochen, Backen, Brauen .....	
Nähen, Nähmarathon .....	
<b>Seniorenprogramm</b> .....	<b>77</b>
„Treffpunkt Spätlese“, Literatur .....	
Englisch .....	
Gedächtnistraining .....	
Wassergymnastik, Sitzgymnastik, Tischtennis.....	
Fit mit dem Pedelec.....	

## Wann, wo und wie anmelden?

### Schriftliche Anmeldungen > ab Montag, 15. Januar 2024

Verwenden Sie bitte die in der Umschlagsseite des Heftes befindlichen **Anmeldekarten** oder senden uns ein E-Mail.

Anmeldungen werden in der Reihenfolge ihres Eingangs berücksichtigt. Deshalb empfiehlt sich eine rechtzeitige Anmeldung vor Veranstaltungsbeginn.

**Bitte beachten Sie unsere Allgemeinen Teilnahme- und Geschäftsbedingungen sowie die Datenschutzerklärung und die Widerrufsbelehrung.**

Tel. (0 47 21) 700 70 950 ♦ Fax: 700 999 70 960  
 e-mail: vhs@cuxhaven.de  
 www.vhs-cuxhaven.de

### Öffnungszeiten

Montag-Freitag: 9-12 Uhr

Montag, Dienstag und Mittwoch: 14-16 Uhr

.....  
 Titelbild: Holger Wehdemeier

## Herzlich Willkommen in der Volkshochschule der Stadt Cuxhaven!

Unser Programmheft für das gesamte Jahr 2024 halten Sie in Ihren Händen. Lassen Sie sich Zeit beim Stöbern. Sie werden einige neue spannende Angebote finden.

Bitte beachten Sie auch Ankündigungen von weiteren Veranstaltungen in der Presse, auf Flyern, auf unserer Webseite als auch auf Facebook und Instagram.

Bei einigen Kursen gelten 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 2024 haben wir eine Reihe von Angeboten an Online-Kursen, an denen Sie bequem am eigenen Rechner teilnehmen können.

Viel Spaß, Neugier auf Neues und ein schönes Miteinander in unseren Kursen und Veranstaltungen 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)

Thomas Werner ..... 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)

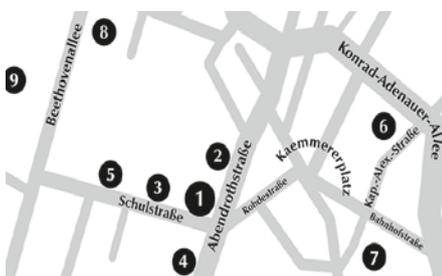
### Mitglieder des Beirates

#### 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](http://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: 31. Januar 2024, 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, € 1,00 für Logenplätze und € 1,00 bei Überlänge des Films)

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

Leitung: Dorothea Kittlitz

31. Januar 2024

### HEAVEN CAN WAIT – WIR LEBEN JETZT

Deutschland 2022

Regie: Sven Halfar, 103 Min.

In Sven Halfars Dokumentarfilm entdecken wir das Herz des Hamburger Chores, in dem alle Mitglieder mindestens 70 Jahre alt sind und das unbeschreibliche Gefühl der Freiheit erfahren, dass nur das Singen bieten kann. „Wenn ich singe, dann fühle ich mich frei“ – diese Emotion durchdringt den Film, während wir sechs Chormitglieder auf ihrer mutigen Reise beobachten, die sich trauen, sich im hohen Alter vor ein Publikum zu stellen und ein Stück ihrer Seele preiszugeben. Gemeinsam schaffen sie es, sich zu öffnen und das Publikum in ihren Bann zu ziehen, während sie durch ihre Musik ihre inneren Barrieren überwinden und echte Emotionen zum Ausdruck bringen.

Ein berührender und inspirierender Film, der noch lange nachklingt.



7. Februar 2024

### ANATOMIE EINES FALLS

Frankreich 2023

Regie: Justine Triet, 150 Min.

Auf den ersten Blick ein klassisches Gerichts drama, das den scheinbaren Unfalltod eines Mannes behandelt. Auf den zweiten Blick offenbart Justine Triets „Anatomie of a Fall“ jedoch Subtexte, in denen es um vielschichtige Themen geht: Wahrheit und Wahrnehmung, Konstruktion von Realität, falsche Tatsachen. Raffiniert und fesselnd erzählt der Film die Suche nach der Wahrheit als ein Kaleidoskop der Möglichkeiten.

Sandra Hüller glänzt mit ihrem außergewöhnlichen und höchst nuancierten Spiel und wurde für ihre Darstellung von der deutschen und internationalen Presse gefeiert. Der Film gewann 2023 Die Goldene Palme bei den Filmfestspielen in Cannes.

14. Februar 2024

**THE QUIET GIRL**

Irland 2022

Regie: Colm Bairéad, 95 Min.

Literaturverfilmung um ein vernachlässigtes Mädchen, das während eines Sommeraufenthalts bei Verwandten ungeahnte Fürsorge erfährt. Colm Bairéads bemerkenswerter Debütfilm erzählt auf einfache, aber eindringliche Weise davon, was Menschen brauchen, um glücklich sein zu können. Ein absolutes Filmjuwel voller Poesie, Melancholie und Verletzlichkeit.

Nicht zu vergessen: Die grandios eingefangenen Bilder der irischen Landschaft.

„Es ist ein Juwel... die tief bewegende Geschichte des ländlichen Irlands fühlt sich bereits jetzt wie ein Klassiker an.“ THE GUARDIAN



21. Februar 2024

**EIN GANZES LEBEN**

Österreich/Deutschland 2023

Regie: Hans Steinbichler, 115 Min.

Robert Seethalers archaischer Jahrhundertroman „Ein ganzes Leben“ wurde 2014 als literarische Sensation gefeiert. In der Verfilmung von Hans Steinbichler wird die Geschichte des schweigsamen Andreas Egger, dessen einfaches, aber reiches Leben vor atemberaubender Bergkulisse entfaltet. Eine bildgewaltige Inszenierung mit hervorragenden Darstellern (Stefan Gorski, August Zirner, Julia Franz Richter, Marianne Sägebrecht, Robert Stadlober), die Seethalers Parabel über den Kern des Daseins zum Leben erwecken.



28. Februar 2024

**DIE UNWAHRSCHEINLICHE PILGERREISE  
DES HAROLD FRY**

Großbritannien 2023

Regie: Hettie Macdonald, 108 Min.

Harold Fry (Jim Broadbent) war nie dazu bestimmt, ein Held zu sein. Unscheinbar und weit über 60 hat er sich damit abgefunden, still und leise im Hintergrund des Lebens zu verblenden. Bis er eines

Tages erfährt, dass seine alte Freundin Queenie im Sterben liegt. Harold schreibt ihr einen Brief, verlässt sein Haus, geht zum Postamt und hört nicht auf zu gehen. Er beschließt, einfach weiterzulaufen, bis zu dem 627 Meilen entfernten Hospiz. Von sich selbst überrascht und zur Verblüffung seiner Frau Maureen begibt sich Harold auf eine „Pilgerreise“, in der Hoffnung, Queenie zu retten. Für Harold beginnt das Abenteuer seines Lebens. Mit jedem Schritt befreit er sich von seinem alten Selbst und entdeckt die Wunder des Lebens neu.

Wohlfühl-drama und Bestager-Roadmovie nach der Bestsellervorlage von Rachel Joyce.

6. März 2024

**THE OLD OAK**

Großbritannien/Frankreich/Belgien 2023

Regie: Ken Loach, 113 Min.

Ein Pub als utopischer Ort des Miteinanders: In seinem neuen Film erweist sich Ken Loach einmal mehr als scharfsichtiger und warmerherziger Seismograf der Gegenwart. Das „The Old Oak“ ist die letzte Bastion gegen den Verfall eines einst florierenden Grubendorfes im Nordosten Englands und Sammelpunkt der sich von der Politik verraten fühlenden Gemeinschaft ehemaliger Minenarbeiter. Wirt TJ Ballantyne kann den Pub grade so am Laufen halten. Nicht einfacher wird die Lage durch die Ankunft syrischer Flüchtlinge. Trotz vieler Anfeindungen entwickelt sich zwischen der jungen Syrerin Yara und dem Kneipenbesitzer eine Art Freundschaft. Gemeinsam versuchen sie, das „Old Oak“ als Treffpunkt für alle zu etablieren. „The Old Oak“ könnte der letzte Spielfilm von Ken Loach sein, der in diesem Jahr seinen 87. Geburtstag feiert.



13. März 2024

**ONE FOR THE ROAD**

Deutschland 2023

Regie: Markus Goller, 115 Min.

Einen Film sowohl lustig als auch dramatisch zu gestalten, ist eine echte Kunst. Wie sehr, zeigt sich bei „One for the Road“, der von einem Mann erzählt, der seinen Führerschein wegen Trunkenheit am Steuer verliert, zur MPU muss und sich einer Wette stellt, die verlangt, dass er nichts mehr trinkt. Aber das ist leichter gesagt, als getan – und zuerst sehr witzig, dann wirklich ergreifend.

Ein verblüffender Film, der die Möglichkeiten des Unterhaltungskinos ausreizt, auch weil die Nebenfiguren funktionieren und das Ensemble (Frederick Lau, Nora Tschirner, Friederike Becht, Godehard Giese) Klasse ist.

20. März 2024

**15 JAHRE**

Deutschland/Österreich 2023

Regie: Chris Kraus, 143 Min.

Es ist eine ungewöhnliche Fortsetzung, die Autor und Regisseur Chris Kraus mit „15 Jahre“ aufführt. Ein Film, der 17 Jahre nach „4 Minuten“ spielt, in dem Hannah Herzsprung erstmals Jenny von Loeben war – eine damals junge Frau, die nicht gemordet hat, aber

als Mörderin verurteilt wurde. In „15 Jahre“ ist sie nun wieder frei. Frei in einem Leben, das nicht mehr das ihre ist, und in dem sie mit dem Gedanken spielt, ihren Liebhaber aufzusuchen.

Hannah Herzprung spielt mit immenser Intensität. Immer wieder gibt es extreme Nahaufnahmen. Ein Blick in ihre Augen ist ein Blick in ihre Seele. Der fast zweieinhalb Stunden lange Film ist eine emotionale Wucht!

27. März 2024

## IN VOLLER BLÜTE

Großbritannien/USA 2023

Regie: Oliver Parker, 96 Min.

Im Sommer 2014 sorgte Bernard Jordan (Michael Caine) unverhofft weltweit für Schlagzeilen. Er verließ auf eigene Faust sein Pflegeheim, um sich mit anderen Veteranen an einem Strand in der Normandie zu treffen und ihrer gefallenen Kameraden am 70. Jahrestag der Landung der Alliierten zu gedenken.

Es war ein Abenteuer, das die Fantasie von Menschen in aller Welt beflügelte. Bernie verkörpert den eigensinnigen Geist und Tatendrang einer Generation, die im Verschwinden begriffen ist. Aber das ist natürlich nicht die ganze Geschichte. Es ist die inspirierende Erzählung eines Veteranen, der sich gegen Ende seines Lebens mit seinem bestehenden Kriegstrauma arrangieren muss. Und es ist die Geschichte der 60 Jahre währenden Liebe zu seiner Ehefrau Rene (Glenda Jackson).

Wundervoller Abschiedsfilm für den 90jährigen Michael Caine, der bereits verkündete, dass er sich nun von der Schauspielerei zurückziehen wird.



3. April 2024

## BOB MARLEY – ONE LOVE

USA 2024

Regie: Reinaldo Marcus Green, 99 Min.

Bob Marley ist immer noch ein Gigant der Musikkultur. Seine Songs „No Woman, no Cry“, „Get up, stand up“ und viele weitere gehören auch über 40 Jahre nach seinem Tod zu den meistgespielten Liedern der Welt. Doch Bob Marley ist viel mehr als ein Reggae-Musiker.

Zum ersten Mal erzählt ein Kino-Spielfilm nun seine Geschichte. „Bob Marley: One Love“ feiert das Leben und die revolutionäre Musik Marleys. Er begeisterte damit die ganze Welt – und bezahlte dafür einen hohen Preis. In diesem sehenswerten Biopic wird Bob Marley von Kingsley ben-Adil dargestellt.

10. April 2024

## MONSIEUR BLAKE ZU DIENSTEN

Frankreich/Luxemburg 2023

Regie: Gilles Legardinier, 100 Min.

Charaktermime John Malkovich schlüpft in der Romanverfilmung „Monsieur Blake zu Diensten“ in die Rolle eines Unternehmers,

der in einem abgelegenen französischen Herrenhaus nur etwas zur Ruhe kommen will. Aufgrund eines Missverständnisses nimmt er dort die offene Butlerstelle an – und sorgt für frischen Wind unter den Beschäftigten. „Monsieur Blake zu Diensten“ ist eine charmante kleine Tragikomödie, die über eine stimmige Balance aus ironischem Witz und wohl dosierten Sentimentalitäten verfügt. Ein Film über zweite Chancen und den richtigen Umgang mit Trauer. John Malkovich überzeugt mit britischem Charme, würdiger Aura und echtem Stil als falscher Butler. Weitere Darsteller: Fanny Ardant, Emilie Dequenne, Philippe Bas und andere.

17. April 2024

## DU WIRST MICH IN ERINNERUNG BEHALTEN

Kanada 2020

Regie: Eric Tessier, 108 Min.

Édouard leidet an Alzheimer. Als Historiker war er es gewohnt, Vorträge vor vielen Menschen zu halten. Nun fühlt er sich gezwungen, seine Worte exakt zu wählen. Er verliert sich zunehmend. Neuen Schwung in sein Leben bringt die Tochter seines Schwiegersohns, die selbst unsicher durch ihr Leben navigiert. Schaffen es beide, ihr Dasein in eine positive Richtung zu lenken? Die kanadische Produktion „Du wirst mich in Erinnerung behalten“ ist mehr als ein Film über Demenz und die Folgen der Krankheit. Die intelligente, hintersinnige Tragikomödie beleuchtet die Bedürfnisse und Ängste verschiedener Generationen und betont die positiven Wirkungen tiefgehender menschlicher Beziehungen.



24. April 2024

## SO SIND WIR, SO IST DAS LEBEN

Frankreich 2023

Regie: Nathan Ambrosioni, 96 Min.

Tagsüber kümmert sich die alleinerziehende Mutter Antonia, von allen Toni genannt, um ihre fünf Kinder. Abends singt sie in Bars, um die Haushaltskasse aufzubessern. Denn eigentlich ist Toni eine talentierte Musikerin. Ihre Single wurde einst zum Riesenhit – aber das ist 20 Jahre her. Inzwischen stehen ihre beiden ältesten Kinder kurz davor, an die Uni zu gehen, und für Toni stellt sich die Frage: Was tun, wenn die Kinder das Haus verlassen? Ist es zu spät, das Leben neu in die Hand zu nehmen?



## 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.

#### Kurs-Nr. 241-102

Silke Buck  
Beginn auf Anfrage  
VHS, 305A  
€ 75,00 | 10 x abends | 20 UStd.  
maximal 6 Teilnehmer/innen  
(keine Ermäßigung)

#### Kurs-Nr. 242-102

Silke Buck  
Beginn auf Anfrage  
VHS, 305A  
€ 75,00  
maximal 6 Teilnehmer/innen  
(keine Ermäßigung)

### 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.

#### Kurs-Nr. 241-103

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)

#### Kurs-Nr. 242-103

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)

## 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 Hauptschulkurse für alle, die ihre Allgemeinbildung auffrischen, sich auf Berufsausbildung oder berufliche Weiterbildung vorbereiten wollen.

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

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

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

### Tageshauptschulkurs 33 – Neuer Kurs Fortführung aus dem 2. Semester 2023

#### Kurs-Nr. 241-108

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.

### Tageshauptschulkurs 34 – Neuer Kurs

#### Kurs-Nr. 242-108

Dozententeam  
Start im September 2024  
montags bis freitags, 8:30 – 12:30 Uhr  
VHS, 002  
€ 110,00 | monatlich  
(keine Ermäßigung)

 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.

Lesen und Schreiben  
für Erwachsene



Alfa-Telefon 0800-53 33 44 55

**VHS-Kino ist Kult!**

**Veranstaltungen**  
**Stadttheater Spielplan 2024**  
 siehe Seite 63

**Sie suchen ein Geschenk?**

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

**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) 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 26**  
**Fortführung aus dem 2. Semester 2023**

**Kurs-Nr. 241-110**  
 Dozententeam  
 montags bis freitags, jeweils 8:30 – 13:15 Uhr  
 VHS, 110  
 € 110,00 | monatlich  
 (keine Ermäßigung)

**Tagesrealschulkurs 27 – Neuer Kurs**

**Kurs-Nr. 242-110**  
 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 wird im Juni 2025 in die Prüfung gehen. 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.



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](mailto:stadtbibliothek@cuxhaven.de)

Internet: [www.cuxhaven.de](http://www.cuxhaven.de)

**Öffnungszeiten**

Dienstag – Freitag

10 bis 18 Uhr

Samstag 10 bis 13 Uhr

**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 Integrationstätigkeiten 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.

### Grundkompetenzen kompakt - Modul 5: Deutsch für den Einstieg in eine neue Arbeits- und Lebenswelt

Dieses Angebot richtet sich an alle Geflüchteten, denen die notwendigen Grundkenntnisse der deutschen Sprache fehlen, um in der hiesigen Arbeits- und Lebenswelt zurechtzukommen.

- ▷ Ein neues Land, eine neue Sprache, da kommen viele Herausforderungen auf Sie zu.
- ▷ Was ist wichtig, um in Deutschland gut leben und arbeiten zu können?
- ▷ Wie können Sie sich im Alltag verständigen?
- ▷ Und wie ticken die Deutschen überhaupt?

Um eventuelle Vorkenntnisse der deutschen Sprache zu ermitteln, starten wir mit einem Beratungsgespräch und legen dann ihren individuellen Förderbedarf fest. Möglichen Inhalte: Das Erlernen von berufsbezogenem Vokabular, wir unterstützen Sie beim Erstellen und Übersetzen von Bewerbungsunterlagen und vieles mehr zur Verbesserung Ihrer Chancen auf dem Arbeitsmarkt. Teilnahmedauer: 200 Unterrichtseinheiten. Unterrichtszeiten sind wöchentlich 14 Einheiten verteilt auf 3 Tage in der Zeit von Dienstag bis Donnerstag (vormittags).

Starttermine für Sie ganz individuell nach einem Beratungsgespräch. Geeignet für Kunden mit Bildungsgutschein.

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



**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 Begegnungsorte 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, Gesellschaft

**Kurs-Nr. 242-200**

**Dozententeam**

**Montag, 26.08.2024, 9 - 14 Uhr**

**Di 27.8. 9-18h, Mi 28.8. 9-16h, Do 29.8. 12-**

**18h, Fr 30.8. 12-21h**

**VHS, Café/Bistro**

**€ 310,-/ 360,00 | 5 Termine | 46 UStd.**

**(keine Ermäßigung)**

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

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

### Eine Woche erweitertes Partnerschaftstreffen Cuxhaven-Vannes

Interessierte Erwachsene aus den Partnerstädten Cuxhaven /Umland sowie Vannes sollen im Rahmen dieser abwechslungsreichen Woche:

- ▷ Sprachkenntnisse erlangen (Französisch und Deutsch)
  - ▷ in Tandemsituationen zu verschiedenen Themen sich austauschen
  - ▷ lokale Betriebe, historische Plätze und kulturelle oder wissenschaftliche Einrichtungen in Cuxhaven und Umland kennenlernen
  - ▷ in gemeinsamen Veranstaltungen wie einem Kochkurs intensiv in den Austausch gehen
- Dies soll ein Beitrag zur Bestärkung und Pflege der bereits 60-jährigen Städtepartnerschaft Cuxhaven – Vannes darstellen. Die Unterbringung im privaten Rahmen wird angestrebt und zwei gemeinsame Abendessen im Restaurant sowie im Rahmen des Kochkurses sind eingeplant.

Im Entgelt inbegriffen sind 12 Zeitstunden Sprachunterricht, Besichtigung des Wattenmeer Besucherzentrums, Kosten für Bahnfahrpreise nach Hamburg und Bremerhaven, die Überfahrt nach Helgoland, Eintrittsgeld DAH Bremerhaven, Entgelt Kochkurs, ein Essen im Restaurant (ohne Getränke).

Das Entgelt von € 310,- gilt ab 20 Teilnehmenden (bei 15 -19 Teilnehmenden beträgt das Entgelt € 360,-)

## Neu in Cuxhaven – Kurs in Zusammenarbeit mit Projekt „Wissen & Klönen“ und Dozenten

Sie sind neu in Cuxhaven oder vor geraumer Zeit hierhergezogen? Sie möchten mehr über die Stadt Cuxhaven, ihre Geschichte, Kultur, Wirtschaft und vieles mehr wissen? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig. Das Projekt Wissen & Klönen und die VHS der Stadt Cuxhaven möchten Ihnen an informativen und geselligen Abenden die Stadt vorstellen. Bei hoffentlich schönem Frühlingswetter werden wir themenspezifische Stadtrundgänge unternehmen, werden Informationen zur Bedeutung des Fisches und der Seefahrt, aber auch zu Geschichte und zur Kultur geben und Ihnen die Möglichkeiten des freiwilligen Engagements in unserer Stadt vorstellen.

- ▷ 29.04.2024, 18 Uhr: Kennenlernen, Vorstellung des Programms, Wissenswertes über Cuxhaven (VHS, Bistro) Projekt Wissen & Klönen
- ▷ 06.05.2024, 18 Uhr: Die Stadt Cuxhaven und ihre Geschichte, mit Stadtrundgang (Treffpunkt: Ringelnetzmuseum, Südersteinstr. 44), Peter Monte
- ▷ 13.05.2024, 18 Uhr: Führung durch das Ringelnetzmuseum, Vortrag zu Cuxhaven mit seinen kulturellen Einrichtungen und Angeboten (Ringelnetz-Museum, Südersteinstr. 44), Erika Fischer
- ▷ 27.05.2024, 18 Uhr: Cuxhaven, Stadt an Elbe und Nordsee, mit Stadtrundgang zu maritimen Themen (Treffpunkt: Klappbrücke am Schleusenpriel/Zollkaje), Peter Monte
- ▷ 03.06.2024, 16:00 Uhr: Cuxhaven, die Schiffe, der Fisch und ein ziemlich neues Museum (Museum 'Windstärke 10', Ohloggestr. 1), Horst Huthsfeld
- ▷ 10.06.2024, 18 Uhr: Cuxhavens Orte der Begegnung, Mehrgenerationenhaus/Haus der Jugend, Abendrothstr. 23



WRACK &  
FISCHEREIMUSEUM  
CUXHAVEN

Ohloggestr. 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.

### Kurs-Nr. 241-201

Dozententeam

Montag, 29.04.2024, 18 - 20:15 Uhr

Weitere Termine: 06.05., 13.05., 27.05., 03.06., 10.06.2024

VHS, Café/Bistro

€ 54,00 | 6 x abends | 16 UStd.

(keine Ermäßigung)



### Öffnungszeiten

April bis Oktober: täglich 10-18 Uhr

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

## Bildungsurlaub

### Mensch und Natur im Welterbe und Naturpark Wattenmeer

Kooperation mit dem UNESCO-Weltnaturerbe Wattenmeer-Besucherzentrum Cuxhaven

Bildungsurlaub, 04.11.-08.11.2024

Teilnehmer/innen des Bildungsurlaubs sollten in der Lage sein, eine Fahrradtour von ca. 9 km, sowie Wanderungen bis ca. 6 km zu bewältigen. Es empfiehlt sich die Mitnahme von Gummistiefeln für die Wattwanderung.

Möglichkeiten, Konflikte, Lösungen mit dem Ziel der Nachhaltigkeit und des Erhalts der Artenvielfalt (Biodiversität) durch Schutzmaßnahmen in der UNESCO-Biosphärenregion erkennen. 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 die Erkundungen in das gut begehbare, fast 20 km weitreichende Sandwatt und in die Cuxhavener Küstenheiden mit dem Wernerwald. Auch der Cuxhavener Hafen ist mit im Programm, denn er hat viel Spannendes und Wissenswertes zu bieten.

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

Veranstaltungs- und Vortragsreihe „Biosphärenregion Wattenmeer“

- ▷ Nachhaltig leben und wirtschaften in der Biosphärenstadt Cuxhaven Eine Kooperation mit dem Wattenmeer-Besucherzentrum Cuxhaven

Die Stadt Cuxhaven ist seit 2023 der Entwicklungszone Biosphärenregion Wattenmeer beigetreten. Das Gebiet der Cuxhavener Küstenheiden mit Wernerwald und Ackerflächen bei Arensch ist mit Ratsbeschluss und UNESCO-Anerkennung Teil der Entwicklungszone der UNESCO-Biosphärenregion Niedersächsisches Wattenmeer. Welche Bedeutung hat dies für Cuxhaven und seine Bewohner und Bewohnerinnen?

### Kurs-Nr. 242-201

Heike Niemann

Montag, 04.11.2024, 9 - 16 Uhr

€ 290,00 | 5 Termine | 40 UStd.

maximal 15 Teilnehmer/innen

(keine Ermäßigung)

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



Willkommen in der  
**Biosphärenstadt  
Cuxhaven**

BIOSPHERÄN-STADT  
Biosphärenregion  
Niedersächsisches  
Wattenmeer

### Sie suchen ein Geschenk?

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

**Veranstaltungen**  
**Stadttheater Spielplan 2024**  
siehe Seite 63

## Veranstaltungs- und Vortragsreihe „Biosphärenregion Wattenmeer“ – Nachhaltig leben und wirtschaften in der Biosphärenstadt Cuxhaven

Eine Kooperation mit dem Wattenmeer-Besucherzentrum Cuxhaven

Die Stadt Cuxhaven ist seit 2023 der Entwicklungszone Biosphärenregion Wattenmeer beigetreten. Das Gebiet der Cuxhavener Küstenheiden mit Wernerwald und Ackerflächen bei Arensch ist mit Ratsbeschluss und UNESCO-Anerkennung Teil der Entwicklungszone der UNESCO-Biosphärenregion Niedersächsisches Wattenmeer. Welche Bedeutung hat dies für Cuxhaven und seine Bewohner und Bewohnerinnen?

**Einführungsvortrag Biosphäre  
„Biosphäre – watt is dat?“**  
Naturschutzbehörde Cuxhaven

**Kurs-Nr. 241-2021**

Donnerstag, 21.03.2024, 18 - 20:15 Uhr  
VHS, Café/Bistro  
kostenfrei | 1 Termin | 3 UStd.  
Anmeldung erforderlich

**Exkursion Beweidungsprojekt  
in der Küstenheide**  
Wattenmeer-Besucherzentrum  
Cuxhaven

**Kurs-Nr. 241-2022**

Donnerstag, 25.04.2024, 17 - 19:30 Uhr  
Treffpunkt: Wattenmeer-Besucherzentrum  
Cuxhaven, Parkplatz Berensch/Holte-Span-  
gen  
kostenfrei | 1 Termin | 3 UStd.  
Anmeldung erforderlich

**Generationengespräch VHS-  
Treffpunkt Spätlese mit  
Schülern und Schülerinnen der  
Biosphärenschulen Amandus-  
Abendroth-Gymnasium Cux-  
haven und Lichtenberg-Gym-  
nasium Cuxhaven**

**Kurs-Nr. 242-2021**

Inge Bühner  
Donnerstag, 05.09.2024, 15 - 17:15 Uhr  
VHS, Café/Bistro  
kostenfrei | 1 Termin | 3 UStd.  
Anmeldung erforderlich

**Erfahrungen aus der Biosphä-  
renregion Niedersächsischen  
Elbtalae**

**Kurs-Nr. 242-2022**

Prof. Dr. Johannes Prüfer (Leuphana)

Donnerstag, 24.10.2024, 18 - 19:30 Uhr  
VHS, Café/Bistro  
kostenfrei | 1 Termin | 2 UStd.  
Anmeldung erforderlich

**Podiumsdiskussion „Nachhaltig  
leben und wirtschaften“  
mit unterschiedlichen Akteuren  
und Interessenvertretern der Cux-  
havener Gesellschaft**

**Kurs-Nr. 242-2023**

Donnerstag, 21.11.2024  
(Uhrzeit und Ort bitte erfragen)  
kostenfrei | 1 Termin  
Anmeldung erforderlich

**Kurs-Nr. 241-406**  
Dr. Christian Wolf  
Samstag, 08.04.2024, 17:30 - 19 Uhr  
VHS, Café/Bistro  
kostenfrei | 1 Termin | 2 UStd.

**Kurs-Nr. 242-406**  
Dr. Christian Wolf  
Montag, 28.10.2024, 17:30 - 19 Uhr  
VHS, Café/Bistro  
kostenfrei | 1 Termin | 2 UStd.

**„Wärmeplanung und Solarkataster“ – Vortrag und Diskussion  
Kooperationsveranstaltung Fachbereich 4 (Naturschutzbehörde  
und Landwirtschaft)**

Wärme macht in Cuxhaven mehr als 60 Prozent des gesamten Endenergiebedarfs aus und verursacht einen Großteil des CO<sub>2</sub>-Ausstoßes. Die Frage, wie wir in Zukunft heizen, spielt also eine wesentliche Rolle auf dem Weg zur Klimaneutralität. Mit der kommunalen Wärmeplanung wird ein strategisches Instrument zur Umstellung auf erneuerbare Energien und zur Reduzierung des Energieverbrauches geschaffen. Der Vortrag soll einen Überblick über den Ablauf der Wärmeplanung geben und aufzeigen, was sie bringt, aber auch, was sie nicht ist. Ein Solarkataster ist eine interaktive Karte, die Interessenten das Potenzial für die Nutzung von Solarenergie an ihrem Standort aufzeigt. Die Stadt Cuxhaven bietet ein solches Kataster im Internet an. Der Vortrag soll einen Überblick über die Funktionen und Vorteile des Solarkatasters liefern.

Nachdem den Teilnehmenden die Themen Wärmeplanung und Solarkataster vorgestellt wurden, können in einer Diskussion Fragen gestellt werden.

Bei Zahlungen bitte angeben:

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

## Führung durch die Ausstellung „Alte Liebe rostet nicht“ – Ringelnatz in Cuxhaven mit Ausklang bei Kaffee und Muschelkalk-Torte

Das Joachim-Ringelnatz-Museum wird sich in der neuen Sonderausstellung auf eine spannende Spurensuche begeben, denn längst ist nicht alles zu Ringelnatz' Cuxhavener Zeit erforscht. Freunde und Familien, mit denen er Umgang pflegte, die Orte, an denen er sich aufhielt, den Alltag der Soldaten und der Bevölkerung. Zum Beispiel gibt es noch immer unbekannte Briefe und Fotos aus seiner Cuxhavener Zeit.



Seine Autobiographie „Als Mariner im Krieg“ sorgte bei ihrem Erscheinen 1928 auch in Cuxhaven für großes Aufsehen.

Dieser Kurs beinhaltet eine Führung durch das Museum mit Blick auf die Sonderausstellung und einer Bewirtung mit Kaffee und Muschelkalktorte. Der Kostenbeitrag für Kaffee/Tee und Torte beträgt € 7,00 und ist vor Ort zu entrichten.

## 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.

Treffpunkt: Eingang Brockeswalder Friedhof (Sahlenburger Chaussee)

## 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. 242-207

Ralf Bohlen  
Mittwoch, 17.07.2024, 10 - 13 Uhr  
Treffpunkt: VHS, Café/Bistro  
€ 10,00 | 1 Termin | 4 UStd.  
(keine Ermäßigung)

#### Kurs-Nr. 242-208

Ralf Bohlen  
Mittwoch, 20.11.2024, 10 - 13 Uhr  
Treffpunkt: VHS, Café/Bistro  
€ 10,00 | 1 Termin | 4 UStd.  
(keine Ermäßigung)

## Cuxhaven entdecken: Rundgang Stolpersteine in Cuxhaven

Kooperationsveranstaltung im Rahmen des Projektes ‚Demokratie leben‘

#### Kurs-Nr. 241-2070

Ralf Bohlen  
Sonntag, 03.03.2024, 10:45 - 13 Uhr  
Treffpunkt: VHS, Café/Bistro  
€ 10,00 | 1 Termin | 3 UStd.  
(keine Ermäßigung)

## Cuxhaven entdecken: Fahrradtour: „Von Turm zu Turm“

Auf dieser Tour erzählen die Türme unserer maritimen Stadt am Weltschiffahrtsweg ihre besonderen Geschichten. Ob der Hamburger Leuchtturm, der Wasserturm, die Kugelbake – alle gehören seit langer Zeit zum Stadtbild und wurden mit viel Engagement restauriert. Starten wir also zur klimafreundlichen Stadtrundfahrt auf 2 Rädern!

Ausrüstung: Wetterfeste Kleidung, festes Schuhwerk, eigene Mieträder

Sondereinbarung: Die Teilnahme erfolgt auf eigene Verantwortung mit verkehrssicheren Fahrrädern unter Berücksichtigung der gültigen STVO.

#### Kurs-Nr. 241-203

Erika Fischer  
Sonntag, 21.04.2024, 15 - 17:15 Uhr  
Joachim-Ringelnatz-Museum, Südersteinstr. 44  
€ 8,00 | 1 x nachmittags | 3 UStd.  
(keine Ermäßigung)

#### Kurs-Nr. 242-203

Erika Fischer  
Sonntag, 06.10.2024, 15 - 17:15 Uhr  
Joachim-Ringelnatz-Museum, Südersteinstr. 44  
€ 8,00 | 1 x nachmittags | 3 UStd.  
(keine Ermäßigung)

#### Kurs-Nr. 241-206

Hans-Jürgen Kahle  
Samstag, 25.05.2024, 15 - 16:30 Uhr  
Treffpunkt: Eingang Brockeswalder Friedhof  
€ 7,00 | 1 Termin | 2 UStd.  
(keine Ermäßigung)

#### Kurs-Nr. 241-207

Ralf Bohlen  
Dienstag, 14.05.2024, 10 - 13 Uhr  
Treffpunkt: VHS, Café/Bistro  
€ 10,00 | 1 Termin | 4 UStd.  
(keine Ermäßigung)

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

#### Kurs-Nr. 241-208

Silke Hoffmann  
Samstag, 02.03.2024, 13:30 - 16:30 Uhr  
Treffpunkt: Hamburger Leuchtturm an der  
Alten Liebe  
€ 25,00 | 1 x nachmittags | 4 UStd.  
(keine Ermäßigung)

## 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. 241-209**

Silke Hoffmann  
 Montag, 04.03.2024, 15 - 17:15 Uhr  
 Treffpunkt: Rathaus Eingang Grüner Weg  
 € 14,00 | 1 x nachmittags | 3 UStd.  
 (keine Ermäßigung)

**Kurs-Nr. 241-210**

Silke Hoffmann  
 Donnerstag, 07.03.2024, 14 - 16:15 Uhr  
 Treffpunkt: „Havenhostel“ Kapitän-Alexander-Str., Terrasse Hafenseite  
 € 14,00 | 1 x nachmittags | 3 UStd.  
 (keine Ermäßigung)

**Kurs-Nr. 241-211**

Martin Struwe  
 Dienstag, 14.05.2024, 16:30 - 18:15 Uhr  
 Semannsmission, Grüner Weg 25, 27472 Cuxhaven  
 kostenfrei | 1 x nachmittags | 3 UStd.

**Sie suchen ein Geschenk?**

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

**Kurs-Nr. 241-214**

Ralf Bohlen  
 Montag, 26.02.2024, 17:30 - 19:45 Uhr  
 Treffpunkt: VHS, Café/Bistro  
 € 10,00 | 1 Termin | 3 UStd.  
 (keine Ermäßigung)

**Kurs-Nr. 242-212**

Ralf Bohlen  
 Montag, 07.10.2024, 17:30 - 19:45 Uhr  
 Treffpunkt: VHS, Café/Bistro  
 € 10,00 | 1 Termin | 3 UStd.  
 (keine Ermäßigung)

**Cuxhaven entdecken: Stadtführung: „Watt mutt, dat mutt“ – Cuxhaven maritim**

Entdeckt die Ankerplätze der Matrosen und Fischer – dort wo in den goldenen Zeiten der Seefahrt die Fangprämien gefeiert wurden. Zwischen Lotsenviertel und Alte Liebe gibt es nicht nur den Hamburger Leuchtturm, das letzte Eiscafé vor New York, sondern auch immer eine frische Brise Nordseeeluft. An der „Alten Liebe“ endet die Tour mit einer regionalen „Spezialität“ und Ausblick auf den Weltschiffahrtsweg Elbe. Inclusive ist eine Verkostung regionaler Spezialität („Sturmflut“ Likör bzw. Saft von der Streuobstwiese bzw. Fischhappen im Hafen).  
 Ausrüstung: festes Schuhwerk, wetterfeste Kleidung

**Cuxhaven entdecken: Hafenführung: „Kutter, Knoten, Kabeljau“**

Das Meer vor unserer Küste liefert uns seit langer Zeit den Fisch als ein gesundes Lebensmittel – gibt es in Zukunft noch genug für alle? Auf dieser Tour durch Cuxhavens Fischereihafen erfährt ihr, was es heißt am Hafen zu leben, und zu arbeiten und warum Portugiesen und Spanier schon lange in Cuxhaven zu Hause sind. Dort wo mit Fisch „gehökert“ und gehandelt wird, geht uns mit Glück eine Köstlichkeit aus Neptuns Reich ins Netz!  
 Ausrüstung: festes Schuhwerk, wetterfeste Kleidung

**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.

**Interessen Speed Dating – Kooperation mit dem Projekt „Wissen & Klönen“**

Beim Interessen Speed Dating lernen sich in einer entspannten und guten Atmosphäre 12 Gäste in einzelnen, kurzen Gesprächen kennen. Am Ende der Veranstaltung kann jeder Teilnehmende einen Auswertungsbogen ausfüllen und dem Veranstalter übergeben. Wenn zwei Gäste gegenseitig einen weiteren Austausch wünschen, werden sie nach der Auswertung in den nächsten Tagen benachrichtigt und die vorher vereinbarten Kontaktdaten (Telefon oder EMail) weitergegeben. Zusätzlich erhält Jeder nach der Veranstaltung ein Infopaket mit weiteren Ideen und Kontaktmöglichkeiten in Cuxhaven.

Es werden Getränke und kleine Snacks angeboten. Die Kosten hierfür werden vor Ort direkt an die Veranstaltungsleitung gezahlt.

**Kurs-Nr. 241-212**

Team „Wissen & Klönen“  
 Samstag, 16.03.2024, 14:30 - 16:45 Uhr  
 VHS, Café/Bistro  
 € 7,50 | 1 x nachmittags | 3 UStd.

**Kurs-Nr. 241-213**

Team „Wissen & Klönen“  
 Samstag, 15.06.2024, 14:30 - 16:45 Uhr  
 VHS, Café/Bistro  
 € 7,50 | 1 x nachmittags | 3 UStd.

**Kurs-Nr. 242-205**

Team „Wissen & Klönen“  
 Samstag, 14.09.2024, 14:30 - 16:45 Uhr  
 VHS, Café/Bistro  
 € 7,50 | 1 x nachmittags | 3 UStd.

**Kurs-Nr. 242-206**

Team „Wissen & Klönen“  
 Samstag, 16.11.2024, 14:30 - 16:45 Uhr  
 VHS, Café/Bistro  
 € 7,50 | 1 x nachmittags | 3 UStd.

**Vortrag: „Die Rente ist sicher ... aber welche und für wen und wie viel?“**

- Zu kaum einem anderen Thema gibt es mehr Unsicherheiten als zur Rente.
- ▷ Wer kann wann unter welchen Voraussetzungen eine Rente beziehen?
  - ▷ Wie hoch wird sie sein und wie wird sie berechnet? Wann gibt es wieder eine Rentenerhöhung?
  - ▷ Was ist überhaupt die „gesetzliche Rente“ und welche der unterschiedlichen Rentenarten steht mir zu?
  - ▷ Welche ist „die Richtige“ für mich? Und: muss ich zusätzliche Vorsorge treffen und wenn ja, wie?

Zu diesen Fragen gibt es Antworten, Hinweise und Auskünfte.

Wir klären wichtige Begriffe wie Entgeltpunkte, aktueller Rentenwert, Rentenniveau und den Unterschied zwischen Renteninformation, Rentenauskunft und Rentenbescheid. Auch besprechen wir die neuesten rentenrechtlichen Entwicklungen, z.B. das gleichzeitige Arbeiten bei Rentenbezug.



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



## Das 1 x 1 der Geldanlage in Zeiten gestiegener Zinsen und hoher Inflation

### Vortrag mit Diskussion

Die Zinsen für Anleger befinden sich zwar auf gestiegenen Niveau, gleichzeitig ist die Inflationsrate aber erheblich gestiegen. 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 einer 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.

## Recht

### 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.

### 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.

### Cybercrime – sicher im Internet unterwegs

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

Das Internet gehört heute zum Leben dazu.

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

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

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

### Gut zu wissen: Mobbingprävention – Vom Umgang mit einem Phänomen

#### Wochenendseminar

Fragen Sie sich manchmal, ab wann ist eine Situation Mobbing? 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

#### Kurs-Nr. 241-215

Carsten Witt  
Mittwoch, 10.04.2024, 18 - 20:15 Uhr  
VHS, Café/Bistro  
€ 10,00 | 1 x abends | 3 UStd.  
(keine Ermäßigung)

**VHS-Kino ist Kult!**

Bitte auch bei  
Einzelveranstaltungen an die  
ANMELDUNG denken!

#### Kurs-Nr. 241-216

Carsten Bode  
Donnerstag, 14.03.2024, 18 - 20 Uhr  
VHS, Café/Bistro  
kostenfrei | 1 x abends | 2 UStd.

#### Kurs-Nr. 242-210

Carsten Bode  
Donnerstag, 24.10.2024, 18 - 20 Uhr  
VHS, Café/Bistro  
kostenfrei | 1 x abends | 2 UStd.

#### Kurs-Nr. 242-209

Carsten Bode  
Donnerstag, 26.9.2024, 18 - 20 Uhr  
VHS, Café/Bistro  
kostenfrei | 1 x abends | 2 UStd.

#### Kurs-Nr. 241-217

Carsten Bode  
Donnerstag, 18.04.2024, 18 - 20 Uhr  
VHS, Café/Bistro  
kostenfrei | 1 x abends | 2 UStd.

#### Kurs-Nr. 242-211

Carsten Bode  
Donnerstag, 28.11.2024, 18 - 20 Uhr  
VHS, Café/Bistro  
kostenfrei | 1 x abends | 2 UStd.

#### Kurs-Nr. 241-218

Gabriele Haben  
Samstag, 13.04.2024, 13 - 15:15 Uhr  
VHS, 109  
€ 30,00 | 1 x nachmittags | 3 UStd.  
(keine Ermäßigung)

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

**Kurs-Nr. 242-219**

**Torsten Reters**

**Dienstag, 20.08.2024, 19:30 - 21 Uhr**

**VHS, 110**

**€ 5,00 | 1 x abends | 2 UStd.  
(keine Ermäßigung)**

Konflikte 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 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

## **Die Masken des Bösen – Zur Entstehung der (faschistoiden) Gewalt in Seele und Gesellschaft**

Die Masken des Bösen verhüllen zur Gewalt neigende Denkmuster in Seele und Gesellschaft: Immer wenn individuelle und gesellschaftliche Anschauungen das eigene Wohl, im aggressiven Duktus, höher bewerten als das von anderen Menschen, Rassen, Ländern, Religionen und Kulturen droht die Herrschaft der Gewalt im Sinne von Diktatur und Krieg. Diese Form der Aggressivität entspringt böseartig-autoritären Charakteren mit entsprechend diabolischer Ideologie. Diese ist gekennzeichnet durch antidemokratische Einstellungen, geprägt von Worthülsen wie „Volk“, „Familie“, „Vaterland“, „Rasse“ und „Kultur“. Solche Denkmuster stützen sich auf das Recht des Stärkeren, auf Befehl und Gehorsam sowie auf rassistische Ausgrenzung und Aggressivität gegenüber Minderheiten. Bei der Umsetzung derartiger destruktiver und menschenverachtender Ansichten schrecken pathologische Narzissten (wie Goebbels, Breivik, Putin, Trump oder die Islamisten) in ihrem Wahn vor radikaler Gewaltanwendung nicht zurück, um das zu erhalten, was ihnen – qua eigener Imagination – zusteht. Warum ist das so? Und was hilft dagegen? Der Referent ist Soziologe und Sachbuchautor zum Thema („Die Masken der Destruktivität“, Bochum 2023).

## **Veranstaltungsreihe vhs.wissen live**

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

Weitere Veranstaltungen nach Juli 2024 finden Sie auf unserer Webseite unter: [www.vhs-cuxhaven.de](http://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

### **Normalisierung der extremen Rechte und die Rolle des Populismus Online-Veranstaltung**

**Kurs-Nr. 241-221**

**Paula Diehl**

**Mittwoch, 10.01.2024, 19:30 - 21 Uhr**

**kostenfrei | 1 x abends | 2 UStd.**

In den letzten Jahren konnte man eine Normalisierung von Ideen und Vorstellungen aus der extremen Rechten beobachten.

Inzwischen bringt diese Normalisierung immer mehrere antidemokratische Parteien an die Macht, zuletzt in Italien. Doch Italien ist kein Einzelfall. In Frankreich profilierte sich in den letzten Präsidentschaftswahlen ein offen rassistischer Kandidat aus der Partei Reconquête.

Wie konnte es so weit kommen? Will man die Normalisierung der extremen Rechten verstehen, muss man den Populismus berücksichtigen. Der Vortrag setzt sich mit der Rolle des Populismus in der Normalisierung rechtsextremer Ideologien.

Paula Diehl ist Direktorin des Internationalen Netzwerks für Populismusforschung an der Universität Kiel.

Ihre Forschungsschwerpunkte sind Demokratietheorie, Totalitarismus, Populismus, Medien und Politik und die Theorie des politischen Imaginären.

### **Abschied von der Öffentlichkeit Online-Veranstaltung**

**Kurs-Nr. 241-222**

**Michael Hüther**

**Montag, 29.01.2024, 19:30 - 21 Uhr**

**kostenfrei | 1 x abends**

Verstärkt durch die fundamentalen Krisen der letzten Jahre gibt es eine Erosion des öffentlichen Raums als Ort der Kommunikation und des Gesprächs, aber auch der wirtschaftlichen Geschäfts- und Austauschbeziehungen.

Der öffentliche Raum war immer beides: Agora und Markt. Wenn wir uns aber alle immer weiter ins Private zurückziehen, stehen unsere politischen, sozialen und wirtschaftlichen Strukturen zur Disposition.

Doch wie kann der öffentliche Raum neu bestimmt und damit auch die moderne Demokratie zukünftig gesichert werden?

Michael Hüther ist Historiker und Ökonom. Er ist Direktor des Instituts der deutschen Wirtschaft und Honorarprofessor an der EBS Business School in Oestrich-Winkel.

In den akademischen Jahren 2016, 2019 und 2022 war er Adjunct Professor an der Stanford University.

## Der Tiber und die ewige Stadt Online-Veranstaltung

**Kurs-Nr. 241-223**

**Birgit Schönau**

**Montag, 05.02.2024, 19:30 - 21 Uhr**

**kostenfrei | 1 x abends**

Über Jahrtausende war der Tiber Roms Schicksalsfluss. Als Gott verehrt und als Geißel gefürchtet, bestimmte er das Leben der Ewigen Stadt. An seinen Ufern erhoben sich Kirchenstaat und Ghetto, Prunkpaläste und Armenhäuser, hier wurde gekämpft, gelitten, gefeiert – und Geschichte geschrieben. Der Tiber hielt das tägliche Leben in Gang, vom Getreide bis zum Marmor-Obelisk wurde auf ihm alles transportiert. Sein Wasser stillte den Durst der Stadt, trieb Mühlräder an, seine Fischgründe machten die Kirche reich. Ein Fluss voller Grandezza, Schrecken und Wunder.

Birgit Schönau war nach dem Studium der Geschichte und Journalistik lange Jahre Italienkorrespondentin und ist heute Autorin der ZEIT. Sie hat zahlreiche Bücher zur Geschichte und Gegenwart Italiens veröffentlicht.

## Warum Fachleute und Laien Risiken häufig ganz unterschiedlich bewerten Online-Veranstaltung

**Kurs-Nr. 241-224**

**Ralph Hertwig**

**Dienstag, 20.02.2024, 19:30 - 21 Uhr**

**kostenfrei | 1 x abends**

Im Falle von technologischen Risiken, Naturkatastrophen oder auch bei einer Pandemie kommt es immer wieder vor, dass Fachleute und Laien Risiken vollkommen unterschiedlich bewerten.

Die Folge ist nicht selten, dass Bürgerinnen und Bürger sich anders verhalten als die Fachleute sich dies wünschen. Woran kann das liegen?

Dieser Vortrag weist mögliche Ursachen auf und beschäftigt sich mit der Frage, wie man die Kluft überwinden könnte.

Ralph Hertwig ist Direktor am Max-Planck-Institut für Bildungsforschung in Berlin. Zuvor war er Professor für Kognitionswissenschaft und Entscheidungspsychologie an der Universität Basel). 2017 erhielt er den renommierten Gottfried Wilhelm Leibniz-Preis der Deutschen Forschungsgemeinschaft.

Seine Forschung beschäftigt sich mit Modellen der begrenzten und ökologischen Rationalität, erfahrungsbasierten Entscheidungen, Psychologie des Risikos.

Hertwig ist Mitglied von acatech – Deutsche Akademie der Technikwissenschaften, und der Nationalen Akademie der Wissenschaften Leopoldina.

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

**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 (Umschlagseite)**

## Afrika! Rückblicke in die Zukunft eines Kontinents Online-Veranstaltung

**Kurs-Nr. 241-225**

**Bartholomäus Grill**

**Sonntag, 25.02.2024, 19:30 - 21 Uhr**

**kostenfrei | 1 x abends**

Wo steht Afrika heute, was wird die Zukunft bringen? Trotz Armut und grassierender Korruption birgt Afrika gewaltige Potenziale: Es ist der rohstoffreichste Kontinent der Erde mit einem großen Reservoir an ungenutztem Agrarland. Und es hat eine junge, schnell wachsende Bevölkerung. Zudem eröffnet die digitale Revolution neue Horizonte. Zwar hat China überall seine Finger im Spiel, doch es kann afrikanische Lösungen geben für die afrikanischen Probleme, etwa durch die Rückbesinnung auf umweltschonende Produktionsformen und wirtschaftliche Alternativen zur westlichen Wachstumsreligion. Kann eine »zivilisatorische Wende« zur Rettung unseres Planeten von Afrika ausgehen?

Bartholomäus Grill hat jahrzehntelang als Afrikakorrespondent gearbeitet, erst für die »Zeit«, dann für den SPIEGEL. Von 2005 bis 2009 gehörte Grill zum Afrika-Beraterkreis von Bundespräsident Horst Köhler.

## Wie gestalten wir lebenswerte Städte von morgen? Online-Veranstaltung

**Kurs-Nr. 241-226**

**Klaus J. Beckmann**

**Dienstag, 27.02.2024, 19:30 - 21 Uhr**

**kostenfrei | 1 x abends**

Weltweit leben immer mehr Menschen in Städten. In Deutschland leben schon heute drei von vier Bewohnern (77 Prozent) in Städten und ihren urbanen Nahbereichen, im Jahr 2050 werden es voraussichtlich deutlich über 80 Prozent sein.

Städtebauliche Strukturen beeinflussen maßgeblich die Art und Weise, wie wir uns fortbewegen.

Eine Veränderung des Mobilitätsverhaltens, der Stadtplanung und technologische Innovationen müssen dabei Hand in Hand gehen, um erweiterte Mobilitätsoptionen und eine neue Mobilitätskultur zu entwickeln.

Wie lassen sich echte Wahlmöglichkeiten schaffen und Stadträume hin zu vielfältig nutzbaren Lebensräumen entwickeln? Denn urbane Flächen haben nicht nur einen Einfluss auf Klima und Nachhaltigkeit, sondern erfüllen auch Aspekte der sozialen Gerechtigkeit.

Klaus J. Beckmann ist Stadt- und Verkehrsplaner. Er leitete das Institut für Urbanistik in Berlin und ist Mitglied von acatech – Deutsche Akademie der Technikwissenschaften.

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

## Geschichte und Zukunft der Mode Online-Veranstaltung

**Kurs-Nr. 241-227**

**Ulinka Rublack**

**Dienstag, 05.03.2024, 19:30 - 21 Uhr**

**kostenfrei | 1 x abends**

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

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

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

Prof. Dr. Ulinka Rublack lehrt Europäische Geschichte an der Universität Cambridge.

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

## Donald Trump und der Populismus in den USA Online-Veranstaltung

Kurs-Nr. 241-228

Michael Hochgeschwender

Sonntag, 10.03.2024, 19:30 - 21 Uhr

kostenfrei | 1 x abends

Donald Trump wird immer wieder als Populist bezeichnet. Dabei ist eigentlich gar nicht klar, was dieser Begriff konkret bedeutet. Im aktuellen Sprachgebrauch werden damit unterschiedslos komplett divergierende politische Haltungen umschrieben. In den USA gab es allerdings um 1900 eine Bewegung, die sich selbst als populistisch bezeichnete und die gerne als Vorbild sämtlicher gegenwärtiger Populisten bezeichnet wird. Der Vortrag geht der Frage nach, ob dies berechtigt ist, oder ob Trump nicht vielmehr ein politisches Phänomen darstellt, das mit dem traditionellen Populismus wenig bis gar nichts mehr zu tun hat.

Michael Hochgeschwender ist Professor für Nordamerikanische Kulturgeschichte, Empirische Kulturforschung und Kulturanthropologie an der LMU

## Klimawandel und Wetterkatastrophen: Wie verändern sich Schadenwahrscheinlichkeiten und wie gehen wir damit um? Online-Veranstaltung

Kurs-Nr. 241-229

Ernst Rauch

Dienstag, 12.03.2024, 19:30 - 21 Uhr

kostenfrei | 1 x abends

Die mittlere Temperatur auf der Erde (Atmosphäre und Ozeane) hat sich in den letzten 100 Jahren um rund 1,2 Grad erhöht. Dieser Temperaturanstieg erscheint zunächst klein.

Relevanter für die Auswirkungen auf gesundheitliche und wirtschaftliche Risiken ist der Einfluss der Erwärmung auf die Wahrscheinlichkeit von Extremereignissen.

So liegen inzwischen die jährlichen versicherten Schäden aus Wetterkatastrophen weltweit bei über 100 Mrd. Euro – mit steigender Tendenz.

In Deutschland hat die Assekuranz beispielsweise für die Überschwemmung im Ahrtal mehr als 8 Mrd. Euro bezahlt, und damit rund viel Mal so viel wie für das nun zweit teuerste Schadenereignis – das Hochwasser an Elbe, Saale und Donau 2013. Munich Re Analysen von Schadenzeitreihen aus Unwetterereignissen liefern Indizien dafür, dass neben sozioökonomischen Faktoren als Haupttreiber für zunehmende Schäden bereits heute zunehmende Wetterextreme eine Rolle spielen.

Um dieser Entwicklung entgegenzuwirken geht der Vortrag auf Handlungsoptionen ein, die aus der (Rück-)versicherungsperspektive auf verschiedenen Entscheidungsebenen und Zeitskalen den zunehmenden Schäden aus Wetterkatastrophen entgegenwirken.

Ernst Rauch ist Chef-Klimatologe und -Geowissenschaftler der Munich Re und leitet die Abteilung „Climate Change Solutions Development“.

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

## Die multiplen Krisen der Gegenwart Online-Veranstaltung

Kurs-Nr. 241-230

Gustav Seibt

Mittwoch, 20.03.2024, 19:30 - 21 Uhr

kostenfrei | 1 x abends

Der Journalist Gustav Seibt hat in den letzten Jahren in Essays für die «Süddeutsche Zeitung» die multiplen Krisen der Gegenwart präzise analysiert. In dieser Veranstaltung wird er einige dieser Essays vorstellen und durch historische Betrachtungen oder Vergleiche aufzeigen, was gerade geschieht oder auf dem Spiel steht.

Gustav Seibt ist Essayist, Historiker und Literaturkritiker. Er arbeitet seit 2001 für die Süddeutsche Zeitung. Zu den zahlreichen Ehrungen, mit denen er ausgezeichnet wurde, gehören der Sigmund-Freud-Preis für wissenschaftliche Prosa und der Hildegard-Bingen-Preis für Publizistik

## Tito – der ewige Partisan Online-Veranstaltung

Kurs-Nr. 241-231

Marie-Janine Calic

Sonntag, 24.03.2024, 19:30 - 21 Uhr

kostenfrei | 1 x abends

Josip Broz Tito war Visionär und Pragmatiker, Stratege und Macher. Im Zweiten Weltkrieg befreite er Jugoslawien mit seinen Partisanen aus eigener Kraft von der deutschen Besatzung. Es war die Rolle, in der er ganz bei sich war und die seine langjährige Herrschaft legitimierte.

Ohne den ewigen Partisanen hätte es Jugoslawien nach dem Zweiten Weltkrieg wahrscheinlich nicht mehr gegeben. Doch Titos Jugoslawien überlebte seinen Schöpfer kaum eine Dekade, und es folgte ein Gewaltausbruch, wie ihn Europa seit dem Zweiten Weltkrieg nicht mehr erlebt hatte. Bei seinem Tod galt er als ein international anerkannter Staatsmann. Heute halten ihn viele für einen brutalen Diktator. Doch was war er wirklich?

Marie-Janine Calic lässt die historische Person hinter den Legenden sichtbar werden und erzählt die Geschichte eines abenteuerlichen Lebens, in dem sich Aufstieg und Fall Jugoslawiens spiegeln.

Marie-Janine Calic ist Professorin für Ost- und Südosteuropäische Geschichte an der LMU München. Im Wintersemester 2023/24 forscht sie am Center for European Studies in Harvard. Bei C.H.Beck sind von ihr erschienen: „Geschichte Jugoslawiens“ (2020), „Südosteuropa“ (2019), „Tito“ (2022)

## Ein Zoo im 21. Jahrhundert: Die Rolle von Zoos im Bereich Artenschutz, Bildung und Nachhaltigkeit Online-Veranstaltung

Kurs-Nr. 241-232

Jörg Junghold

Mittwoch, 10.04.2024, 19:30 - 21 Uhr

kostenfrei | 1 x abends

Zoos im 21. Jahrhundert sind kein Selbstzweck, sondern sie sind generationsübergreifende Bildungsstätte, moderne Arche Noah für bedrohte Tierarten und gleichermaßen Orte des Natur- und Artenschutzes.

Sie sind darüber hinaus ein wichtiger Partner im internationalen Artenschutz.

In diesem Zusammenhang stellen sich Fragen rund um „Wie organisieren Zoos die internationale Zusammenarbeit bei den Zuchtbemühungen?“, „Wie erfolgt die Unterstützung von Artenschutzprogrammen weltweit?“ und „Wo ist der Zoo Leipzig aktiv?“

Anhand konkreter Beispiele und globaler Zahlen und Trends gibt der Vortrag Einblick in die Arbeit moderner Zoos und ihren Auftrag für Bildung und den Erhalt der biologischen Vielfalt auf unserem Planeten.

VHS-Kino ist Kult!

Jörg Junhold ist Veterinärmediziner und setzt seit fast 25 Jahren das innovative Konzept „Zoo der Zukunft“ als Geschäftsführer und Direktor der Zoo Leipzig GmbH um.

Von 2011-2013 stand er als Präsident dem internationalen Verband der Zoos und Aquarien WAZA (World Association of Zoos and Aquariums) vor. Im Juni 2013 wurde er zum Honorarprofessor an der Universität Leipzig bestellt und ist seit August 2018 Mitglied im Hochschulrat der Universität. Aktuell ist Professor Junhold Präsident des Verbandes der Zoologischen Gärten (VdZ) e.V. und zudem Vorstandsvorsitzender der Stiftung Artenschutz.

## Philosophie in der islamischen Welt Online-Veranstaltung

**Kurs-Nr. 241-233**

**Peter Adamson**

**Sonntag, 14.04.2024, 19:30 - 21 Uhr**

**kostenfrei | 1 x abends**

Dieser Vortrag thematisiert eine wichtige und oft unterschätzte Tradition der Geschichte der Philosophie, nämlich die Philosophie in der islamischen Welt.

Die chronologischen und geographischen Grenzen dieser Tradition werden skizziert, mit einem Überblick der Verbindung zwischen arabischsprachiger und altgriechischer Philosophie.

Schließlich werden einige zentrale Ideen des wichtigsten islamischen Philosophen Ibn Sina (Avicenna, gest. 1037) besprochen.

Prof. Dr. Peter Adamson lehrt Geschichte der Philosophie an der LMU München. Zuvor war er Professor am King's College London. Zu seinen Forschungsschwerpunkten zählen die arabische, antike und mittelalterliche Philosophie.

## Antisemitismus: Eine deutsche Geschichte Online-Veranstaltung

**Kurs-Nr. 241-234**

**Peter Longeric**

**Donnerstag, 18.04.2024, 19:30 - 21 Uhr**

**kostenfrei | 1 x abends**

Der Anschlag auf die Synagoge in Halle 2019 hat nicht nur gezeigt, wie gefährlich die Lage für Juden in Deutschland geworden ist – die Debatte hat auch offengelegt, dass antijüdische Einstellungen schon lange in der Mitte der Gesellschaft existieren. Peter Longeric zeigt in seinem Vortrag, dass wir den gegenwärtigen Antisemitismus in Deutschland nicht begreifen können, wenn wir ihn vor allem als Sündenbock-Phänomen verstehen, wie es hierzulande in Schule und Hochschule gelehrt wird. Denn der Blick in die Geschichte offenbart, dass das Verhältnis zum Judentum bis heute vor allem ein Spiegel des deutschen Selbstbildes und der Suche nach nationaler Identität geblieben ist.

Prof. Dr. Peter Longeric lehrte moderne Geschichte am Royal Holloway College der Universität London und war Gründer des dortigen Holocaust Research Centre. Von 2013 bis 2018 war er an der Universität der Bundeswehr in München tätig. Er war einer der beiden Sprecher des ersten unabhängigen Expertenkreises Antisemitismus des Deutschen Bundestags und Mitautor der Konzeption des Münchner NS-Dokumentationszentrums. Seine Bücher über »Heinrich Himmler« (2008), »Joseph Goebbels« (2010) und »Hitler« (2015) fanden weltweit Beachtung. Zuletzt erschienen »Wannseekonferenz« (2016) sowie »Antisemitismus. Eine deutsche Geschichte« (2021).

## Verbreitung und Zustand der Moore in Deutschland, Europa und weltweit Online-Veranstaltung

**Kurs-Nr. 241-235**

**Franziska Tanneberger**

**Donnerstag, 25.04.2024, 19:30 - 21 Uhr**

**kostenfrei | 1 x abends**

Im Vortrag werden Moore in Deutschland, Europa und weltweit

vorgestellt und ihre wichtige Rolle für Klima, Wasserhaushalt und die biologische Vielfalt – und damit für uns Menschen – erklärt.

Daran anschließend werden Beispiele für die praktische Umsetzung für Moorschutz und zukunftsfähige, nachhaltige Moornutzung vorgestellt.

Dr. Franziska Tanneberger ist habilitierte Landschaftsökologin an der Universität Greifswald und Leiterin des Greifswald Moor Centrum. Ihr Forschungsschwerpunkt sind Niedermoore in Mittel- und Osteuropa sowie Sibirien, insbesondere Brutvögel, Torfbildung und Effekte der landwirtschaftlichen Nutzung. Sie ist Autorin zahlreicher Fachpublikationen, Herausgeberin von Standardwerken wie dem „Europäischen Moorbuch“ und Hauptautorin des Global Peatland Assessment. Das Greifswald Moor Centrum ist Schnittstelle zwischen Wissenschaft, Politik und Praxis für alle moorbezogenen Fragen und eine Partnerschaft von Universität Greifswald, Michael Succow Stiftung und DUENE e.V. 2019/2020 war Franziska Tanneberger Vorsitzende des MV Zukunftsrates. Darüber hinaus ist sie in verschiedenen Umwelt- und Naturschutzinitiativen ehrenamtlich aktiv sowie Teil der Projektsteuerung von toMOORow, einem Kooperationsprojekt der Umweltstiftung Michael Otto.

## Das Geld und der Staat. Historische und aktuelle Perspektiven zur Unabhängigkeit der Zentralbanken Online-Veranstaltung

**Kurs-Nr. 241-236**

**Harold James, Eric Monnet**

**Montag, 29.04.2024, 19:30 - 21 Uhr**

**kostenfrei | 1 x abends**

Die Macht und der Handlungsspielraum der Zentralbanken haben in den Jahren seit der globalen Finanzkrise von 2008 enorm zugenommen.

Auch die Rückkehr der hohen Inflation stellt eine neue Herausforderung für diese Institutionen dar. Sind sie zu mächtig und zu unabhängig von den Regierungen geworden oder sind sie ihnen im Gegenteil zu stark untergeordnet?

Die Wirtschaftshistoriker Harold James und Eric Monnet erörtern, ob und wie die Geschichte Licht auf diese drängenden politischen und wirtschaftlichen Fragen werfen kann.

Harold James ist Professor für Geschichte und Internationale Beziehungen an der Princeton University und ein ausgewiesener Experte der europäischen wie globalen Wirtschaftsgeschichte mit besonderem Schwerpunkt auf Deutschland

Eric Monnet ist Ökonom und Wirtschaftshistoriker an der École des hautes études en sciences sociales in Paris und u.a. spezialisiert auf die Geschichte wie auch die aktive Rolle der Zentralbanken.

Beide sind im akademischen Jahr 2023/2024 Fellows des Wissenschaftskollegs zu Berlin.

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

## Zeitenwende im Indopazifik: Der Kollisionskurs zwischen China und den USA Online-Veranstaltung

**Kurs-Nr. 241-237**

**Matthias Nass**

**Donnerstag, 02.05.2024, 19:30 - 21 Uhr**

**kostenfrei | 1 x abends**

Während die Welt gebannt auf die Ukraine schaut, formiert sich viele tausend Kilometer entfernt ein noch viel größerer Konflikt – China und die USA sind im Indopazifik auf Kollisionskurs. Im neuen Epizentrum der globalisierten Weltwirtschaft entscheidet sich, wer im 21. Jahrhundert tonangebend sein wird, der kapitalistisch-demokratische Westen oder das staatskapitalistisch-autokratische Regime Chinas. Die Insel Taiwan, auf die China Anspruch erhebt, ist der Dominostein, dessen Fall die ganze Sicherheitsarchitektur Asiens zum Einsturz bringen würde. Im Vortrag werden die Ursachen und

der Verlauf des Konfliktes sowie die sehr unterschiedlichen Interessen der beteiligten Akteure analysiert.

Matthias Nass war viele Jahre Korrespondent und stellvertretender Chefredakteur der ZEIT. Asien und der Indopazifik sind sein Spezialgebiet. Bei C.H. Beck erschien zuletzt „Kollision. China, die USA und der Kampf um die weltpolitische Vorherrschaft im Indopazifik“

**Gewalt-Die dunkle Seite der Antike  
Online-Veranstaltung**

**Kurs-Nr. 241-238**

**Martin Zimmermann**

**Sonntag, 12.05.2024, 19:30 - 21 Uhr**

**kostenfrei | 1 x abends**

In der Rückschau erscheint uns die Antike oft als helle, aufgeklärte Epoche, ein Lichtblick der Menschheitsgeschichte.

Dabei vergessen wir jedoch, dass auch die antiken Hochkulturen von Gewalt durchdrungen waren, dass ihre Zeugnisse in Bild und Schrift von Schlachten, Morden und Misshandlungen sprechen.

Im Mittelpunkt dieses Vortrages stehen daher nicht edle Körper, die strahlende Marmorarchitektur und die literarische Hochkultur, sondern die schrecklichen Gewaltexzesse, die diese Epoche ebenfalls prägten.

Wie grausam regierten die Herrscher der Antike? Wie und zu welchem Zweck wurde Gewalt dargestellt? Welche Schlüsse müssen wir aus den blutrünstigen Überlieferungen des Altertums ziehen?

Martin Zimmermann lehrt Alte Geschichte an der LMU München. Er ist Ordentliches Mitglied des Deutschen Archäologischen Instituts und seit 2013 Mitglied der Bayerischen Akademie der Wissenschaften.

**Demokratie – Warum wir Experten (nicht)  
vertrauen  
Online-Veranstaltung**

**Kurs-Nr. 241-239**

**Michael Zürn**

**Montag, 03.06.2024, 19:30 - 21 Uhr**

**kostenfrei | 1 x abends**

Expertise und Wissenschaft sind sowohl für die Gestaltung des privaten als auch des öffentlichen Lebens heute von größerer Bedeutung als je zuvor.

Gleichzeitig wird Expertise und Wissenschaft vermehrt attackiert und verliert ihren Status als politisch neutrale Instanz.

Die Rede von „alternativen Wahrheiten“ oder der Versuch Wissenschaftlerinnen als Erfüllungsgehilfen einer korrupten politischen Klasse zu porträtieren sind nur zwei Beispiele dafür.

Hinter dieser Entwicklung steht die Infragestellung eines „liberalen Wahrheitsregimes“, dessen Funktionsweise soziologisch beschrieben werden kann und auf der Idee der regulativen Wahrheit beruht.

Es ist dieses Wahrheitsregime, das insbesondere auch von den autoritär-populistischen Parteien vielerorts angegriffen wird. Dahinter verbirgt sich aber auch ein Angriff auf die Demokratie, die ohne das liberale Wahrheitsregime kaum gedacht werden kann.

Michael Zürn ist Direktor der Abteilung „Global Governance“ am Wissenschaftszentrum Berlin für Sozialforschung (WZB) und Professor für Internationale Beziehungen an der Freien Universität Berlin.

Seit 2007 ist er Mitglied der Berlin-Brandenburgischen Akademie der Wissenschaften. 2014 wurde er in die Academia Europaea gewählt.

**Die neue Astronomieära des James-Webb-  
Weltraumteleskops  
Online-Veranstaltung**

**Kurs-Nr. 241-240**

**Andreas Müller**

**Freitag, 14.06.2024, 19:30 - 21 Uhr**

**kostenfrei | 1 x abends**

An Weihnachten 2021 wurde das neue Flaggschiff der Astronomie gestartet: das James Webb Space Telescope (JWST). Das Infrarotobservatorium ist 1,5 Millionen Kilometer von der Erde entfernt und mit seinem 6,5-Meter-Spiegel das aktuell größte satellitengestützte Teleskop.

Die ersten wissenschaftlichen Bilder wurden im Sommer 2022 veröffentlicht. Seither versetzt uns das Superinstrument mit atemberaubenden Bildern und faszinierenden Erkenntnisse immer wieder in Staunen. Es beflügelt das Erforschen von Exoplaneten, Sternen und Galaxien.

Im Vortrag werden die aktuellen Highlights des JWST vorgestellt.

Dr. Andreas Müller, Astrophysiker und Chefredakteur von »Sterne und Weltraum«, stellt im Vortrag die aktuellen Highlights des JWST vor.

**Wann, wo und wie anmelden?**

**Schriftliche Anmeldungen**

› ab Montag, 15. Januar 2024

Verwenden Sie bitte die in der Umschlagsseite des Heftes befindlichen **Anmeldekarten** oder senden uns ein E-Mail.

Anmeldungen werden in der Reihenfolge ihres Eingangs berücksichtigt. Deshalb empfiehlt sich eine rechtzeitige Anmeldung vor Veranstaltungsbeginn.

**Bitte beachten Sie unsere Allgemeinen Teilnahme- und Geschäftsbedingungen sowie die Datenschutzerklärung und die Widerrufsbelehrung.**

Tel. (0 47 21) 700 70 950 • Fax: 700 999 70 960  
e-mail: vhs@cuxhaven.de  
www.vhs-cuxhaven.de

**Öffnungszeiten**

**Montag-Freitag: 9-12 Uhr**

**Montag, Dienstag und Mittwoch: 14-16 Uhr**

.....  
Titelbild: Holger Wehdemeier

Bei Zahlungen bitte angeben:

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



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



# 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.

#### Bitte beachten:

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

## 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

Meistern Sie den lästigen Papierkram! Nach der Planung geht es in die Umsetzung.

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

Sie erhalten u.a. Einblicke in die Grundzüge der Unternehmenssteuerung, die Ermittlung des steuerlichen Gewinns und die ordnungsmäßige Kassenführung.

## Motivation in Teams und Gruppen

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. 241-301

Roswitha Jauris  
Samstag, 06.04.2024, 14 - 17:30 Uhr  
VHS, Café/Bistro  
€ 12,00 | 1 x nachmittags | 4 UStd.  
(keine Ermäßigung)

### VHS-Kino ist Kult!

#### Kurs-Nr. 241-302

Charleen Schirmer  
Mittwoch, 10.04.2024, 16:00 - 20:00 Uhr  
weitere Termine: 17.04., 24.04., jeweils  
16:00 - 20:00 Uhr  
VHS, Café/Bistro  
3 Termine | 16 UStd.

Rückfragen und Anmeldung:  
Agentur für Wirtschaftsförderung – siehe  
Kontaktdaten unten

#### Kurs-Nr. 242-302

Axel Junker  
Freitag, 08.11.2024, 9 - 16 Uhr  
weitere Termine: 09.11.2024 9 - 16 Uhr  
VHS, 110  
2 Termine | 16 UStd.

Rückfragen und Anmeldung:  
Agentur für Wirtschaftsförderung – siehe  
Kontaktdaten unten

#### Kurs-Nr. 241-303

Martina Redeker  
Samstag, 27.01.2024, 10 - 12:30 Uhr  
VHS, 109  
€ 13,50 | 1 x vormittags | 3 UStd.  
€ 22,00 bei 4 - 6 TN  
(keine Ermäßigung)

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.

**Kurs-Nr. 242-303**

Anja Kempf  
Donnerstag, 22.08.2024, 16 - 18 Uhr  
VHS, Café/Bistro  
1 x nachmittags

Rückfragen und Anmeldung:  
Agentur für Wirtschaftsförderung – siehe  
Kontaktdaten Seite 21

**„Haltung zeigen, Haltung haben, Haltung bewahren – nicht nur im Job!“ mit Anja Kempf, Haltungstrainerin**  
Kurs in Zusammenarbeit mit der Koordinierungsstelle Frau und Wirtschaft Cuxhaven

Wie unsere Körperhaltung unsere Selbstwahrnehmung und Außenwirkung beeinflusst  
Wenn wir eine Geburtstagsrede oder einen beruflichen Vortrag vorbereiten, verwenden wir meist viel Zeit darauf, am Inhalt zu feilen. Doch Worte machen nur 7% der Kommunikation aus. Wie wir als Person bei anderen ankommen, wird größtenteils durch Körpersprache bestimmt, zu der insbesondere auch unsere Haltung gehört.

Hat unsere innere Haltung Einfluss auf unsere äußere Haltung (und umgekehrt)? Wie wirkt sich unsere Haltung auf unser Gegenüber aus? Wie nehme ich die Haltung anderer wahr? Und wie lässt sich unser Selbstbewusstsein durch eine gerade Körperhaltung steigern? Diesen und anderen Fragen werden wir mit der Haltungstrainerin Anja Kempf anhand von Körperübungen nachgehen.

Bitte mitbringen: bequeme, gürtellose Kleidung, dicke Socken sowie ausreichend zu trinken.

**Kurs-Nr. 242-304**

Laura Rohde  
Mittwoch, 13.11.2024, 16:00 - 19:00 Uhr  
weiterer Termin: 14.11.2024, 16:00 - 19:00 Uhr  
VHS, Café/Bistro  
2 Termine

Rückfragen und Anmeldung:  
Agentur für Wirtschaftsförderung – siehe  
Kontaktdaten Seite 21

**„Vom Startschuss zur Kundenflut: Wie du dein Business zum Erfolg führst“ mit Laura Rohde, Geschäftsführerin ALIO UG**  
Kurs in Zusammenarbeit mit der Koordinierungsstelle Frau und Wirtschaft Cuxhaven

Essentiell wichtig, und doch gar nicht so leicht: Die richtige Marketing-Strategie für das eigene Unternehmen bzw. die eigenen Produkte zu finden. Angesichts der Schwemme tagtäglicher Werbebotschaften ist es zunehmend schwer, überhaupt noch aufzufallen und sich erfolgreich von der Konkurrenz abzuheben. Wie diese hohe Kunst dennoch gelingen kann, erklärt Laura Rohde praxisnah in diesem Workshop

**Kurs-Nr. 241-304**

Martina Redeker  
Samstag, 15.06.2024, 10 - 12:30 Uhr  
VHS, 109  
€ 13,50 | 1 x vormittags | 3 UStd.  
€ 22,00 bei 4 - 6 TN  
(keine Ermäßigung)

**Team, wie funktioniert es?**

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. 241-305**

Martina Redeker  
Samstag, 01.06.2024, 10 - 12:30 Uhr  
VHS, 109  
€ 13,50 | 1 x vormittags | 3 UStd.  
€ 22,00 bei 4 - 6 TN  
(keine Ermäßigung)

**Störungen und Konflikte**

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. 242-305**

Martina Redeker  
Samstag, 31.08.2024, 10 - 12:30 Uhr  
VHS, 109  
€ 13,50 | 1 x vormittags | 3 UStd.  
€ 22,00 bei 4 - 6 TN  
(keine Ermäßigung)

**Verbale Kommunikation**

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.

**Psychologie & Pädagogik**

**Kurs-Nr. 241-306**

Claudia Broadhurst  
Samstag, 20.04.2024, 10 - 18 Uhr  
VHS, Café/Bistro  
€ 50,00 | 1 Termin | 9 UStd.  
(keine Ermäßigung)

**Schwierige Gesprächssituationen lösen mit Gewaltfreier Kommunikation**  
Reise in ein Land jenseits von richtig und Falsch – Fortbildung für Erziehende und Pädagogen  
Wochenendseminar

Sie wünschen sich Wertschätzung und Kooperation statt Konkurrenz und Kampf?  
Sie möchten ausdrücken, was Ihnen wirklich am Herzen liegt, ohne Ihr Gegenüber auf die Palme zu bringen?  
Sie möchten sich für Ihre Interessen einsetzen, ohne dass andere ‚auf der Strecke bleiben‘?

**VHS-Kino**  
Mittwoch ist Kinotag!

Dann ist es an der Zeit, dass Sie die Gewaltfreie Kommunikation (GFK) nach Dr. Marshall Rosenberg kennen lernen. Seit mehr als 40 Jahren findet dieses einfache Konzept weltweit Anwendung bei der Schlichtung von Konflikten, bei Teambuilding-Prozessen, in Unternehmen und Familien. Bei einem GFK-Schnuppertag lernen Sie diese ‚Sprache des Herzens‘ kennen. Das Seminar wendet sich an alle, die in Beruf, Partnerschaft, Schule und Familie eine wertschätzende und klare Kommunikation anstreben, ohne die eigenen Interessen aus dem Auge zu verlieren.

Bitte mitbringen: Stift, Papier, Ordner oder Hefter DIN-A-4

## Wertschätzende Kommunikation jenseits von Richtig oder Falsch Fortbildung für Erziehende und Pädagogen

### 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 Verbindung in schwierigen Situationen.

## Nonverbale Kommunikation Online-Veranstaltung

„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.

## Selbstbewusst, Selbstsicher, Authentisch – Kraftvolle Techniken für Beruf und Alltag

In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie Ihr Selbstbewusstsein stärken können, um Ihr volles Potenzial auszuschöpfen und ein erfülltes Leben in innerer und äußerer Balance zu kreieren.

Selbstbewusstsein beschreibt das Vertrauen in eigene Fähigkeiten, Talente und Entscheidungen. Auf dieser Grundlage ist es uns möglich, Herausforderungen zu begegnen und authentisch aufzutreten. Wir beleuchten die Aspekte Körpersprache, Kommunikation und den Umgang mit anderen Menschen, und Sie erlernen kraftvolle Übungen für Ihren Alltag.

Bitte mitbringen: Schreibutensilien

## Work-Life-Balance Wochenendseminar

Über 60% der Beschäftigten leiden unter zu nehmendem Druck und Stress.

Es braucht individuell eine ausgereifte Kunst, die 4 Lebensbereiche Arbeit/Kreativität, Freizeit/Interessen, Beziehungen/Familie und Besinnung/Regeneration in eine gute Balance zu bringen, bei der nichts dauerhaft zu kurz kommt. In diesem Seminar können Sie Ihr individuelles Programm einer möglichst ausgewogenen Lebenskunst entwickeln – inklusive Entspannungs-, Konzentrations- und Zeitmanagement-Techniken.

Bitte Schreibzeug mitbringen.

## 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, Kassenzeichen 24800618**

**SSK Cuxhaven, IBAN: DE29 2415 0001 0000 101584**

**BIC: BRLA DE 21 CUX**

### Kurs-Nr. 242-314

Claudia Broadhurst

Samstag, 09.11.2024, 10 - 18 Uhr

VHS, Café/Bistro

€ 50,00 | 1 Termin | 9 UStd.

(keine Ermäßigung)

### Kurs-Nr. 242-306

Martina Redeker

Samstag, 14.09.2024, 10 - 12:30 Uhr

VHS, 109

€ 13,50 | 1 x vormittags | 3 UStd.

€ 22,00 bei 4 - 6 TN

(keine Ermäßigung)

### Kurs-Nr. 241-307

Maïke Zinke

Dienstag, 27.02.2024, 17 - 19:15 Uhr

VHS, Café/Bistro

€ 18,00 | 1 Termin | 3 UStd.

€ 28,00 bei 4 - 6 TN

(keine Ermäßigung)

### Kurs-Nr. 242-307

Cord Cordes

Samstag, 23.11.2024, 9 - 17 Uhr

VHS, 302 (Aula)

€ 40,00 | 1 Termin | 9 UStd.

€ 65,00 bei 4 - 6 TN

(keine Ermäßigung)

### Kurs-Nr. 241-308

Petra Werner

Mittwoch, 14.02.2024, 17 - 20 Uhr

VHS, 110

€ 16,00 ab 7 TN | 1 x nachmittags | 4 UStd.

€ 22,00 bei 4 - 6 TN

(keine Ermäßigung)

### Kurs-Nr. 242-308

Petra Werner

Mittwoch, 23.10.2024, 17 - 20 Uhr

VHS, 110

€ 16,00 ab 7 TN | 1 x nachmittags | 4 UStd.

€ 22,00 bei 4 - 6 TN

(keine Ermäßigung)

**Kurs-Nr. 241-310**

Ina Hachenev, Maïke Vaessen  
 Freitag, 23.02.2024, 10 - 14:30 Uhr  
 VHS, Café/Bistro  
 € 40,00 | 1 Termin | 6 UStd.  
 (keine Ermäßigung)

**Kurs-Nr. 242-310**

Ina Hachenev, Maïke Vaessen  
 Samstag, 26.10.2024, 10 - 14:30 Uhr  
 VHS, Café/Bistro  
 € 40,00 | 1 Termin | 6 UStd.  
 (keine Ermäßigung)

**Kurs-Nr. 241-311**

Jutta Auga  
 Dienstag, 27.02.2024, 18:30 - 20 Uhr  
 weitere Termine: 05.03.2024  
 Bürgerzentrum Lehfeld, Lappepl.3, 27472  
 Cuxhaven  
 € 15,00 | 2 Termine | 4 UStd.  
 € 22,00 bei 4 - 6 TN  
 (keine Ermäßigung)

**Kurs-Nr. 241-312**

Jutta Auga  
 Dienstag, 12.03.2024, 18 - 20:15 Uhr  
 Bürgerzentrum Lehfeld, Lappeplatz 3,  
 27472 Cuxhaven  
 € 11,25 | 1 Termin | 3 UStd.  
 € 16,50 bei 4 - 6 TN  
 (keine Ermäßigung)

**Kurs-Nr. 241-J04**

Ritzebüttel Aktiv Jutta Auga  
 Mittwoch, 06.03.2024, 15:45 - 17:30 Uhr  
 weitere Termine: 13.03.2024  
 Bürgerzentrum Lehfeld, Lappeplatz 3,  
 27472 Cuxhaven  
 kostenfrei | 2 Termine | 4 UStd.

**Kurs-Nr. 241-313**

Cord Cordes  
 Samstag, 02.03.2024, 9 - 17 Uhr  
 VHS, 302 (Aula)  
 € 40,00 | 1 Termin | 9 UStd.  
 € 65,00 bei 4 - 6 TN  
 (keine Ermäßigung)

**Kurs-Nr. 241-320**

Torsten Reters  
 Freitag, 31.05.2024, 18 - 21:45 Uhr  
 VHS, 110  
 € 35,00 | 1 x abends | 5 UStd.  
 (keine Ermäßigung)

**„Entfalte deine beruflichen Träume nach der Babypause“**

Willkommen beim inspirierenden Workshop für Frauen, die mit neuer Energie in die Arbeitswelt zurückkehren möchten oder den Mut haben, ihren Traumberuf zu finden.

In unserem intensiven Workshop, der von zwei erfahrenen Coachinnen geleitet wird, entdecken Sie Schritt für Schritt, wie Sie Ihre Fähigkeiten und Leidenschaften in eine erfüllende Karriere verwandeln.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial, gegebenenfalls Getränk

**Nicht zufrieden mit uns?**

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

**Beruhigte Eltern – Beruhigte Kinder – Workshop  
Kooperation mit Ritzebüttel Aktiv e.V.**

Wann sind Sie das letzte Mal so richtig aus der Haut gefahren und warum? Haben Sie es hinterher bereut oder war ein klares Statement überfällig? Sicher kennt jede/r von uns beide Seiten. Die Erfrischung, die unser Körper und unser Geist erlebt, nachdem wir klare Grenzen gesetzt haben und die Scham oder Schuldgefühle, wenn wir über das Ziel hinausgeschossen sind. In diesem Kurs wollen wir gemeinsam herauszufinden, wie unser Nervensystem überhaupt tickt. Dieses Wissen macht uns nicht nur den Umgang mit uns selbst leichter. Es hilft uns auch dabei, unsere Kinder besser zu verstehen und sie durch anstrengende und belastende Situationen gut zu begleiten.

**Beziehungsorientiertes und begeistertes Lernen  
für Mutter, Vater, Kind – Workshop  
Kooperation mit Ritzebüttel Aktiv e.V.**

Kinder lernen am schnellsten und nachhaltigsten, wenn sie gute Vor-Bilder haben und verlässliche Beziehungen erleben. Das wissen wir alle. Doch dieser Satz allein kann schon richtig Stress auslösen. In diesem Kurs geht es darum, zu erfahren, wie Sie das Lernen Ihrer Kinder unterstützen können, ohne dass Sie stundenlang Vokabeln mit ihnen pauken müssen. Durch die hier vorgestellten Lernstrategien lernen die Kinder nicht nur nachhaltiger und effektiver. Im besten Fall wird die Spielfreude im Kind geweckt und diese Lern- und Spielfreude entspannt erfahrungsgemäß nicht nur das Kind.

**Traumasesibles Yoga für Kinder  
Kooperation mit Ritzebüttel Aktiv e.V.**

Huch, was ist das? Warum wird Yoga traumasensibel angeboten?

Hinter dem Namen befindet sich eine besondere Haltung, mit der den Kindern begegnet wird. TSY beschäftigt sich damit, dass die Kinder ihre Grenzen, Wünsche und Bedürfnisse in Bezug auf ihren Körper kennenlernen. Die Kinder lernen neben der Wahrnehmung ihrer körperlichen Grenzen ihre Bedürfnisse zu entdecken und ihren Gedanken und Gefühlen zuzuhören. Sie erfahren außerdem, wie ihr Nervensystem „tickt“. Sie lernen Strategien und Yoga-Haltungen kennen, mit denen sie sich selbst unterstützen können, sich bei Bedarf zu beruhigen und sich wieder etwas besser in ihrem Körper zu fühlen.

**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 „liebvoll-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.

**Single trifft Single! Amüsante Gespräche, neue Kontakte und  
humorvolle Tipps für Flirt, Partnerschaft und Lebensgestaltung  
Wochenendseminar**

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

1. Singles zwischen Lebenslust und Lebensfrust: Wie Probleme entstehen und was dagegen helfen kann!

## VHS-Kino ist Kult!

2. Von der Kunst des Lebens: Wie bastele ich mein Glück?
  3. Kontaktstrategien: Was ist Liebe? Wie flirte ich richtig?
  4. Was hilft beim Beziehungsaufbau und lässt Zweisamkeit dauerhaft funktionieren?
- Der Dozent ist Soziologe und Sachbuchautor (z.B. Wie unsere Liebe gelingt!). Dass der Spaß dabei nicht zu kurz kommt, versteht sich von selbst.

### 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 Cuxhaven für Erwachsene Jörg Peters (Hospizgruppe Cuxhaven) 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.

**Kurs-Nr. 242-320**

Jörg Peters

Donnerstag, 21.11.2024, 18:30 - 20:45 Uhr  
Hospizgeschäftsstelle, Kasernenstr. 1  
€ 5,00 | 1 Termine | 3 UStd.

### Mehr Freude im Leben durch Resilienz und Achtsamkeit

Dieser Workshop richtet sich an Menschen, die lernen möchten, wie sie mit Belastungssituationen besser umgehen können, wie sie berufliche und/oder private Herausforderungen souverän meistern und Krisen flexibel und gelassen abfedern können. Die innere Haltung für Resilienz nimmt eine wichtige Rolle ein. Unsere Gedanken und Einstellungen gegenüber der Außenwelt und uns selbst gegenüber haben einen großen Einfluss darauf, wie wir mit Herausforderungen umgehen. Die gute Nachricht ist: Resilienz kann trainiert werden. Das Ziel ist ein entspannter, glücklicher und gesunder Alltag. Ein Alltag in Balance. In diesem Workshop werden das nötige Wissen und die passenden Techniken und Strategien vermittelt. Die vorhandene Stresskompetenz und Resilienz wird reflektiert und geschult, außerdem wird die Achtsamkeit im Alltag gestärkt.

**Kurs-Nr. 242-330**

Maike Zinke

Dienstag, 20.08.2024, 17 - 19:15 Uhr  
VHS, Café/Bistro  
€ 18,00 | 1 Termin | 3 UStd.  
€ 28,00 bei 4 - 6 TN  
(keine Ermäßigung)

Bitte mitbringen: Schreibutensilien

## Bildungsurlaube

### Den Wandel gestalten: Planst Du noch oder lebst Du schon?

Bildungsurlaub 27.05.2024 - 31.05.2024

Zeit, was ist das eigentlich? Und warum finden einige von uns, sie haben genug und andere klagen, sie hätten zu wenig davon? Die Zeit, läuft kontinuierlich ab, 24 Stunden am Tag, 365 Tage im Jahr. Sie ist für alle Menschen überall auf der Welt gleich. Wir können Zeit nicht manipulieren, sie tickt und tickt und tickt und tickt. Was wir tun können ist, uns hin und wieder zu hinterfragen: Wie gehen wir mit der uns zur Verfügung gestellten Zeit um? Das Seminar möchte Gedankenanstöße für einen selbstbestimmten Umgang mit Zeit geben, Impulse setzen, um über Zeit wieder neu nachzudenken. Vielleicht ergibt sich daraus ein eigenes (neues) Drehbuch für Sie?

**Kurs-Nr. 241-332**

Gabriele Haben

Montag, 27.05.2024, 9 - 16:30 Uhr  
VHS, 302 (Aula)  
€ 290,00 | 5 Termine | 40 UStd.  
(keine Ermäßigung)

Themen u.a. sind:

- ▷ Wissen über das Phänomen „Zeit“
- ▷ Reflexion der eigenen Situation
- ▷ Instrumente für die Praxis kennenlernen und anwenden
- ▷ Individuelle Möglichkeiten zur Stressreduktion ausloten

Bitte mitbringen: Filzstifte, Heft/Notizblock

### Konzentration und Bewusstheit in Arbeit und Freizeit –

Bildungsurlaub 08.04.2024 - 12.04.2024

Bitte mitbringen: lockere Kleidung und Schreibzeug

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

**Kurs-Nr. 241-333**

Cord Cordes

Montag-Freitag, 9 - 16 Uhr  
08.04.2024-12.04.2024  
VHS, 302 (Aula)  
€ 260,00 | 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.

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

**Kurs-Nr. 241-335**

Hartwig Bunn  
 Montag-Freitag, 9 - 16:15 Uhr  
 15.04.2024 - 19.04.2024  
 VHS, 302 (Aula)  
 € 260,00 | 5 Termine | 40 UStd.  
 (keine Ermäßigung)

**Fit für den beruflichen Alltag**  
**Bildungsurlaub 15.04.2024 - 19.04.2024**

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

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.).

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

**Kurs-Nr. 242-331**

Hartwig Bunn  
 Montag-Freitag, 9 - 16:15 Uhr  
 07.10.2024-11.10.2024  
 VHS, 302 (Aula)  
 € 260,00 | 5 Termine | 40 UStd.  
 (keine Ermäßigung)

**Stressmanagement: Gesundheitsorientiertes Selbstmanagement**  
**Bildungsurlaub 07.10.2024 - 11.10.2024**

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.

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

**Kurs-Nr. 242-332**

Torsten Reters  
 Montag-Freitag, 9 - 16 Uhr  
 19.08.2024-23.08.2024  
 VHS, Café/Bistro  
 € 290,00 | 5 Termine | 40 UStd.  
 (keine Ermäßigung)

**Hetz mich nicht! Glücksstrategien für Arbeit, Partnerschaft, Familie und Leben**  
**Bildungsurlaub 19.08.2024 - 23.08.2024**

Nur wer lernt, rechtzeitig ‚Nein‘ zu sagen, kann den Tretmühlen 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, Flirt, Partnerschaft und Beruf: Schwierigkeiten und Lösungen (nach Watzlawick, Rogers, Frankl)
2. Glück und Spiritualität: Von der antike Philosophie über die moderne Glücksforschung zur Sinnfindung in der Gegenwart (u.a. Hirschhausen)
3. Philosophie für den Alltag: Vom Frust zur Zufriedenheit (nach Schopenhauer, Buddha, Fromm)
4. Geld-Wirtschaft und Work-Life-Balance: Über Lebenszeit und Geld-Erwerb (nach Marx, Luhmann u.a.)
5. Wege zu Muße und Kreativität: Vom den persönlichen „Oasen in der Wüste“ (z.B. das Kaffeehaus) zur Kunst des Flanierens (u.a. nach Hodgkinson)

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

Bei Zahlungen bitte angeben:

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



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



## Resilienz: Gesunde Belastbarkeit Bildungsurlaub 18.11.2024 - 22.11.2024

„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.

## Vorschau 2025: „Lehren lernen“ Bildungsurlaub 07.04.2025 - 11.04.2025

### Kooperation mit der Agentur für Erwachsenenbildung und der VHS Landkreis Cuxhaven gGmbH

Kompaktseminar „Lehren lernen“

Sie möchten einen Kurs zu einem Thema geben, in dem Sie sich sehr gut auskennen, wissen aber nicht wie? Sie sind bereits Kursleiter/-in und möchten Ihr pädagogisches Grundwissen erweitern oder auffrischen?

Diese Fortbildung richtet sich an (zukünftige) Kursleiter/-innen, die über wenig oder kein pädagogisches Wissen verfügen.

In fünf Tagen erwerben Sie praxisorientierte und thematisch breit gefächerte Kompetenzen, die für eine Tätigkeit als Lehrende/-r in der Erwachsenenbildung wichtig und praxisrelevant sind (Modul 1 bis 4).

Inhalte:

- ▷ Lernprozesse im Erwachsenenalter
- ▷ Gestaltung von bedarfs- und situationsgerechten Lernarrangements
- ▷ Rolle, Verantwortung und Selbstverständnis als Lehrende/-r
- ▷ Bedeutung und Gestaltung einer förderlichen Lehr-Lernbeziehung
- ▷ Struktur der niedersächsischen Erwachsenenbildung
- ▷ Leitungsverhalten und Gesprächsführung in Gruppen
- ▷ Konstruktiver Umgang mit herausfordernden Situationen in Gruppen
- ▷ Lernzielorientierte Kursplanung nach didaktischen Kriterien
- ▷ Auswahl und Einsatz aktivierender Methoden
- ▷ Selbst- und Fremdevaluation

Die Veranstaltung ist in Niedersachsen, Bremen und Berlin als Bildungsurlaub bzw. Bildungszeit anerkannt.

Das Entgelt enthält keine Verpflegung und Unterkunft.

## Vorschau 2025: Kollegiales Lehrtraining – im Modulsystem „Lehren lernen – Grundqualifikation für Lehrende in der Erwachsenenbildung“

### Kooperation mit der Agentur für Erwachsenenbildung und der VHS Landkreis Cuxhaven gGmbH

Im Kollegialen Lehrtraining erhalten Sie Tipps und Tricks für die eigene Praxis und tauschen sich mit anderen Lehrenden aus.

Sie erproben Ihre eigene, vorbereitete Kursplanung exemplarisch im geschützten Rahmen mit der Gruppe. Im Anschluss erhalten und geben Sie kollegiales Feedback.

Im Mittelpunkt des handlungsorientierten, moderierten Lehrtrainings steht der Wechsel von praktischen Kurseinheiten und dazu passender Theorie- und Praxisreflexion.

Das Entgelt enthält keine Verpflegung und Unterkunft.

## Fortbildungen in der Kindertagespflege

### Kindertagespflege – Fortbildung in Kooperation mit dem Jugendamt des Landkreises Cuxhaven Encouraging-Aufbautraining nach Schoenakerkonzept

Als Aufbau- und Fortsetzungskurs des Encouraging-Basistrainings nach Schoenaker wird die Ermutigung im persönlichen und mit Blick auf den Kindertagespflegealltag vertieft und gefestigt. Kommunikation und Resilienzfähigkeit für den Alltag als Kindertagespflegperson.

- ▷ mit pädagogischer Sichtweise als Unterstützung in aufeinander aufgebauten Einheiten
- ▷ Informationen und Übungen, damit das Gelernte nicht nur in der Theorie bleibt, sondern einen direkten Bezug in die Praxis bekommt
- ▷ Entspannung und Kommunikation

### Kurs-Nr. 242-335

Cord Cordes

Montag-Freitag, 9 - 16 Uhr

18.11.2024-22.11.2024

VHS, 302 (Aula)

€ 260,00 | 5 Termine | 40 UStd.  
(keine Ermäßigung)

### Kurs-Nr. 251-336

Helga Barbara Gundlach

Montag, 07.04.2025, 10 - 18 Uhr

weitere Termine 08.,09.,10.04.2025 9-18

Uhr;11.04.2025 9 -15 Uhr

VHS, Café/Bistro

€ 149,00 | 5 Termine | 40 UStd.

### Sie suchen ein Geschenk?

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

Bitte auch bei  
Einzelveranstaltungen an die  
ANMELDUNG denken!

### Kurs-Nr. 251-337

Helga Barbara Gundlach

Samstag, 28.06.2025, 10 - 18 Uhr

weitere Termine: Sonntag, 29.06.2025,  
10-16 Uhr

VHS, Café/Bistro

€ 58,00 | 2 Termine | 16 UStd.

### Kurs-Nr. 241-341

Sylvia Stark

Montag, 08.04.2024, 18:30 - 21:15 Uhr

weitere Termine:

VHS, 303

€ 333,00 | 10 x abends | 30 UStd.

(keine Ermäßigung)

**Kurs-Nr. 242-316**

Sley Segger

Samstag, 17.08.2024, 10 - 15 Uhr  
weiterer Termin: Samstag, 31.08.2024  
VHS, Café/Bistro  
€ 98,00 | 2 Termine | 12 UStd.  
(keine Ermäßigung)

### Kindertagespflege – Fortbildung in Kooperation mit dem Jugendamt des Landkreises Cuxhaven

#### Umgang mit Erziehungsberechtigten in herausfordernden Situationen

Manchmal kommt alles anders als man denkt ... Stressige Situationen sind uns alles geläufig. In der Kindertagespflege geht es in erster Linie um ein gutes Miteinander mit den Kindern und deren Eltern. Herausfordernde Situationen führen häufig zu Stress bei allen Beteiligten. Was kann ich tun?

In diesem Seminar möchte ich Ihre Kenntnisse über die Kommunikation mit den Erziehungsberechtigten in den Fokus stellen, Ihr Wissen auffrischen und Handlungsweisen reflektieren. Zudem möchte ich Ihnen praktische Möglichkeiten vermitteln, wie Sie mit den herausfordernden Situationen stressfrei umgehen lernen können. Wir schauen uns Ihre herausfordernden Situationen im Umgang mit den Erziehungsberechtigten an und alle Fragen, die Sie mitbringen, haben ihre Berechtigung. Gemeinsam können wir in diesem Seminar an Ihren Themen gemeinsam arbeiten und Lösungen finden.

**Kurs-Nr. 242-317**

Sley Segger

Samstag, 14.09.2024, 10 - 15 Uhr  
weiterer Termin: Samstag, 28.09.2023  
VHS, Café/Bistro  
€ 98,00 | 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 Begleitung 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.

**Kurs-Nr. 241-342**

Maike Zinke

Samstag, 09.03.2024, 9 - 14 Uhr  
weiterer Termin: Sonntag 10.03.2024,  
9-14 Uhr  
VHS, Café/Bistro  
€ 98,00 | 2 Termine | 12 UStd.  
(keine Ermäßigung)

### Fortbildung in Kooperation mit dem Jugendamt des Landkreises Cuxhaven

#### Workshop Stress lass nach! – Stress erkennen, verstehen und bewältigen

In diesem Workshop erfolgt eine Einführung in die Themen Stress, Stressbewältigung und ganzheitliche Stressmanagementkonzepte. Um den eigenen Stress zu verstehen, Stress vorzubeugen und herausfordernde Momente erfolgreich zu bewältigen, ist es wichtig, die persönlichen Auslöser zu kennen und sich mit der individuellen Wahrnehmung auseinanderzusetzen. Mit passenden Methoden werden Stress, Stressfaktoren und Ressourcen reflektiert und die speziellen Belastungsfaktoren im Kindertagespflege – Alltag beleuchtet.

Stress gehört zu den wichtigsten gesundheitlichen Risikofaktoren der modernen Welt. Anhaltender Stress bringt das menschliche Nervensystem aus dem Gleichgewicht, was zu verschiedensten körperlichen Symptomen, bis zum Burnout führen kann. Stress ist also nicht etwas, was „nur im Kopf“ passiert. Der gesamte Körper reagiert. Ein Teil des Workshops widmet sich daher den Folgen von Stress und den Stressreaktionen. Kennen wir nun also die Auslöser, die persönlichen Stressverstärker und die Stressreaktionen, können wir gezielt die Stressmanagementkompetenz und die Resilienz stärken und individuell passende Strategien entwickeln, die zu einem, zwischen Anforderungen und Bewältigungsmöglichkeiten, ausbalancierten Alltag führen.

Bitte mitbringen: Schreibutensilien

**Kurs-Nr. 241-343**

Maike Zinke

Samstag, 13.04.2024, 9 - 14 Uhr  
weiterer Termin: Sonntag 14.04.2024,  
9-14 Uhr  
VHS, Café/Bistro  
€ 98,00 | 2 Termine | 12 UStd.  
(keine Ermäßigung)

### Fortbildung in Kooperation mit dem Jugendamt des Landkreises Cuxhaven

#### Workshop Mental- und Entspannungstraining für Kindertagespflegepersonen

In diesem Workshop kommt Bewegung in den Kopf und in den Körper zur Förderung der mentalen und regenerativen Stresskompetenz.

Das Stresserlebnis wird maßgeblich davon beeinflusst wie wir Situationen einschätzen und unsere eigenen Kompetenzen im Umgang damit bewerten. Stress verschärfende Denkmuster und individuelle Stressverstärker werden intensiv beleuchtet und hinterfragt und die Fähigkeiten erlernt diese aufzuweichen, um zu förderlichen und konstruktiven Denkmustern zu gelangen.

Fehlende oder unzureichende Erholung und Regeneration führen auf Dauer zu einer Abnahme der Widerstandskraft gegenüber Belastungen. Beim systematischen Erholungstraining geht es um aktive Entspannungsmethoden, die hier vorgestellt und ausprobiert werden.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Yogamatte, Schreibutensilien

**VHS-Kino ist Kult!**

# Philosophie

## Philosophie-Abende: Aufklärung, ein zeitloses Ideal?

### Philosophiekurs

Aufklärung, als Epochenbegriff verstanden, gilt als eine von England und Frankreich, mit gewisser Verzögerung von Deutschland ausgegangene geistige Strömung. Im Zeitalter des 18. Jahrhunderts beeinflusste sie ganz Europa. Man spricht vom „Zeitalter der Vernunft“.

Aufklärung zielt auf vorurteilsfreie Erfahrung, auf Kritik traditioneller Lehren, generell auf Emanzipation des Bürgertums. Getragen ist sie vom Gedanken des Fortschritts in Bezug auf Verbesserung gesellschaftlicher Bedingungen. Leitbegriffe sind ihr: Kritik, Toleranz, Freiheit, universelle Menschenrechte. In aller Klarheit hat Kant das Motto der Aufklärung formuliert: „Habe Mut, dich deines eigenen Verstandes zu bedienen!“.

In Frage steht, inwieweit das Ideal der Aufklärung noch zeitgemäß ist. Textauszüge werden bereitgestellt.

## Philosophie-Abende: Die Idee der Freiheit

### Philosophiekurs

Freiheit gilt als grundlegendes Menschenrecht. Der Mensch verfüge über einen freien Willen, der ihn befähige, selbstbestimmt zu handeln. Und eben dieser freie Wille sieht sich vielfach in Frage gestellt.

Fragestellung, zumal wenn sie derart grundsätzlicher Art ist, drängt auf begründete Entscheidung. In diesem Sinne wollen wir uns in diesem Kurs auf das weite Feld der Philosophie begeben. Textauszüge werden bereitgestellt.

# Leben & Wohnen

## Wasserwerk Cuxhaven – Aufgaben und Funktionsweise

### Vortrag mit Diskussion

Eine funktionierende öffentliche Trinkwasserversorgung ist unverzichtbarer Bestandteil der Infrastruktur einer modernen Industriegesellschaft. Die Bereitstellung von Trinkwasser 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.

Wir, die EWE NETZ GmbH versorgen in Großteilen von Cuxhaven unsere Kunden jederzeit mit frischem und sauberem Trinkwasser. Dafür sind viele verschiedene Arbeitsschritte nötig. Bei einer Führung durch unser Wasserwerk auf der Drangst, können die Teilnehmer den Weg des Wassers verfolgen und erleben, wie aus Rohwasser Trinkwasser wird. Des Weiteren wird es auch um allgemeine Themen rund um das Trinkwasser gehen.

## 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, Schnittschutstiefel, 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.

### Kurs-Nr. 241-350

Dieter Graen

Donnerstag, 15.02.2024, 19 - 20:30 Uhr

VHS, 002

€ 21,00 | 3 x abends | 6 UStd.

€ 33,00 bei 4 - 6 TN

(keine Ermäßigung)

### Kurs-Nr. 242-350

Dieter Graen

Donnerstag, 14.11.2024, 19 - 20:30 Uhr

VHS, 002

€ 21,00 | 3 x abends | 6 UStd.

€ 33,00 bei 4 - 6 TN

(keine Ermäßigung)

### Kurs-Nr. 241-401

Frank Schmitt

Donnerstag, 23.05.2024, 14:30 - 17:30 Uhr

Wasserwerk, Drangstweg 89a

€ 7,00 | 1 x nachmittags | 4 UStd.

(keine Ermäßigung)

### Kurs-Nr. 242-403

Jörg Drescher

Freitag, 18.10.2024, 14 - ca. 20 Uhr

Betriebsstätte Waldservice, Osterende 67,

2178 Kehdingbruch

€ 265,00 | 2 Termine

(keine Ermäßigung)

### Kurs-Nr. 241-404

Holger Glaus

Freitag, 15.03.2024, 17 - 19:15 Uhr

VHS, Café/Bistro

€ 7,00 | 1 x abends

(keine Ermäßigung)

### Kurs-Nr. 242-404

Holger Glaus

Donnerstag, 24.10.2024, 17 - 19:15 Uhr

VHS, Café/Bistro

€ 7,00 | 1 x abends

(keine Ermäßigung)

Aus Kostengründen verschickt die VHS in der Regel

**keine Anmeldebestätigung**

**Kurs-Nr. 241-405**

Holger Glaus  
 Freitag, 05.04.2024, 17 - 19:15 Uhr  
 VHS, Café/Bistro  
 € 7,00 | 1 x abends  
 € 10,00 bei 4 - 6 TN  
 (keine Ermäßigung)

**Kurs-Nr. 242-405**

Holger Glaus  
 Freitag, 08.11.2024, 17 - 19:15 Uhr  
 VHS, Café/Bistro  
 € 7,00 | 1 x abends  
 € 10,00 bei 4 - 6 TN  
 (keine Ermäßigung)

**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.

KOSTENLOS PER TELEFON ODER ONLINE

**ENERGIEBERATUNG FREI HAUS**

Nutzen Sie die Gelegenheit, Ihre Energiefragen kostenlos online oder per Telefon zu klären. Gerne können Sie auch an einem unserer Online-Vorträge teilnehmen.

Beratung unter 0800 – 809 802 400 oder [www.verbraucherzentrale-energieberatung.de](http://www.verbraucherzentrale-energieberatung.de)

verbraucherzentrale Energieberatung

verbraucherzentrale Niedersachsen

Gefördert durch:  
 Bundesministerium für Wirtschaft und Klimaschutz  
 aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages

**Kurs-Nr. 241-406**

Dr. Christian Wolf  
 Samstag, 08.04.2024, 17:30 - 19 Uhr  
 VHS, Café/Bistro  
 kostenfrei | 1 Termin | 2 UStd.  
 (keine Ermäßigung)

**Kurs-Nr. 242-406**

Dr. Christian Wolf  
 Montag, 28.10.2024, 17:30 - 19 Uhr  
 VHS, Café/Bistro  
 kostenfrei | 1 Termin | 2 UStd.  
 (keine Ermäßigung)

**„Wärmeplanung und Solarkataster“ – Vortrag und Diskussion  
 Kooperationsveranstaltung Fachbereich 4 (Naturschutzbehörde und Landwirtschaft)**

Wärme macht in Cuxhaven mehr als 60 Prozent des gesamten Endenergiebedarfs aus und verursacht einen Großteil des CO<sub>2</sub>-Ausstoßes. Die Frage, wie wir in Zukunft heizen, spielt also eine wesentliche Rolle auf dem Weg zur Klimaneutralität. Mit der kommunalen Wärmeplanung wird ein strategisches Instrument zur Umstellung auf erneuerbare Energien und zur Reduzierung des Energieverbrauches geschaffen. Der Vortrag soll einen Überblick über den Ablauf der Wärmeplanung geben und aufzeigen, was sie bringt, aber auch, was sie nicht ist.

Ein Solarkataster ist eine interaktive Karte, die Interessenten das Potenzial für die Nutzung von Solarenergie an ihrem Standort aufzeigt. Die Stadt Cuxhaven bietet ein solches Kataster im Internet an. Der Vortrag soll einen Überblick über die Funktionen und Vorteile des Solarkatasters liefern.

Nachdem den Teilnehmenden die Themen Wärmeplanung und Solarkataster vorgestellt wurden, können in einer Diskussion Fragen gestellt werden.

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

**Besondere Kursangebote für Frauen**

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

241-302	Erfolgreich gründen – erfolgreich bleiben!	241-301	Frauenkaffeetrinken Thema ‚Selbstfürsorge‘	241-830 und 242-830	Abwechslungsreiche Gymnastik nach einer Krebserkrankung
242-302	Das Unternehmen im Griff! – Steuern Sie richtig	241-310	„Entfalte deine beruflichen Träume nach der Babypause	241-841 und 242-841	Praktische Übungen zur Selbstbeachtung und Selbstverteidigung im Notfall für Frauen
242-303	„Haltung zeigen, Haltung haben, Haltung bewahren – nicht nur im Job!“	241-807	Kinesiotaping nur für Frauen – Workshop am Vormittag		

# Schule, Lernen und danach

## „Starke Mädchen – starke Jungen“ Wochenendseminar

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

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

### Kurs-Nr. 241-J03

Alfred Nesper  
Samstag, 06.04.2024, 10 - 16 Uhr  
Kleine Sporthalle Abendroth-  
schule, Abendrothstr. 20  
€ 30,00 | 1 Termin | 8 UStd.  
€ 44,00 bei 4 - 6 TN  
(keine Ermäßigung)

### Kurs-Nr. 242-J03

Alfred Nesper  
Samstag, 26.10.2024, 10 - 16 Uhr  
Kleine Sporthalle Abendroth-  
schule, Abendrothstr. 20  
€ 30,00 | 1 Termin | 8 UStd.  
€ 44,00 bei 4 - 6 TN  
(keine Ermäßigung)

## Traumasensibles Yoga für Kinder – Kooperation mit Ritzebüttel Aktiv e.V.

Huch, was ist das? Warum wird Yoga traumasensibel angeboten?

Hinter dem Namen befindet sich eine besondere Haltung, mit der den Kindern begegnet wird.

TSY beschäftigt sich damit, dass die Kinder ihre Grenzen, Wünsche und Bedürfnisse in Bezug auf ihren Körper kennenlernen. Die Kinder lernen neben der Wahrnehmung ihrer körperlichen Grenzen ihre Bedürfnisse zu entdecken und ihren Gedanken und Gefühlen zuzuhören.

Sie erfahren außerdem, wie ihr Nervensystem „tickt“. Sie lernen Strategien und Yoga-Haltungen kennen, mit denen sie sich selbst unterstützen können, sich bei Bedarf zu beruhigen und sich wieder etwas besser in ihrem Körper zu fühlen.

### Kurs-Nr. 241-J04

Jutta Auga  
Mittwoch, 06.03.2024, 15:45 - 17:30 Uhr  
weiterer Termin: 13.03.2024  
Bürgerzentrum Lehfeld, Lappeplatz 3, 27472 Cuxhaven  
€ 25,00 | 2 Termine | 4 UStd.

## Selbstgemachte Nudeln mit Tomatensoße und Dessert

Habt Ihr schon mal Nudeln selbst gemacht? Das macht richtig Spaß und ist gar nicht schwer. Und sie schmecken einfach köstlich. Dazu kochen wir eine leckere Soße aus frischen Tomaten. Anschließend sitzen wir in gemütlicher Runde zusammen und genießen auch noch ein kleines Dessert.

Eine Umlage für die Zutaten von € 5,00 (bitte passend) ist direkt am Kursabend an die Dozentin zu zahlen. Bitte mitbringen: ein eigenes Getränk, Behälter für Lebkuchen und eine Schürze.

Ab 8 Jahre

### Kurs-Nr. 241-J05

Christine Grieser  
Dienstag, 06.02.2024, 15 - 18 Uhr  
VHS, Küche  
€ 15,00 | 1 x nachmittags | 4 UStd.  
€ 22,00 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.

## Spaghetti-Muffins und Früchte-Dessert

Heute backen wir herzhaftes Spaghetti-Muffins in verschiedenen Varianten. Mit Spinat und Tomaten, Champignons, Thunfisch, verschiedenen Käsesorten ... lecker sind sie alle. Anschließend bereiten wir noch einen köstlichen Nachtisch zu und setzen uns dann in gemütlicher Runde zum Essen zusammen.

Eine Umlage für die Zutaten von € 6,00 (bitte passend) ist direkt am Kursabend an die Dozentin zu zahlen. Bitte mitbringen: ein eigenes Getränk, Behälter für Lebkuchen und eine Schürze.

Ab 8 Jahre

### Kurs-Nr. 242-J05

Christine Grieser  
Dienstag, 17.09.2024, 15 - 18 Uhr  
VHS, Küche  
€ 15,00 | 1 x nachmittags | 4 UStd.  
€ 22,00 bei 4 - 6 TN  
(keine Ermäßigung)

## Dürum /Rollo / Wrap

Egal wie man sie nennt, sie schmecken einfach nur gut. Unsere selbst gemachten Fladen werden je nach Wunsch mit Tomate, Paprika, Salat, Mais, Gurke etc. ... reichlich gefüllt. Wir braten Falafel und rühren zwei verschiedene Soßen an. Wer mag, kann seine Rolle im Ofen noch mit Käse überbacken.

Eine Umlage für die Zutaten von € 7,00 (bitte passend) ist direkt am Kursabend an die Dozentin zu zahlen. Bitte mitbringen: ein eigenes Getränk, Behälter für Lebkuchen und eine Schürze.

Ab 8 Jahre

### Kurs-Nr. 241-J06

Christine Grieser  
Montag, 11.03.2024, 15 - 18 Uhr  
VHS, Küche  
€ 15,00 | 1 x nachmittags | 4 UStd.  
€ 22,00 bei 4 - 6 TN  
(keine Ermäßigung)

## Leckere Pizza und Bratäpfelkompott

Pizza geht immer :-). Wir bereiten einen fluffigen Hefeteig und belegen ihn dann, je nach Belieben und Geschmack, mit reichlich frischen leckeren Zutaten wie Tomaten, Pilzen, Paprika, Mais, Zwiebeln, Zucchini, etc. und ganz viel Käse. Zum Nachtisch zaubern wir ein leckeres Bratäpfelkompott, warm serviert - ein Gedicht. Im Anschluss setzen wir uns in fröhlicher Runde zusammen und genießen unser Werk.

Ich freue mich auf Euch :-)

Eine Umlage für die Zutaten von € 7,00 (bitte passend) ist direkt am Kursabend an die Dozentin zu zahlen. Bitte mitbringen: ein eigenes Getränk, Behälter für Lebkuchen und eine Schürze.

Ab 8 Jahre

### Kurs-Nr. 242-J06

Christine Grieser  
Montag, 25.11.2024, 15 - 18 Uhr  
VHS, Küche  
€ 15,00 | 1 x nachmittags | 4 UStd.  
€ 22,00 bei 4 - 6 TN  
(keine Ermäßigung)



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



### Lebkuchen zum Muttertag

Mit besten Zutaten und viel Liebe stellen wir Lebkuchenherzen für den kommenden Muttertag her. Die Herzen werden individuell verziert und beschriftet und anschließend hübsch verpackt.

Eine Umlage für die Zutaten von € 6,00 (bitte passend) ist direkt am Kursabend an die Dozentin zu zahlen. Bitte mitbringen: ein eigenes Getränk, Behälter für Lebkuchen und eine Schürze.

Ab 8 Jahre

#### Kurs-Nr. 241-J07

Christine Grieser  
Montag, 06.05.2024, 15 - 18 Uhr  
VHS, Küche  
€ 15,00 | 1 x nachmittags | 4 UStd.  
€ 22,00 bei 4 - 6 TN  
(keine Ermäßigung)

### Lebkuchen backen und verzieren

Mit ganz viel Spaß und aus besten Zutaten backen wir köstliche Lebkuchen. Diese werden dann mit Zuckerguss, bunten Streuseln oder Glasur individuell verziert. Die Lebkuchen eignen sich, in hübsche Cellophantütchen verpackt, super als Weihnachtsgeschenke.

Eine Umlage für die Zutaten von € 6,00 (bitte passend) ist direkt am Kursabend an die Dozentin zu zahlen. Bitte mitbringen: ein eigenes Getränk, Behälter für Lebkuchen und eine Schürze.

Ab 8 Jahre

#### Kurs-Nr. 242-J07

Christine Grieser  
Dienstag, 10.12.2024, 15 - 18 Uhr  
VHS, Küche  
€ 15,00 | 1 x nachmittags | 4 UStd.  
€ 22,00 bei 4 - 6 TN  
(keine Ermäßigung)

### Schnuppertöpfeln ohne Scheibe für Kinder (und Erwachsene)

In diesem Workshop entstehen unter euren Händen hübsche kleine Dekoteile aus Keramik. Ihr lernt die wichtigsten Regeln beim Töpfeln und erhaltet viele Tipps, wie ihr eure Kunstwerke gestalten könnt. So entstehen z.B. Pilze, Wichtel, Tiere, Windlichter oder Dekoteller. Zum Schluss bemalt ihr eure Werkstücke direkt mit farbigen Glasuren. Nach der Trocknungszeit werden die Keramiken gebrannt und können nach ca. 2-4 Wochen abgeholt werden. In jedem Workshop können neue Dekorationen getöpfelt werden, darum ist es auch möglich mehrere Termine zu buchen. Beim Buchen von zwei Terminen kann auch Geschirr getöpfelt werden (einmal nur töpfeln, einmal nur glasieren).

Kinder ab dem Grundschulalter können auch ohne erwachsene Begleitung am Kurs teilnehmen.

Es entstehen Materialkosten von ca. € 10,00 je nach Größe und Anzahl der gestalteten Keramiken pro Termin, diese sind direkt am Kurstag an die Dozentin zu zahlen.

#### Kurs-Nr. 241-730

Constanze Nolting  
Freitag, 23.02.2024, 16 - 18:15 Uhr  
VHS, Werkraum I  
€ 20,00 | 1 Termin | 3 UStd.  
(keine Ermäßigung)

#### Kurs-Nr. 242-730

Constanze Nolting  
Freitag, 26.07.2024, 16 - 18:15 Uhr  
VHS, Werkraum I  
€ 20,00 | 1 Termin | 3 UStd.  
(keine Ermäßigung)

#### Kurs-Nr. 241-731

Constanze Nolting  
Freitag, 05.04.2024, 16 - 18:15 Uhr  
VHS, Werkraum I  
€ 20,00 | 1 Termin | 3 UStd.  
(keine Ermäßigung)

#### Kurs-Nr. 242-731

Constanze Nolting  
Freitag, 30.08.2024, 16 - 18:15 Uhr  
VHS, Werkraum I  
€ 20,00 | 1 Termin | 3 UStd.  
(keine Ermäßigung)

#### Kurs-Nr. 241-732

Constanze Nolting  
Freitag, 19.04.2024, 16 - 18:15 Uhr  
VHS, Werkraum I  
€ 20,00 | 1 Termin | 3 UStd.  
(keine Ermäßigung)

#### Kurs-Nr. 242-732

Constanze Nolting  
Freitag, 20.09.2024, 16 - 18:15 Uhr  
VHS, Werkraum I  
€ 20,00 | 1 Termin | 3 UStd.  
(keine Ermäßigung)

#### Kurs-Nr. 241-733

Constanze Nolting  
Freitag, 10.05.2024, 16 - 18:15 Uhr  
VHS, Werkraum I  
€ 20,00 | 1 Termin | 3 UStd.  
(keine Ermäßigung)

#### Kurs-Nr. 242-733

Constanze Nolting  
Freitag, 11.10.2024, 16 - 18:15 Uhr  
VHS, Werkraum I  
€ 20,00 | 1 Termin | 3 UStd.  
(keine Ermäßigung)

#### Kurs-Nr. 241-734

Constanze Nolting  
Freitag, 28.06.2024, 16 - 18:15 Uhr  
VHS, Werkraum I  
€ 20,00 | 1 Termin | 3 UStd.  
(keine Ermäßigung)

#### Kurs-Nr. 242-734

Constanze Nolting  
Freitag, 29.11.2024, 16 - 18:15 Uhr  
VHS, Werkraum I  
€ 20,00 | 1 Termin | 3 UStd.  
(keine Ermäßigung)

### Töpfeln ohne Scheibe für Anfängerinnen und Anfänger ab 14 Jahre

In diesem Kurs lernt ihr die wichtigsten Techniken der Aufbaukeramik. An vier Abenden entsteht unter euren Händen euer eigenes Frühstücksgeschirr (Tasse, Teller, Müslischale) und verschiedene Dekorationen wie Windlichter oder Leuchttürme und Tiere. Die Kursleiterin bringt viele Ideen mit, geht aber auch gerne auf die Wünsche der Teilnehmenden ein. Darum ist es auch möglich mehrere Kurse zu buchen und dann jeweils neue Keramiken herzustellen. Nach dem Trocknen und Brennen werden eure Werkstücke von euch glasiert und sind ca. 2 Wochen nach dem letzten Kurstermin einsatzbereit.

Es entstehen Materialkosten von ca. € 20,00 - 30,00 je nach Größe und Anzahl der gestalteten Keramiken pro Termin, diese sind direkt am Kurstag an die Dozentin zu zahlen.

#### Kurs-Nr. 241-740

Constanze Nolting  
Montag, 19.02.2024, 17 - 20 Uhr  
weitere Termine: 26.02., 18.03.,  
25.03.2024, jeweils 17 - 20 Uhr  
VHS, Werkraum I  
€ 90,00 | 4 x Termine | 16 UStd.  
(keine Ermäßigung)

#### Kurs-Nr. 242-740

Constanze Nolting  
Montag, 01.07.2024, 17 - 20 Uhr  
weitere Termine: 08.07., 22.07.,  
29.07.2024 jeweils 17 - 20 Uhr

VHS, Werkraum I  
€ 90,00 | 4 x abends | 16 UStd.  
(keine Ermäßigung)

#### Kurs-Nr. 242-741

Constanze Nolting  
Montag, 16.09.2024, 17 - 20 Uhr  
weitere Termine: 23.09., 07.10.,  
14.10.2024 jeweils 17 - 20 Uhr  
VHS, Werkraum I  
€ 90,00 | 4 x Termine | 16 UStd.  
(keine Ermäßigung)

### 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

VHS-Kino ist Kult!

# Deutsch als Fremdsprache (DaF)

## Integrationskurse für Neuzuwanderer

### DaF (IntKurs NI 40-2023)

**Kurs-Nr. 241-5015**

Angela Pagliara-Lass  
 Montag, 08.01.2024, 08:15-12:30 Uhr  
 4x wöchentlich, montags bis donnerstags  
 Kosten auf Anfrage.  
 VHS, 207  
 20 Termine je Modul | 100 UStd.  
 maximal 20 Teilnehmer/innen

### DaF (IntKurs NI 41-2023)

**Kurs-Nr. 241-502**

Elke Wojke  
 Montag, 08.01.2024, 08:15-12:30 Uhr  
 4x wöchentlich, montags bis donnerstags  
 Kosten auf Anfrage.  
 VHS, 203  
 20 Termine je Modul | 100 UStd.  
 maximal 20 Teilnehmer/innen

### DaF (IntKurs NI 42-2024) – Grundkurs

**Kurs-Nr. 241-503**

Julia Afifi  
 Montag, 08.04.2024, 08:30-12:45 Uhr  
 4x wöchentlich, montags bis donnerstags  
 Kosten auf Anfrage.  
 VHS, 206  
 20 Termine je Modul | 100 UStd.  
 maximal 20 Teilnehmer/innen

### Schriftliche Anmeldung möglichst frühzeitig

Anmeldekarten im Programmheft (Umschlag)

## DaF (IntKurs NI 41-2024) – Orientierungskurs

**Kurs-Nr. 242-5020**

Anke Mordhorst  
 Montag, 22.07.2024, 8:15 - 12:30 Uhr  
 Kosten auf Anfrage.  
 VHS, 301  
 20 Termine je Modul | 100 UStd.  
 maximal 20 Teilnehmer/innen  
 (keine Ermäßigung)

### Integrationskurse

#### Beratung, Anmeldung, Einstufung

Sprechstunde: VHS, Abendrothstraße 16  
 Mittwoch vormittags

### Einbürgerungstest

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

Die nächsten Testtermine sind:

Montag, 11. März 2024, 17 Uhr  
 (Anmeldeschluss: Montag, 5. Februar 2024)

Montag, 17. Juni 2024, 17 Uhr  
 (Anmeldeschluss: Dienstag, 14. Mai 2024)

Montag, 9. September 2024, 17 Uhr  
 (Anmeldeschluss: Dienstag, 6. August 2024)

Montag, 9. Dezember 2024, 17 Uhr  
 (Anmeldeschluss: Dienstag, 5. November 2024)

Die **Anmeldung** zum Einbürgerungstest ist **persönlich** während der Geschäftszeiten 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
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). ... kann mich in einfachen, routinemäßigen Situationen verständigen, in denen es um Informationen über vertraute und geläufige Dinge geht. ... kann mit einfachen Mitteln die eigene Herkunft und Ausbildung, die direkte Umgebung und Dinge im Zusammenhang mit unmittelbaren Bedürfnissen beschreiben.	Ich kann die Hauptpunkte verstehen, wenn klare Standardsprache verwendet wird und wenn es um vertraute Dinge aus Arbeit, Schule, Freizeit usw. geht. ... kann die meisten Situationen bewältigen, denen man auf Reisen im Sprachgebiet begegnet. ... kann mich einfach und zusammenhängend über vertraute Themen und persönliche Interessengebiete äußern. ... kann über Erfahrungen und Ereignisse berichten, Träume, Hoffnungen und Ziele beschreiben und zu Plänen und Ansichten kurze Begründungen oder Erklärungen geben.	Ich kann die Hauptinhalte komplexer Texte zu konkreten und abstrakten Themen verstehen; versteht im eigenen Spezialgebiet auch Fachdiskussionen. ... kann mich so spontan und fließend verständigen, dass ein normales Gespräch mit Muttersprachlern ohne größere Anstrengung auf beiden Seiten gut möglich ist. ... 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.	Ich kann ein breites Spektrum anspruchsvoller, längerer Texte verstehen und auch implizite Bedeutungen erfassen. ... kann mich spontan und fließend ausdrücken, ohne öfter deutlich erkennbar nach Worten suchen zu müssen. ... kann die Sprache im gesellschaftlichen und beruflichen Leben oder in Ausbildung und Studium wirksam und flexibel gebrauchen. ... kann mich klar, strukturiert und ausführlich zu komplexen Sachverhalten äußern und dabei verschiedene Mittel zur Textverknüpfung angemessen verwenden.

Wentetne f r z m  
 Fise & Eine  
 vierzehnmoteine

FIZE-79 schane  
 Vierzehn Steinen  
 Vieren schein  
 fsnstein  
 vierzehn selteine  
 vierensteine

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)

## DaF – Grundstufe I (A1)

**Kurs-Nr. 241-506**

Heinz Rehse

Montag, 05.02.2024, 17:30 – 19 Uhr

VHS, 205

€ 150,00 | 24 x nachmittags | 48 UStd.

(keine Ermäßigung)

Lehrbuch: Lemcke, Ch. u.a. Berliner Platz 1 NEU mit 2 Audio-CDs zum Arbeitsbuchteil und „Im Alltag EXTRA“. Klett-Sprachen Verlag. (ISBN: 978-3-12-606026-4)

**Kurs-Nr. 242-506**

Heinz Rehse

Montag, 09.09.2024, 17:30 - 19 Uhr

weitere Termine: jeweils montags und donnerstags, 17:30 - 19 Uhr

VHS, 205

€ 150,00 | 24 x nachmittags | 48 UStd.

(keine Ermäßigung)

Lehrbuch: Lemcke, Ch. u.a. Berliner Platz 1 NEU mit 2 Audio-CDs zum Arbeitsbuchteil und „Im Alltag EXTRA“. Klett-Sprachen Verlag. (ISBN: 978-3-12-606026-4)

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

## DaF – Mittelstufe (B2)

**Kurs-Nr. 241-509**

Susanne Rademacher

Dienstag, 06.02.2024, 18 - 19:30 Uhr

weitere Termine: jeweils dienstags und donnerstags, 18 - 19:30 Uhr

VHS, 207

€ 160,00 | 24 x abends | 48 UStd.

(keine Ermäßigung)

Lehrbuch: Berliner Platz 4 NEU mit 2 Audio-CDs, Klett-Sprachen Verlag (ISBN: 978-3-12-606077-6) weiter ab: Kapitel 9

**Kurs-Nr. 242-509**

Susanne Rademacher

Dienstag, 10.09.2024, 18 - 19:30 Uhr

weitere Termine: jeweils dienstags und donnerstags, 18 - 19:30 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.

### Übungsmaterial zum Internet-Download:

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

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

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

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

### VHS-Kino ist Kult!

telc  
LANGUAGE TESTS



# 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 33.**

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.**

## It's Tea Time

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

Come and join us, it's Tea Time! Have a nice cup of tea and some cake, meet friendly and open-minded people and have a lot of fun! Eine Umlage für Tee und Gebäck in Höhe von € 3,00 (bitte passend) ist direkt am Kurstag an die Dozentin zu zahlen.

### Kurs-Nr. 241-510

Claudia Wolters  
Dienstag, 06.02.2024, 17 - 18:30 Uhr  
VHS, 201  
€ 7,50 | 1 Termin | 2 UStd.  
(keine Ermäßigung)

### Kurs-Nr. 241-511

Claudia Wolters  
Dienstag, 13.02.2024, 17 - 18:30 Uhr  
VHS, 201  
€ 7,50 | 1 Termin | 2 UStd.  
(keine Ermäßigung)

### Kurs-Nr. 241-512

Claudia Wolters  
Dienstag, 27.02.2024, 17 - 18:30 Uhr  
VHS, 201  
€ 7,50 | 1 Termin | 2 UStd.  
(keine Ermäßigung)

### Kurs-Nr. 241-513

Claudia Wolters  
Dienstag, 05.03.2024, 17 - 18:30 Uhr  
VHS, 201  
€ 7,50 | 1 Termin | 2 UStd.  
(keine Ermäßigung)

### Kurs-Nr. 241-514

Claudia Wolters  
Dienstag, 12.03.2024, 17 - 18:30 Uhr  
VHS, 201  
€ 7,50 | 1 Termin | 2 UStd.  
(keine Ermäßigung)

## Englisch von Anfang an für Anfänger und Wiedereinsteiger

### Kurs-Nr. 241-515

Claudia Wolters  
Dienstag, 06.02.2024, 18:45 - 20:15 Uhr  
VHS, 201  
€ 75,00 | 10 x abends | 20 UStd.  
€ 110,00 bei 4 - 6 TN  
(keine Ermäßigung)

Dieser Kurs ist richtig für Sie, wenn Sie neu in die englische Sprache einsteigen möchten oder wenn Sie „verschüttete“, d.h., vor langer Zeit erlernte Kenntnisse haben, die Sie wieder aktivieren und ausbauen möchten.

Wir fangen ganz von vorne an und passen das Tempo an die Teilnehmenden an, so dass Sie ganz entspannt einsteigen können.

Lehrbuch: Fairway A1 Lehr- und Arbeitsbuch (ISBN: 978-3-12-501496-1) und Fairway A1 Extra (ISBN: 978-3-12-501466-4)

## Englisch für Fortgeschrittene

### Kurs-Nr. 242-515

Claudia Wolters  
Montag, 09.09.2024, 17 - 18:30 Uhr  
VHS, 201  
€ 75,00 | 10 x abends | 20 UStd.  
€ 110,00 bei 4 - 6 TN  
(keine Ermäßigung)

Mit diesem Kurs wird der Kurs 241-516 „Englisch für Anfänger mit Grundkenntnissen“ aus dem Frühjahr fortgesetzt.

Geeignet ist der Kurs aber auch für Wiedereinsteiger, die ihre Kenntnisse der englischen Sprache auffrischen möchten oder in früheren Jahren schon Kurse in Englisch an der VHS belegt haben. An den ersten Abenden werden wir die Inhalte des vorangegangenen Kurses wiederholen und festigen, so dass für alle Teilnehmenden ein gemeinsamer, entspannter Einstieg ermöglicht wird.

Das Lehrbuch wird bei Beginn des Kurses bekannt gegeben.

## Englisch für Anfänger mit Grundkenntnissen

### Kurs-Nr. 241-516

Claudia Wolters  
Montag, 05.02.2024, 17 - 18:30 Uhr  
VHS, 201  
€ 75,00 | 10 x abends | 20 UStd.  
€ 110,00 bei 4 - 6 TN  
(keine Ermäßigung)

Dieser Kurs ist die Fortsetzung des Anfängerkurses 232-511 aus dem Herbstsemester 2023. Herzlich willkommen sind aber auch neue Teilnehmende, die schon einige aktive Grundkenntnisse der englischen Sprache haben und in diese Gruppe einsteigen möchten.

Wir werden zunächst das im letzten Jahr Gelernte wiederholen und festigen und dann weitere Alltagssituationen erarbeiten und den Einblick in die englische Grundgrammatik festigen.

Come in, join us, meet a lot of friendly and open-minded people – and have fun!

Lehrbuch: Great! A1 Lehr- und Arbeitsbuch 978-3125014800 und Great! Grammar and Words (ISBN: 978-3-12-501586-9) ab Lektion 5.

Bei Zahlungen bitte angeben:

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

## Englisch für Anfänger mit Grundkenntnissen

### Kurs-Nr. 242-516

Claudia Wolters

Dienstag, 10.09.2024, 18:45 - 20:15 Uhr

VHS, 201

€ 75,00 | 10 x abends | 20 UStd.

€ 110,00 bei 4 - 6 TN

(keine Ermäßigung)

Dieser Kurs ist die Fortsetzung von 241-515 „Englisch von Anfang an“, der im Frühjahr gestartet ist; gleichzeitig sind Quereinsteiger aus anderen länger zurückliegenden Anfängerkursen herzlich willkommen! Ebenfalls gut geeignet ist dieser Kurs für Teilnehmende, die früher schon einmal Kontakt mit der englischen Sprache hatten und ihre "verschütteten" Kenntnisse nun neu aktivieren möchten.

Lehrbuch: Fairway A1 Lehr- und Arbeitsbuch (ISBN: 978-3-12-501496-1) und Fairway A1 Extra (ISBN: 978-3-12-501466-4)

## Englisch A2

### Kurs-Nr. 241-517

Thomas Knecht

Montag, 12.02.2024, 18:30 - 20 Uhr

VHS, 208

€ 90,00 | 12 x abends | 24 UStd.

€ 132,00 bei 4 - 6 TN

(keine Ermäßigung)

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit Vorkenntnissen, die wieder Zugang zu dem vielleicht vor längerer Zeit Erlernten finden möchten.

Lehrbuch: Easy English A2.1 Cornelsen Verlag (ISBN: 978-3065208154) ab Lektion 1.

## Englisch A2

### Kurs-Nr. 242-517

Thomas Knecht

Montag, 09.09.2024, 18:30 - 20 Uhr

VHS, 208

€ 90,00 | 12 x abends | 24 UStd.

€ 132,00 bei 4 - 6 TN

(keine Ermäßigung)

Fortsetzung des Kurses 241-517 aus dem Frühjahrssemester.

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit Vorkenntnissen, die wieder Zugang zu dem vielleicht vor längerer Zeit Erlernten finden möchten.

Lehrbuch: Easy English A2.1 Cornelsen Verlag (ISBN: 978-3065208154)

## Englisch Mittelstufe A2.1

### Kurs-Nr. 241-518

Bärbel Olbricht

Donnerstag, 08.02.2024, 17:30 - 19 Uhr

VHS, 203

€ 90,00 | 12 x abends | 24 UStd.

€ 132,00 bei 4 - 6 TN

(keine Ermäßigung)

### Kurs-Nr. 242-518

Bärbel Olbricht

Donnerstag, 12.09.2024, 17:30 - 19 Uhr

VHS, 203

€ 90,00 | 12 x abends | 24 UStd.

€ 132,00 bei 4 - 6 TN

(keine Ermäßigung)

(Unterricht findet auch in den Oster- und Herbstferien statt.)

Folgekurs von 241-518 Englisch Mittelstufe A2.1

Möchten Sie Ihre bereits vorhandenen, vielleicht etwas verschütteten, Englischkenntnisse ausbauen und vertiefen?

Wir fangen mit Wiederholungen auf A1-Niveau an und tauchen dann mit dem A2 Buch weiter in die englische Sprache ein. Fokus dabei wird das freie Sprechen sein.

Lehrbuch: Great! A2, Lehr- und Arbeitsbuch, 2nd Edition, Klett (ISBN:978-3-12-501754-2)

(Unterricht findet auch in den Oster- und Herbstferien statt.)

## English Conversation – Mittelstufe XI (B2)

### Konversationskurs

#### Kurs-Nr. 241-519

Bärbel Olbricht

Mittwoch, 07.02.2024, 17:30 - 19 Uhr

VHS, 203

€ 90,00 | 12 x abends | 24 UStd

€ 132,00 bei 4 - 6 TN

(keine Ermäßigung)

#### Kurs-Nr. 242-519

Bärbel Olbricht

Mittwoch, 11.09.2024, 17:30 - 19 Uhr

VHS, 203

€ 90,00 | 12 x abends | 24 UStd.

€ 132,00 bei 4 - 6 TN

(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.

(Unterricht findet auch in den Oster- und Herbstferien statt.)

## Tales and Stories

#### Kurs-Nr. 241-520

Thomas Knecht

Mittwoch, 14.02.2024, 18:30 - 20 Uhr

VHS, 208

€ 90,00 | 12 x abends | 24 UStd.

€ 132,00 bei 4 - 6 TN

(keine Ermäßigung)

#### Kurs-Nr. 242-520

Thomas Knecht

Mittwoch, 11.09.2024, 18:30 - 20 Uhr

VHS, 208

€ 90,00 | 12 x abends | 24 UStd.

€ 132,00 bei 4 - 6 TN

(keine Ermäßigung)

Anhand von Kurzgeschichten, Songtexten, Aktivitäten und Spielen werden wir uns dem Lesen, Hören und Sprechen der englischen Sprache und dem Ausbau des eigenen Wortschatzes auf eine etwas andere Weise annähern.

Sie sollten Englischkenntnisse auf gutem A2 Niveau haben.

**Schriftliche Anmeldung möglichst frühzeitig**

Anmeldekarten im Programmheft (Umschlag)

## Französisch von Anfang an für Anfänger und Wiedereinsteiger

### Kurs-Nr. 241-534

Claudia Wolters  
Mittwoch, 07.02.2024, 18:45 - 20:15 Uhr  
VHS, 201  
€ 75,00 | 10 x abends | 20 UStd.  
(keine Ermäßigung)

### Kurs-Nr. 242-535

Claudia Wolters  
Donnerstag, 12.09.2024, 18:45 - 20:15 Uhr  
VHS, 201  
€ 75,00 | 10 x abends | 20 UStd.  
(keine Ermäßigung)

Diese Kurse sind für Sie, wenn Sie:

- ▷ noch nie zuvor Französisch gelernt haben
- ▷ Französisch in der Schule hatten, diese Kenntnisse aber völlig „verschüttet“ sind
- ▷ früher schon einmal einen Anfängerkurs besucht haben; das dort Erlernte aber nicht mehr anwenden können.

Wir starten von Anfang an, passen aber nach und nach das Lern-tempo an den Kenntnisstand der Teilnehmenden an. Am Ende des Kurses werden Sie kurze situationsbezogene Unterhaltungen führen können und einen guten Einblick in die Grundgrammatik haben.

Lehrbücher: On y va! Lehr- und Arbeitsbuch (ISBN: 978-3-19-103325-5) und Grammatiktrainer (ISBN: 978-3-19-183325-1)

## Französisch für Anfänger mit Grundkenntnissen

### Kurs-Nr. 242-534

Claudia Wolters  
Mittwoch, 11.09.2024, 18:45 - 20:15 Uhr  
VHS, 201  
€ 75,00 | 10 x abends  
(keine Ermäßigung)

Dieser Kurs ist die Fortsetzung des Anfängerkurses 241-534 „Französisch von Anfang an für Anfänger und Wiedereinsteiger“ aus dem Frühjahrssemester. Herzlich eingeladen sind aber auch neue Teilnehmende, die früher schon einmal einen Anfängerkurs besucht haben oder die ihr Schulfranzösisch auffrischen möchten.

Wir üben zunächst das im Anfängerkurs Erlernte und starten dann etwas bei Lektion 6, so dass auch neue Teilnehmende leicht einsteigen können.

Lehrbücher: On y va! Lehr- und Arbeitsbuch (ISBN: 978-3-19-103325-5) ab Lektion 6 und Grammatiktrainer (ISBN: 978-3-19-183325-1)

## Französisch für leicht Fortgeschrittene

### Kurs-Nr. 241-536

Cordula Werkmeister  
Mittwoch, 07.02.2024, 16 - 17:30 Uhr  
VHS, 305A  
€ 75,00 | 10 x nachmittags | 20 UStd.  
€ 110,00 bei 4 - 6 TN  
(keine Ermäßigung)

### Kurs-Nr. 242-536

Cordula Werkmeister  
Mittwoch, 11.09.2024, 16 - 17:30 Uhr  
VHS, 305A  
€ 75,00 | 10 x nachmittags | 20 UStd.  
€ 110,00 bei 4 - 6 TN  
(keine Ermäßigung)

Französisch für den Urlaub oder den Austausch mit Cuxhavens Partnerorten in der Bretagne. Dieser Kurs ist geeignet für Teilneh-

mende, die schon über einige Grundkenntnisse in der Fremdsprache verfügen.

Lehrbuch: Französisch für den Urlaub, A1 (2011), Klett Verlag (ISBN 978-3-12-528825-6)

## Französisch (A2) – Grundstufe III (A1)

### Kurs-Nr. 241-537

Ute Mertens  
Donnerstag, 04.04.2024, 18:30 - 20 Uhr  
VHS, 109  
€ 75,00 ab 7 TN | 10 x abends | 20 UStd.  
€ 110,00 bei 4 - 6 TN  
(keine Ermäßigung)

### Kurs-Nr. 242-537

Ute Mertens  
Donnerstag, 12.09.2024, 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 und diese vertiefen und ausbauen möchten. Der Schwerpunkt liegt auf dem Sprechen und Hören, Grammatikalische Strukturen werden aber natürlich auch erklärt.

## Astérix et Obélix (B1/B2)

### Kurs-Nr. 241-538

Ute Mertens  
Donnerstag, 04.04.2024, 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)

### Kurs-Nr. 242-538

Ute Mertens  
Donnerstag, 12.09.2024, 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)

Sie möchten über Sprechen und Lachen hinaus bisher Unbekanntes über Douce France erfahren?

Wir erproben und bauen die bereits erworbenen Sprachkenntnisse mit Texten aus Astérix und Obélix aus. Sie sollten bereits über gute B1 bis B2-Kenntnisse verfügen.

## Kompaktwochenende Französisch für Anfänger

### Kurs-Nr. 242-539

Ute Mertens  
Samstag, 14.09.2024, 10:45 - 16 Uhr  
weitere Termine: Sonntag, 15.09.2024, 10:45 - 16 Uhr  
VHS, Café/Bistro  
€ 45,00 ab 7 TN | 2 Termine | 12 UStd.  
€ 66,00 bei 4 - 6 TN  
(keine Ermäßigung)

Sprachliches Überlebenstraining für Kontakte mit französischsprachigen Gesprächspartnern, z.B. während der Partnerschaftstreffen mit Vannes.

Mittags wird auf Französisch gesnackt und geschnackt.

Es wird eine kleine Umlage für den Snack erhoben, die direkt an die Dozentin zu zahlen ist.

## Spanisch A1

### Kurs-Nr. 241-540

Carmela Steinkampf  
Donnerstag, 15.02.2024, 18 - 19:30 Uhr  
VHS, 110  
€ 90,00 | 12 x abends | 24 UStd.  
€ 132,00 bei 4 - 6 TN  
(keine Ermäßigung)

Ein Kurs für Teilnehmende mit mindestens drei Semestern Spanischunterricht.

Lehrbuch: Con Gusto Nuevo A1 - ab Lektion 9

### Kurs-Nr. 242-540

Carmela Steinkampf  
Donnerstag, 12.09.2024, 18 - 19:30 Uhr  
VHS, 110  
€ 75,00 | 10 x abends | 20 UStd.  
€ 110,00 bei 4 - 6 TN  
(keine Ermäßigung)

Folgekurs von 241-540

Ein Kurs für Teilnehmende mit mindestens vier Semestern Spanischunterricht.

Lehrbuch: Con Gusto Nuevo A1

## Spanisch – Grundstufe I (A1)

### Kurs-Nr. 241-541

Eva Klostermeier de León  
Dienstag, 06.02.2024, 17:30 - 19 Uhr  
VHS, 109  
€ 75,00 | 10 x abends | 20 UStd.  
€ 110,00 bei 4 - 6 TN  
(keine Ermäßigung)

### Kurs-Nr. 242-541

Eva Klostermeier de León  
Dienstag, 10.09.2024, 17:30 - 19 Uhr  
VHS, 109  
€ 67,50 | 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 IX (A1/A2)

### Kurs-Nr. 241-542

Eva Klostermeier de León  
Montag, 05.02.2024, 17:30 - 19 Uhr  
VHS, 109  
€ 75,00 | 10 x abends | 20 UStd.  
€ 110,00 bei 4 - 6 TN  
(keine Ermäßigung)

### Kurs-Nr. 242-542

Eva Klostermeier de León  
Montag, 09.09.2024, 17:30 - 19 Uhr  
VHS, 109  
€ 67,50 | 9 x abends | 18 UStd.  
€ 99,00 bei 4 - 6 TN  
(keine Ermäßigung)

Wir lesen gemeinsam leichte Lektüre. Gutes A1 bis A2 Niveau ist Voraussetzung für diesen Kurs.

Das Buch wird gestellt.

## Spanisch – Grundstufe VII (A1/A2)

### Curso de Repetición

#### Kurs-Nr. 241-543

Carmela Steinkampf  
Montag, 12.02.2024, 18:30 - 20 Uhr  
VHS, 202  
€ 90,00 | 12 x abends | 24 UStd.  
€ 132,00 bei 4 - 6 TN  
(keine Ermäßigung)

#### Kurs-Nr. 242-543

Carmela Steinkampf  
Montag, 09.09.2024, 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 B1

### Online-Kurs

#### Kurs-Nr. 241-544

Beatriz Land  
Montag, 05.02.2024, 16:30 - 18 Uhr  
(Online-Kurs)  
€ 83,00 | 10 x nachmittags | 20 UStd.  
€ 103,00 bei 4 - 6 TN  
(keine Ermäßigung)

Der Unterricht findet über ein Videochat-Tool statt. Lehrbuch: Con gusto nuevo B1, Lektion 6 (ISBN 978-3-12-514684-6)

#### Kurs-Nr. 242-544

Beatriz Land  
Montag, 02.09.2024, 16:30 - 18 Uhr  
(Online-Kurs)  
€ 83,00 | 10 x nachmittags | 20 UStd.  
€ 103,00 bei 4 - 6 TN  
(keine Ermäßigung)

## Spanisch – Mittelstufe X (B1)

### Online-Kurs

#### Kurs-Nr. 241-545

Beatriz Land  
Montag, 05.02.2024, 18:30 - 20 Uhr  
(Online-Kurs)  
€ 83,00 | 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 8 (ISBN: 978-3-12-515764-4)

#### Kurs-Nr. 242-545

Beatriz Land  
Montag, 02.09.2024, 18:30 - 20 Uhr  
(Online-Kurs)  
€ 83,00 | 10 x abends | 20 UStd.  
€ 100,00 bei 4 - 6 TN  
(keine Ermäßigung)

Fortsetzung von Kurs 241-548.

Der Unterricht findet über ein Videochat-Tool statt. Lehrbuch: Gente Hoy 2 (ISBN: 978-3-12-515764-4)

VHS-Kino ist Kult!

## Spanisch – Oberstufe V (B1)

### Kurs-Nr. 241-546

Carmela Steinkampf  
Dienstag, 13.02.2024, 17:30 - 19 Uhr  
VHS, 110  
€ 90,00 | 12 x abends | 24 UStd.  
€ 132,00 bei 4 - 6 TN  
(keine Ermäßigung)

### Kurs-Nr. 242-546

Carmela Steinkampf  
Dienstag, 10.09.2024, 17:30 - 19 Uhr  
VHS, 110  
€ 75,00 | 10 x abends | 20 UStd.  
€ 110,00 bei 4 - 6 TN  
(keine Ermäßigung)

## Kompaktwochenende Spanisch für Anfänger

### Kurs-Nr. 241-549

Ute Mertens  
Samstag, 04.05.2024, 11 - 15:30 Uhr  
weitere Termine: Sonntag, 05.05.2024, 11 - 15:30 Uhr  
VHS, Café/Bistro  
€ 45,00 ab 7 TN | 2 Termine | 12 UStd.  
€ 66,00 bei 4 - 6 TN  
(keine Ermäßigung)

Ein sprachliches Überlebenstraining, damit Sie die wichtigen Dinge kommunizieren können.

Mittags wird dann auf Spanisch gesnackt und geschnackt, um das Erlernte auch gleich anzuwenden.

Es wird eine kleine Umlage für den Snack erhoben, die direkt an die Dozentin zu zahlen ist.

## Italienisch für Anfänger ohne Vorkenntnisse

### Kurs-Nr. 241-550

Thomas Knecht  
Dienstag, 13.02.2024, 18:30 - 20 Uhr  
VHS, 208  
€ 90,00 | 12 x abends | 24 UStd.  
(keine Ermäßigung)

## Italienisch für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen

### Kurs-Nr. 242-550

Thomas Knecht  
Dienstag, 10.09.2024, 18:30 - 20 Uhr  
VHS, 208  
€ 90,00 | 12 x abends | 24 UStd.  
(keine Ermäßigung)

Fortsetzung des Kurses 241-550 aus dem Frühjahrssemester.

Lehrbuch: Chiaro A1 Nuova edizione, Hueber Verlag (ISBN: 978-3192754272)

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

## Italienisch für Anfänger ohne Vorkenntnisse

### Kurs-Nr. 242-551

Thomas Knecht  
Donnerstag, 05.09.2024, 18:30 - 20 Uhr  
VHS, 208  
€ 90,00 | 12 x abends | 24 UStd.  
(keine Ermäßigung)

Lehrbuch: Chiaro A1 Nuova edizione, Hueber Verlag (ISBN: 978-3192754272).

## Italienisch für Anfänger

### Kurs-Nr. 241-552

Claudia Wolters  
Mittwoch, 07.02.2024, 17 - 18:30 Uhr  
VHS, 201  
€ 75,00 | 10 x abends | 20 UStd.  
(keine Ermäßigung)

Dieser Kurs ist für Sie geeignet, wenn Sie noch nie Italienisch gelernt haben oder wenn Sie, z. B. durch Reisen in Italien schon Kontakt mit der Sprache hatten und einige Wörter sprechen, Ihnen aber wichtige Grundlagen und die grammatischen Zusammenhänge fehlen. Wir fangen ganz von vorne an; allerdings ist das Lerntempo an den Kenntnisstand der Teilnehmenden angepasst. Kommen Sie vorbei und probieren Sie es aus!

Allegro A1 Lehr- und Arbeitsbuch (ISBN: 978-3-12-525580-7) und Zusatzübungen (ISBN: 978-3-12-525554-8)

## Italienisch für Anfänger mit Grundkenntnissen

### Kurs-Nr. 242-552

Claudia Wolters  
Mittwoch, 11.09.2024, 17 - 18:30 Uhr  
VHS, 201  
€ 75,00 | 10 x abends | 20 UStd.  
(keine Ermäßigung)

Dieser Kurs ist die Fortsetzung des Kurses 241-552 "Italienisch für Anfänger" aus dem Frühjahrssemester; gleichzeitig aber offen für alle, die früher schon einmal einen Anfängerkurs besucht haben und diesen fortsetzen möchten. Wir starten ungefähr bei Lektion 6/7; je nach vorhandenen Vorkenntnissen der Teilnehmenden.

Siete benvenuti!

## Italienisch für Anfänger mit Grundkenntnissen

### Kurs-Nr. 241-553

Claudia Wolters  
Montag, 05.02.2024, 18:45 - 20:15 Uhr  
VHS, 201  
€ 75,00 | 10 x abends | 20 UStd.  
(keine Ermäßigung)

Dieser Kurs ist die Fortsetzung des Kurses 232-553 „Italienisch für Anfänger“ aus dem Herbstsemester 2023 und gleichzeitig eine Einladung an alle, die schon Grundkenntnisse der italienischen Sprache haben, mit einzusteigen.

Im Kurs lernen Sie, entspannt und sicher italienische Alltagssituationen zu bewältigen: Einkaufen, Restaurantbesuche, Unterhaltungen, Hotelreservierungen und vieles mehr. Natürlich erarbeiten Sie sich auch einen sicheren Umgang mit der italienischen Grundgrammatik, so dass Sie am Ende des Kurses flüssig sprechen können.

Allegro A1 Lehr- und Arbeitsbuch (ISBN: 978-3-12-525580-7) und Zusatzübungen (ISBN: 978-3-12-525554-8) ab Lektion 3

## Italienisch für Fortgeschrittene

**Kurs-Nr. 242-553**

Claudia Wolters

Montag, 09.09.2024, 18:45 - 20:15 Uhr

VHS, 201

€ 75,00 | 10 x abends | 20 UStd.

(keine Ermäßigung)

Dieser Kurs ist die Fortsetzung des Kurses 241-553 „Italienisch für Anfänger mit Vorkenntnissen“ aus dem Frühjahrssemester und gleichzeitig ein Einstiegskurs für alle, die vorhandene Grundkenntnisse der italienischen Sprache auffrischen möchten. Dieser Kurs vermittelt solide Kenntnisse der gesprochenen italienischen Sprache in den verschiedensten Alltagssituationen und gleichzeitig Sicherheit im Umgang mit den Grundlagen der Grammatik, um ein flüssiges Sprechen zu ermöglichen.

Das Lehrbuch wird bei Kursbeginn bekannt gegeben.

## Italienisch für Anfänger ohne oder nur mit sehr geringen Vorkenntnissen

**Kurs-Nr. 242-554**

Claudia Wolters

Donnerstag, 12.09.2024, 17 - 18:30 Uhr

VHS, 201

€ 75,00 | 10 x abends | 20 UStd.

(keine Ermäßigung)

Dieser Kurs ist richtig für Sie, wenn Sie:

- > noch nie zuvor Italienisch gelernt haben
- > einige Worte oder vielleicht sogar Sätze sprechen können, Ihnen aber die Grundgrammatik fehlt
- > früher schon einmal einen Italienischkurs besucht haben, aber Ihre Kenntnisse nicht mehr abrufen und anwenden können.

Wir starten von Anfang an und passen das Lerntempo dem Kenntnisstand der Teilnehmenden an.

Schauen Sie vorbei und entdecken Sie, wie viel Spaß das Erlernen dieser wunderschönen Sprache macht!

Lehrbücher: Allegro A1, Lehr- und Arbeitsbuch (ISBN: 978-3-12-525580-7) und Zusatzübungen (ISBN: 978-3-12-525554-8)

## Italienisch für Teilnehmende mit mittleren Vorkenntnissen

Grundstufe III (A1)

**Kurs-Nr. 241-556**

Ute Mertens

Mittwoch, 10.04.2024, 18:30 - 20 Uhr

VHS, 109

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

€ 110,00 bei 4 - 6 TN

(keine Ermäßigung)

**Kurs-Nr. 242-556**

Ute Mertens

Mittwoch, 11.09.2024, 18:30 - 20 Uhr

VHS, 109

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

€ 110,00 bei 4 - 6 TN

(keine Ermäßigung)

## Kompaktwochenende Italienisch für Anfänger

**Kurs-Nr. 241-558**

Ute Mertens

Samstag, 20.04.2024, 11 - 15:30 Uhr

weitere Termine: Sonntag, 21.04.2024, 11 - 15:30 Uhr

VHS, Café/Bistro

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

€ 66,00 bei 4 - 6 TN

(keine Ermäßigung)

Ein sprachliches Überlebenstraining, damit Sie die wichtigen Dinge kommunizieren können.

Mittags wird dann auf Italienisch gesnackt und geschnackt, um das Erlernete auch gleich anzuwenden.

Es wird eine kleine Umlage für den Snack erhoben, die direkt an die Dozentin zu zahlen ist

## Portugiesisch für Anfänger

**Kurs-Nr. 241-560**

Ute Mertens

Montag, 08.04.2024, 18 - 19:30 Uhr

VHS, 305A

€ 75,00 | 10 x abends | 20 UStd.

(keine Ermäßigung)

**Kurs-Nr. 242-560**

Ute Mertens

Montag, 16.09.2024, 18 - 19:30 Uhr

VHS, 305A

€ 75,00 | 10 x abends | 20 UStd.

(keine Ermäßigung)

Haben Sie geringe Vorkenntnisse in Portugiesisch und möchten diese vertiefen und ausbauen? In diesem Kurs können Sie Ihre Kenntnisse vertiefen und ausbauen. Der Schwerpunkt liegt auf dem Hörverstehen und Sprechen. Grammatische Strukturen werden aber auch erklärt.

## Arabisch – Sprache und Kultur

**Kurs-Nr. 241-570**

Faten Sakallah

Mittwoch, 14.02.2024, 16:30 - 18 Uhr

VHS, 207

€ 75,00 | 10 x nachmittags | 20 UStd.

(keine Ermäßigung)

**Kurs-Nr. 242-570**

Faten Sakallah

Mittwoch, 11.09.2024, 16:30 - 18 Uhr

VHS, 207

€ 75,00 | 10 x nachmittags | 20 UStd.

(keine Ermäßigung)

Sie interessieren sich für die arabische Sprache, Schrift und auch die Kultur? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig.

Sie erlernen die Grundkenntnisse der arabischen Sprache und Schriftzeichen sowie auch umgangssprachliche Ausdrucksformen. Weiterhin wird die Dozentin Ihnen auch Einblicke in die kulturellen Hintergründe geben und erklären.

Bei Zahlungen bitte angeben:

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

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

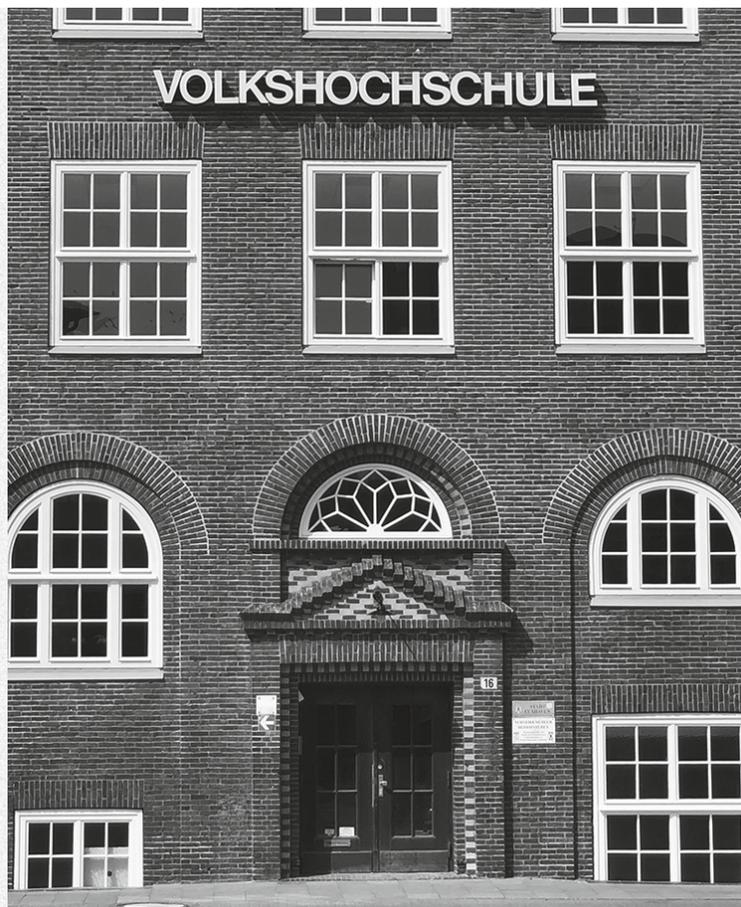
## Dozenten gesucht!

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 & kaufmännische Praxis

### Besteuerung der Alterseinkünfte

Nach den Rentenerhöhungen in den 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.

#### Kurs-Nr. 241-606

Axel Junker  
 Dienstag, 16.04.2024, 18 - 21 Uhr  
 VHS, Café/Bistro  
 € 15,00 | 1 Termin | 4 UStd.  
 € 22,00 bei 4 - 6 TN  
 (keine Ermäßigung)

#### Kurs-Nr. 242-606

Axel Junker  
 Dienstag, 12.11.2024, 18 - 21 Uhr  
 VHS, Café/Bistro  
 € 15,00 | 1 Termin | 4 UStd.  
 € 22,00 bei 4 - 6 TN  
 (keine Ermäßigung)

## iPad, iPhone & Mac OS

### 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 Nutzer als auch der Apple-Fan schnell ins Schwitzen kommen. Denn aufgrund der Funktionsvielfalt ist die Einstellen-App so umfangreich, dass einige Funktionen in iOS schwer zu finden sind. In diesem Kurs erhalten Sie einen Einblick in alle wichtigen Funktionen und Möglichkeiten, die das iPhone / iPad bietet, von der richtigen Bedienung über die persönliche Konfiguration bis zu den praktischen Anwendertipps.

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

#### Kurs-Nr. 241-610

Jochen Schumacher  
 Dienstag, 20.02.2024, 9:45 - 12 Uhr  
 weitere Termine: dienstags und donnerstags, jeweils 9:45 - 12 Uhr  
 VHS, 305  
 € 72,00 | 6 x vormittags | 18 UStd.  
 € 99,00 bei 4 - 6 TN  
 (keine Ermäßigung)

#### Kurs-Nr. 242-610

Jochen Schumacher  
 Dienstag, 08.10.2024, 9:45 - 12 Uhr  
 weitere Termine: dienstags u. donnerstags, jeweils 9:45-12 Uhr  
 VHS, 305  
 € 72,00 | 6 x vormittags | 18 UStd.  
 € 99,00 bei 4 - 6 TN  
 (keine Ermäßigung)

## Workshop für iPhone und iPad

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

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 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!

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. 241-611

Jochen Schumacher  
Dienstag, 19.03.2024, 9:45 - 12 Uhr  
VHS, 305  
€ 96,00 | 8 x vormittags | 24 UStd.  
€ 132,00 bei 4 - 6 TN  
(keine Ermäßigung)

### Kurs-Nr. 242-611

Jochen Schumacher  
Dienstag, 29.10.2024, 9:45 - 12 Uhr  
VHS, 305  
€ 96,00 | 8 x vormittags | 24 UStd.  
€ 132,00 bei 4 - 6 TN  
(keine Ermäßigung)

## macOS, Einführung in das Apple-Betriebssystem für MacMini und MacBook

Ein Kurs für Anfänger mit eigenem MacMini oder MacBook.

Den Mac schnell einrichten und in Betrieb nehmen. Wählen das Erscheinungsbild des Schreibtischs, Ändern allgemeiner Einstellungen, Suchen und Verwenden von Apps. Mit anderen in Kontakt bleiben. Anrufen per FaceTime, einstellen von Freigaben, teilen von Nachrichten. Optimieren von Arbeitsroutinen und die Zusammenarbeit von Apple-Geräten. Diese Themen mit allem was dazu gehört, werden wir in diesem Kurs bearbeiten.

### Kurs-Nr. 241-612

Jochen Schumacher  
Dienstag, 20.02.2024, 17:30 - 19:45 Uhr  
weitere Termine: dienstags und donnerstags, jeweils 17:30 - 19:45  
VHS, 305  
€ 72,00 | 6 x abends | 18 UStd.  
€ 99,00 bei 4 - 6 TN  
(keine Ermäßigung)

### Kurs-Nr. 242-612

Jochen Schumacher  
Dienstag, 08.10.2024, 17:30 - 19:45 Uhr  
weitere Termine: dienstags u. donnerstags, jeweils 17:30-19:45 Uhr  
VHS, 305  
€ 72,00 | 6 x abends | 18 UStd.  
€ 99,00 bei 4 - 6 TN  
(keine Ermäßigung)

## 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 dazu-

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

### Kurs-Nr. 241-613

Jochen Schumacher  
Montag, 19.02.2024, 14:30 - 16:45 Uhr  
VHS, 305  
€ 96,00 | 8 x nachmittags | 24 UStd.  
€ 132,00 bei 4 - 6 TN  
(keine Ermäßigung)

### Kurs-Nr. 242-613

Jochen Schumacher  
Montag, 07.10.2024, 14:30 - 16:45 Uhr  
VHS, 305  
€ 96,00 | 8 x nachmittags | 24 UStd.  
€ 132,00 bei 4 - 6 TN  
(keine Ermäßigung)

## Pages, Einführung in die kostenlose Textverarbeitung von Apple

Der Kurs ist für Teilnehmende mit eigenem MacBook oder MacMini.

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!

Bitte bringen Sie außer dem eigenen MacBook oder MacMini, 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. 241-614

Jochen Schumacher  
Dienstag, 16.04.2024, 17:30 - 19:45 Uhr  
weitere Termine: dienstags und donnerstags, jeweils 17:30 - 19:45  
VHS, 305  
€ 48,00 | 4 x abends | 12 UStd.  
€ 66,00 bei 4 - 6 TN  
(keine Ermäßigung)

### Kurs-Nr. 242-614

Jochen Schumacher  
Dienstag, 26.11.2024, 17:30 - 19:45 Uhr  
weitere Termine: dienstags u. donnerstags, jeweils 17:30-19:45 Uhr  
VHS, 305  
€ 48,00 | 4 x abends | 12 UStd.  
€ 66,00 bei 4 - 6 TN  
(keine Ermäßigung)

## Pages, Einführung Textverarbeitung mit dem iPad

In diesem Einsteigerkurs zeige ich Ihnen, wie Sie mit Ihrem iPad die kostenlose Textverarbeitung von Apple anwenden bzw. bearbeiten. Anhand von praktischen Beispielen erlernen Sie:

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

Bitte bringen Sie ihr eigenes iPad zum Unterricht mit. Bei einigen Übungen benötigen Sie Ihre Apple-ID und das dazugehörige Passwort. Ladekabel bitte nicht vergessen!

Es würde mich freuen, wenn ich Sie in dem Kurs persönlich begrüßen darf.

### Kurs-Nr. 241-615

Jochen Schumacher  
Samstag, 04.05.2024, 9:30 - 14 Uhr  
VHS, 305  
€ 24,00 | 1 Termin | 6 UStd.  
€ 33,00 bei 4 - 6 TN  
(keine Ermäßigung)

**Kurs-Nr. 242-615**

Jochen Schumacher  
 Samstag, 02.11.2024, 9:30 - 14 Uhr  
 VHS, 305  
 € 24,00 | 1 Termin | 6 UStd.  
 € 33,00 bei 4 - 6 TN  
 (keine Ermäßigung)

**iCloud/iCloud Drive – alles was Sie wissen müssen**

Mit iCloud und iCloud Drive können Sie von einem iPhone, iPad, iPod touch, Mac auf sichere Weise auf alle deine Dokumente zugreifen.

Wenn Sie sich bei iCloud anmelden, haben Sie Zugriff auf iCloud Drive.

Mit iCloud Drive können Sie Dateien und Ordner auf all Ihren Geräten auf dem neuesten Stand halten, Dateien und Ordner freigeben und mit Freunden, Familienmitgliedern oder Kollegen teilen und vieles mehr.

Bitte bringen Sie ihr eigenes iPhone, iPad oder MacBook (MacMini) zum Unterricht mit. Bei den Übungen mit iCloud müssen Sie unbedingt Kenntnisse von Ihrer Apple-ID und das dazugehörige Passwort mit. Ganz wichtig!!! Ladekabel für Ihre Geräte bitte nicht vergessen!

Es würde mich freuen, wenn ich Sie in dem Kurs persönlich begrüßen darf.

**Kurs-Nr. 241-616**

Jochen Schumacher  
 Dienstag, 14.05.2024, 9:45 - 12 Uhr  
 weitere Termine: Donnerstag, 16.05.2024, 9:45 - 12 Uhr  
 VHS, 305  
 € 22,50 | 2 x vormittags | 6 UStd.  
 € 33,00 bei 4 - 6 TN  
 (keine Ermäßigung)

**Kurs-Nr. 242-616**

Jochen Schumacher  
 Mittwoch, 13.11.2024, 9:45 - 12 Uhr  
 weitere Termine: Donnerstag, 14.11.2024, 9:45-12 Uhr  
 VHS, 305  
 € 55,50 | 2 x vormittags | 6 UStd.  
 (keine Ermäßigung)

**Grundkurs in die Foto-App mit macBook, iPhone und iPad**

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.

Aufnehmen großartiger Fotos und Videos mit dem iPhone.

Mit deinem iPhone in der Nähe verpasst du nie die Gelegenheit, ein Foto oder Video aufzunehmen, ein Selfie zu machen oder ein Motiv bei schlechten Lichtverhältnissen festzuhalten. Nach dem Aufnehmen deiner Fotos kannst du sie mit den iPhone-Bearbeitungswerkzeugen zuschneiden, Licht und Farbe anpassen und vieles mehr.

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.

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

**Kurs-Nr. 241-617**

Jochen Schumacher  
 Dienstag, 19.03.2024, 17:30 - 19:45 Uhr  
 weitere Termine: dienstags und donnerstags, jeweils 17:30 - 19:45  
 VHS, 305  
 € 72,00 | 6 x abends | 18 UStd.  
 € 99,00 bei 4 - 6 TN  
 (keine Ermäßigung)

**Kurs-Nr. 242-617**

Jochen Schumacher  
 Dienstag, 19.03.2024, 17:30 - 19:45 Uhr  
 VHS, 305  
 € 72,00 | 6 x abends | 18 UStd.  
 € 99,00 bei 4 - 6 TN  
 (keine Ermäßigung)

**Fotografie**

**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 oder macBook mit. Ein Tablet ist nicht geeignet!

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. 241-618**

Jochen Schumacher  
 Samstag, 06.04.2024, 9:30 - 14 Uhr  
 VHS, 305  
 € 24,00 | 1 Termin | 6 UStd.  
 € 33,00 bei 4 - 6 TN  
 (keine Ermäßigung)

**Kurs-Nr. 242-618**

Jochen Schumacher  
 Samstag, 23.11.2024, 9:30 - 14 Uhr  
 VHS, 305  
 € 24,00 | 1 Termin | 6 UStd.  
 € 33,00 bei 4 - 6 TN  
 (keine Ermäßigung)

**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

## Fotographie I – Fotos leben lassen – Einführung in die digitale Fotografie

In diesem Grundkurs zur Digitalfotografie geht es darum, die technischen Basisfunktionen und gestalterischen Möglichkeiten seiner Digitalkamera zu erkunden und motivbezogen einzusetzen.

Was möchte ich erreichen, wo sind die Grenzen meiner Kamera? Das Erarbeitete werden wir in die Praxis umsetzen und auch bei einem Tagesausflug nach Hamburg einsetzen.

Mitzubringen sind eine Kompakt-, Spiegelreflex-, oder spiegellose (System-)Kamera mit manuellen Einstellmöglichkeiten der Basisfunktionen, Bedienungsanleitung zur Kamera, und ein Stativ wäre von Vorteil.

Die Termine setzen sich wie folgt zusammen:

12.02.2024	19-21:15 Uhr	VHS
19.02.2024	19-21:15 Uhr	VHS
26.02.2024	19-21:15 Uhr	VHS
02.03.2024	11-14 Uhr	Ausflug Cuxhaven
09.03.2024	11-14 Uhr	Ausflug Cuxhaven
16.03.2024	10-19 Uhr	Tagesausflug Hamburg
18.03.2024	19-21:15 Uhr	VHS

Die anfallenden Kosten für die Tagesausflüge sind nicht im Kursentgelt enthalten.

### Kurs-Nr. 241-620

Martin Limper

Montag, 12.02.2024, 19 - 21:15 Uhr

weitere Termine: siehe Kursbeschreibung

VHS, 110

€ 96,00 | 7 Termine | 32 UStd.

(keine Ermäßigung)

## Fotographie I – Fotos leben lassen – Einführung in die digitale Fotografie

In diesem Grundkurs zur Digitalfotografie geht es darum, die technischen Basisfunktionen und gestalterischen Möglichkeiten seiner Digitalkamera zu erkunden und motivbezogen einzusetzen.

Was möchte ich erreichen, wo sind die Grenzen meiner Kamera? Das Erarbeitete werden wir in die Praxis umsetzen und auch bei einem Tagesausflug nach Hamburg einsetzen.

Mitzubringen sind eine Kompakt-, Spiegelreflex-, oder spiegellose (System-)Kamera mit manuellen Einstellmöglichkeiten der Basisfunktionen, Bedienungsanleitung zur Kamera, und ein Stativ wäre von Vorteil.

Die Termine setzen sich wie folgt zusammen:

13.06.2024	19-21:15 Uhr	VHS
15.06.2024	11-14 Uhr	Ausflug Cuxhaven
20.06.2024	19-21:15 Uhr	VHS
22.06.2024	11-14 Uhr	Ausflug Cuxhaven
27.06.2024	19-21:15 Uhr	VHS
29.06.2024	10-19 Uhr	Tagesausflug Hamburg
04.07.2024	19-21:15 Uhr	VHS

Die anfallenden Kosten für die Tagesausflüge sind nicht im Kursentgelt enthalten.

### Kurs-Nr. 241-621

Martin Limper

Donnerstag, 13.06.2024, 19 - 21:15 Uhr

weitere Termine: siehe Kursbeschreibung

VHS, 110

€ 96,00 | 7 Termine | 32 UStd.

(keine Ermäßigung)

## Fotographie II – Makrofotografie – kleines Groß

Einführung in die Technik der Makrofotografie mit einfachen und aufwendigen Mitteln, der Umgang mit der Schärfentiefe und dem

Licht. Es werden Möglichkeiten aufgezeigt, um kleine Dinge groß erscheinen zu lassen. Welches Zubehör ist hilfreich oder notwendig, um die eigenen Vorstellungen zu erfüllen, bzw. wo sind die Grenzen der eigenen Kamera.

Eine Exkursion samstags in den Wernerwald/Finkenmoor oder ähnl. gibt die Möglichkeit zur praktischen Anleitung.

Mitzubringen sind eine Kompakt-, Spiegelreflex-, oder spiegellose (System-) Kamera mit manuellen Einstellmöglichkeiten der Basisfunktionen, Bedienungsanleitung zur Kamera, ein Stativ wäre von Vorteil, bzw. sehr hilfreich.

Besuch von Teil 1 von Vorteil, aber nicht Bedingung.

Die Termine setzen sich wie folgt zusammen:

08.04.2024	19-21:15 Uhr	VHS
15.04.2024	19-21:15 Uhr	VHS
20.04.2024	11-15 Uhr	Ausflug Wernerwald/Finkenmoor
22.04.2024	19-21:15 Uhr	VHS

Die anfallenden Kosten für den Tagesausflug sind nicht im Kursentgelt enthalten.

### Kurs-Nr. 241-622

Martin Limper

Montag, 08.04.2024, 19 - 21:15 Uhr

weitere Termine: siehe Kursbeschreibung

VHS, 110

€ 43,00 | 4 Termine | 14 UStd.

(keine Ermäßigung)

## Fotographie II – Makrofotografie – kleines Groß

Einführung in die Technik der Makrofotografie mit einfachen und aufwendigen Mitteln, der Umgang mit der Schärfentiefe und dem Licht. Es werden Möglichkeiten aufgezeigt, um kleine Dinge groß erscheinen zu lassen. Welches Zubehör ist hilfreich oder notwendig, um die eigenen Vorstellungen zu erfüllen, bzw. wo sind die Grenzen der eigenen Kamera.

Eine Exkursion samstags in den Wernerwald/Finkenmoor oder ähnl. gibt die Möglichkeit zur praktischen Anleitung.

Mitzubringen sind eine Kompakt-, Spiegelreflex-, oder spiegellose (System-) Kamera mit manuellen Einstellmöglichkeiten der Basisfunktionen, Bedienungsanleitung zur Kamera, ein Stativ wäre von Vorteil, bzw. sehr hilfreich.

Besuch von Teil 1 von Vorteil, aber nicht Bedingung.

Die Termine setzen sich wie folgt zusammen:

15.08.2024	19-21:15 Uhr	VHS
22.08.2024	19-21:15 Uhr	VHS
24.08.2024	11-15 Uhr	Ausflug Wernerwald/Finkenmoor
29.08.2024	19-21:15 Uhr	VHS

Die anfallenden Kosten für den Tagesausflug sind nicht im Kursentgelt enthalten.

Der Kurs findet im Rahmenprogramm der Sonderausstellung „Facettenreiche Insekten“ (28.04.-18.09.2024, Hapag Hallen) statt.

### Kurs-Nr. 242-622

Martin Limper

Donnerstag, 15.08.2024, 19 - 21:15 Uhr

weitere Termine: siehe Kursbeschreibung

VHS, 110

€ 53,00 | 4 Termine | 17 UStd.

(keine Ermäßigung)

## Fotografie III – Sportfotografie

Einführung in die Möglichkeit schnell bewegende Objekte fotografisch einzufangen, sei es bei Sport oder Technik. Zur praktischen Übung dient das Duhner Wattrennen.

Mitzubringen sind eine Kompakt-, Spiegelreflex-, oder spiegellose (System-)Kamera mit manuellen Einstellmöglichkeiten der Basis-



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



funktionen, Bedienungsanleitung zur Kamera, ein Stativ, ggf. auch ein Einbein wäre von Vorteil.

Besuch von Teil 1 von Vorteil, aber nicht Bedingung.

Die Anmeldung muss bis zwei Wochen vor Kursbeginn erfolgen, da die Eintrittskarten für Fotografen (je 50€) auf das Renngelände beantragt werden müssen.

Die Termine setzen sich wie folgt zusammen:

08.07.2024	19-21:15 Uhr	VHS
11.07.2024	19-21:15 Uhr	VHS
14.07.2024	11-16 Uhr	88. Duhner Wattrennen 2024
18.07.2024	19-21:15 Uhr	VHS

Die anfallenden Kosten für den Tagesausflug sind nicht im Kursentgelt enthalten.

#### Kurs-Nr. 242-623

Martin Limper

Montag, 08.07.2024, 19 - 21:15 Uhr

weitere Termine: siehe Kursbeschreibung

VHS, 110

€ 47,00 | 4 Termine | 15 UStd.

(keine Ermäßigung)

### Fotografie IV – Lost Place Fotografie

Verlassener Orte zeigen einen stimmungsvollen Verfall, mit Strukturen und Farben. In diesem Kurs erkunden wir gemeinsam einen Lost Place (mit Genehmigung), in der wir uns frei bewegen dürfen.

Da dies einer meiner fotografischen Schwerpunkte ist, gebe ich einen Einblick in meinen Erfahrungsschatz auf diesem Gebiet und zeige, wie sich diese Orte auf eindrucksvolle Art in Bildern festhalten lassen.

Auch zeige ich Möglichkeiten der Recherche auf, und auf was rechtlich zu achten ist.

Mitzubringen sind eine Kompakt-, Spiegelreflex-, oder spiegellose (System-)Kamera mit manuellen Einstellmöglichkeiten der Basisfunktionen, Bedienungsanleitung zur Kamera, ein Stativ wäre von Vorteil, bzw. sehr hilfreich.

Besuch von Teil 1 von Vorteil, aber nicht Bedingung.

Die Termine setzen sich wie folgt zusammen:

22.07.2024	19-21:15 Uhr	VHS
25.07.2024	19-21:15 Uhr	Ausflug Cuxhaven
27.07.2024	09-14 Uhr	Ausflug Lost Place
29.07.2024	19-21:15 Uhr	VHS

Die anfallenden Kosten für die Tagesausflüge sind nicht im Kursentgelt enthalten.

#### Kurs-Nr. 242-624

Martin Limper

Montag, 22.07.2024, 19 - 21:15 Uhr

weitere Termine: siehe Kursbeschreibung

VHS, 110

€ 47,00 | 4 Termine | 15 UStd.

(keine Ermäßigung)

## VHS-Kino ist Kult!

### Fotografie V – RAW-Fotografie

Eine Einführung in die RAW-Fotografie, die Entwicklung vom digitalen Negativ zum digitalen Positiv, die Möglichkeiten und ein einfacher geführter Einstieg. So wird es uns ermöglicht das optimale aus den Fotografien heraus zu holen. Wir werden mit einem handelsüblichen RAW-Konverter an den PC's der VHS mit eigenen RAW-Dateien arbeiten.

Zuerst arbeiten wir alle an der gleichen RAW-Aufnahme, danach bringt bitte jeder einen USB-Stick mit seinen RAW-Dateien zum Bearbeiten mit.

Die Fototour führt uns in den Bremer Schnoor. Es gilt die Stimmungen bis in die Dämmerung einzufangen.

Mitzubringen sind eine Kompakt-, Spiegelreflex-, oder spiegellose (System-) Kamera mit manuellen Einstellmöglichkeiten der Basisfunktionen und die RAW-Format abspeichert, Bedienungsanleitung zur Kamera, ein Stativ wäre von Vorteil, bzw. sehr hilfreich.

Die Teilnahme an Teil 1 ist von Vorteil, aber nicht Bedingung.

Die Termine setzen sich wie folgt zusammen:

28.10.2024	19-21:15 Uhr	VHS
04.11.2024	19-21:15 Uhr	VHS
09.11.2024	12-19 Uhr	Tagesausflug Bremen – Der Schnoor
11.11.2024	19-21:15 Uhr	VHS

Die anfallenden Kosten für den Tagesausflug sind nicht im Kursentgelt enthalten.

#### Kurs-Nr. 242-625

Martin Limper

Montag, 28.10.2024, 19 - 21:15 Uhr

weitere Termine: siehe Kursbeschreibung

VHS, 110

€ 55,00 | 4 Termine | 18 UStd.

(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

**AC**  
Computer

### Integrierte Systemlösungen & Netzwerke

Neue Industriestraße 1a • 27472 Cuxhaven  
Telefon 047 21-66 56-0 • Fax 047 21-66 56-29  
www.ac-computer.de • info@ac-computer.de

## Fotografie VI – Blitzlichtgewitter – Menschenfotografie

Einführung in die Fotografie mit externen Blitzen (in der VHS vorhanden). Nach einer Einweisung mit den Blitzen unter Studiobedingungen am Donnerstag, haben wir dann am Samstag die Möglichkeit das Erfahrene an Enkeln, Kindern, Eltern, Mama, Papa, Oma, Opa, Freunden, Freundinnen oder anderen Menschen umzusetzen. Schon jetzt an Weihnachten denken.

Eine Kamera mit Blitzschuh und Vorkenntnisse zur Benutzung der eigenen digitalen Kamera sind Voraussetzung. Motive müssen mitgebracht werden.

Die Termine setzen sich wie folgt zusammen:

21.11.2024	19-21:15 Uhr	VHS
23.11.2024	11-16 Uhr	VHS
25.11.2024	19-21:15 Uhr	VHS

### Kurs-Nr. 242-626

Martin Limper

Donnerstag, 21.11.2024, 19 - 21:15 Uhr

weitere Termine: siehe Kursbeschreibung

VHS, 302 (Aula)

€ 38,00 | 3 Termine | 12 UStd.

(keine Ermäßigung)

## Fotoausflug I – Fotowalk Fort Kugelbake

Kursbeschreibung auf Anfrage unter 04721 / 70070950 oder siehe Web.

### Kurs-Nr. 241-630

Martin Limper

Samstag, 13.04.2024, 11 - 14 Uhr

Fort Kugelbake

€ 15,00 | 1 Termin | 4 UStd.

(keine Ermäßigung)

## Fotoausflug II – Fotowalk Ahlenmoor

Kursbeschreibung auf Anfrage unter 04721 / 70070950 oder siehe Web.

### Kurs-Nr. 241-631

Martin Limper

Samstag, 08.06.2024, 12 - 16 Uhr

Ahlenmoor

€ 20,00 | 1 Termin | 5 UStd.

(keine Ermäßigung)

## Fotoausflug III – Fotowalk Hamburg

Kursbeschreibung auf Anfrage unter 04721 / 70070950 oder siehe Web.

### Kurs-Nr. 242-632

Martin Limper

Samstag, 03.08.2024, 10 - 19 Uhr

Hamburg

€ 45,00 | 1 Termin | 12 UStd.

(keine Ermäßigung)

## Fotoausflug IV – Fotowalk Bremerhaven

Kursbeschreibung auf Anfrage unter 04721 / 70070950 oder siehe Web.

### Kurs-Nr. 242-633

Martin Limper

Samstag, 28.12.2024, 13 - 17 Uhr

Bremerhaven

€ 20,00 | 1 Termin | 5 UStd.

(keine Ermäßigung)

# vhsQuickSteps – Digitalkurse zum Büromanagement

## Kooperationsangebot für das Programm 2024 – Online-Veranstaltungen

### MS 365 in der professionellen Anwendung – Teamworking im Büromanagement Online-Kurs

Im Zentrum eines modernen Büromanagements stehen die transparente Zusammenarbeit zentraler und dezentraler Teams sowie die „fluide“ Bearbeitung von Informationen bzw. Daten. MS 365, die sogenannte Produktivitätscloud, eröffnet die Möglichkeit zur erheblichen Steigerung der Arbeitseffizienz, und zwar auf sämtlichen Hierarchieebenen eines Unternehmens.

Über klassische Anwendungsbereiche hinaus bietet die Plattform mächtige Werkzeuge zur Digitalisierung bestehender analoger Prozesse. Sie ermöglicht zudem eine gezielte Steuerung der internen sowie externen Unternehmenskommunikation. Darüber hinaus ist sie auf ein professionelles Dokumentenmanagement („Wissens-transfer“) ausgerichtet.

Highlights:

- ▷ Systematische Einführung in die Produktivitätscloud (Kollaboration)
- ▷ Klassische Anwendungsszenarien (Word, Excel, Outlook usw.)
- ▷ Werkzeuge zur Prozessoptimierung und -automatisierung im Detail
- ▷ Dokumentenmanagement sowie Kommunikationstechniken (SharePoint)
- ▷ Das PLUS: Projektorganisation und -realisierung (Teams, Planner u. a.)

### Kurs-Nr. 241-640

Thorsten H. Bradt

Montag-Freitag, 9:00 - 16 Uhr

22.01.2024-26.01.2024

€ 360,00 | 5 Termine | 40 UStd.

(keine Ermäßigung)

### Anwendungs- und cloudbasiertes Mindmapping – Gedanken und Ideen sammeln, formen und teilen

#### Online-Veranstaltung

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 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

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

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

#### Kurs-Nr. 242-640

Thorsten H. Bradt

Dienstag, 17.09.2024, 10:30 - 12 Uhr

kostenfrei | 1 Termin | 2 UStd.

(keine Ermäßigung)

### MS OneNote im Büromanagement – Struktur und Flexibilität im Berufsalltag Online-Veranstaltung

Das kostenlos nutzbare OneNote zählt zu den beliebtesten digitalen Notizbüchern weltweit, integriert sich nahtlos in die Umgebung des klassischen Office-Pakets von Microsoft (aktuell: Version 2021) bzw. derjenigen von Microsoft 365 (Produktivitätscloud). Als Kollaborationsplattform ermöglicht es ein strukturiertes und dennoch flexibles Arbeiten.

Zudem lässt es sich für ein „Gewohnheitstracking“ einsetzen, dessen Ziel das Erfassen bestehender individueller Routinen im Berufsalltag sowie ihre optimale Anpassung an eine konkrete Arbeitsumgebung ist. Nicht zuletzt bietet sich OneNote für ein professionelles Wissensmanagement bzw. einen ebensolchen Wissenstransfer („Übertragung von Daten“), etwa im Rahmen einer Projektorganisation, in Unternehmen an.

Highlights:

- ▷ Strukturierte und flexible Workflows im Büromanagement
- ▷ Teamworking – professionelle Techniken zur Zusammenarbeit
- ▷ Wissensmanagement und -transfer in Unternehmen
- ▷ Cloudbasierte Organisation von Projekten in Arbeitsgruppen
- ▷ Das PLUS: Tipps und Tricks zum „Full Power“-Einsatz von OneNote

#### Kurs-Nr. 241-641

Thorsten H. Bradt

Mittwoch, 31.01.2024, 10:30 - 12 Uhr

kostenfrei | 1 Termin | 2 UStd.

(keine Ermäßigung)

### MS OneNote im Büromanagement - Professionelle Anwendungsszenarien Online-Veranstaltung

Das kostenlos nutzbare OneNote zählt zu den beliebtesten digitalen Notizbüchern weltweit, integriert sich nahtlos in die Umgebung des klassischen Office-Pakets von Microsoft (aktuell: Version 2021) bzw. derjenigen von Microsoft 365 (Produktivitätscloud). Als Kollaborationsplattform ermöglicht es ein strukturiertes und dennoch flexibles Arbeiten. Zudem lässt es sich für ein „Gewohnheitstracking“ einsetzen, dessen Ziel das Erfassen bestehender individueller Routinen im Berufsalltag sowie ihre optimale Anpassung an eine konkrete Arbeitsumgebung ist. Nicht zuletzt bietet sich OneNote für ein professionelles Wissensmanagement bzw. einen ebensolchen Wissenstransfer („Übertragung von Daten“), etwa im Rahmen einer Projektorganisation, in Unternehmen an.

Highlights:

- ▷ Strukturierte und flexible Workflows im Büromanagement
- ▷ Teamworking – professionelle Techniken zur Zusammenarbeit
- ▷ Wissensmanagement und -transfer in Unternehmen
- ▷ Cloudbasierte Organisation von Projekten in Arbeitsgruppen
- ▷ Das PLUS: Tipps und Tricks zum „Full Power“-Einsatz von OneNote

#### Kurs-Nr. 242-641

Thorsten H. Bradt

Mittwoch, 18.09.2024, 10:30 - 12 Uhr

€ 19,00 | 1 Termin | 2 UStd.

(keine Ermäßigung)

### High Performance Teams in Unternehmen – Standortanalyse Roadmaps Meilensteine Pulse Check

#### Online-Veranstaltung

Teambildung als Grundlage eines erfolgreichen „Teamworking“ stellt sich als wesentlicher Faktor für die Produktivitätssteigerung in Unternehmen dar. „Arbeiten im Team“ bedeutet nicht etwa „Toll, ein anderer macht's!“, sondern „Together Everyone Achieves More“ (zu Deutsch „Zusammen erreicht jeder mehr!“).

Für High Performance Teams sind Werte wie Transparenz (Transparency) und Offenheit (Openness) essenziell und werden von diesen konsequent gelebt. Einheitliche Visionen, ein funktionsübergreifendes Denken, eine ausgeprägte Fehlerkultur, regelmäßige Reflexionen, die Fähigkeit zur Selbstorganisation sowie Zeit und Raum zur gemeinsamen Entwicklung sind weitere, entscheidende Aspekte entsprechender Arbeitsgruppen.

Highlights:

- ▷ Faktoren einer professionellen Teambildung und -arbeit
- ▷ Standortanalyse und Zielorientierung
- ▷ Roadmaps – der Weg führt zum Ziel bzw. zu Meilensteinen
- ▷ Pulse Check – Zufriedenheit der Teammitglieder
- ▷ Das PLUS: Einschlägige Checklisten zur Teambildung

#### Kurs-Nr. 241-642

Thorsten H. Bradt

Dienstag, 06.02.2024, 10:30 - 12 Uhr

€ 19,00 | 1 Termin | 2 UStd.

(keine Ermäßigung)

### Prezi – dynamische Präsentation – Die „ultimate“ Alternative für PowerPoint Online-Veranstaltung

Erfolgreiche Präsentationen zeichnen sich durch ein im Wortsinne „bildhaftes“ Erzählen von Geschichten aus (Visual Storytelling). Prezi bietet zahlreiche, innovative Möglichkeiten zur Visualisierung und insoweit besonders Animationseffekte, die im Idealfall Präsentationen, die das Publikum durchgängig „in den Bann zu ziehen“ vermögen, ermöglichen – unabhängig vom zugrundeliegenden Thema.

Jedoch bildete ein Grundverständnis der technischen Bedienbarkeit von Prezi dazu nur die Basis. Vielmehr ist für die Verwirklichung anspruchsvoller Präsentationsprojekte ein Verständnis für den gekonnten Umgang mit Flächen, Formen, Farben und Schrift (Typografie) unter Berücksichtigung der sogenannten Gestaltgesetze essenziell.

Highlights:

- ▷ Prezi im Überblick – grafische Benutzeroberfläche und Funktionalität
- ▷ Gestaltgesetze sowie Flächen, Formen und Farben („Kompositionen“)
- ▷ Storyboards und Regieanweisungen (Struktur „visueller“ Geschichten)
- ▷ Das Geheimnis von Präsentationen, die im Gedächtnis bleiben
- ▷ Das PLUS: Praktische Beispiele und praxisnahe „Mikro-Übungen“

#### Kurs-Nr. 242-642

Thorsten H. Bradt

Donnerstag, 19.09.2024, 10:30 - 12 Uhr

€ 19,00 | 1 Termin | 2 UStd.

(keine Ermäßigung)

### Selbst- und Teammanagement – Methodenset zur Steigerung der Arbeitseffizienz Online-Veranstaltung

Selbst- und Teammanagement lassen sich „im Business“ nicht immer scharf trennen. Einerseits ist die Kompetenz, die eigene Entwicklung ohne Einfluss äußerer Faktoren zu gestalten, gemeint, andererseits diejenige zur Organisation, Koordination sowie schließlich auch Motivation von Teams. Beide Ansätze sind in ihrem Wesenskern auf eine „nachhaltige“ Steigerung der Arbeitseffizienz ausgerichtet.

Nicht zuletzt das systematische Erfassen und Auswerten sowie auch eine standardmäßige Dokumentation gegebener Rahmenbedingungen (Umfeldanalyse) stellen sich insoweit als Grundvoraussetzung dar. Diesbezügliche Checklisten ermöglichen eine unkomplizierte Umsetzung in die Praxis und befördern den Einsatz einschlägiger Vorgehensweisen.

Highlights:

- ▷ Zieldefinitionen nach dem SMART-Prinzip
- ▷ Strukturierung und Festlegung von Prioritäten
- ▷ Aktive Arbeit, Pufferzeiten und soziale Aktivitäten
- ▷ Pareto-Methode und Eisenhower-Matrix in der Praxis
- ▷ Das PLUS: Umfeldanalyse – praxisnahe Checks

**Kurs-Nr. 241-643**

Thorsten H. Bradt

Donnerstag, 08.02.2024, 10:30 - 12 Uhr

€ 19,00 | 1 Termin | 2 UStd.

(keine Ermäßigung)

### Canva – „die“ Visual Suite – Produktives Content-Marketing Online-Veranstaltung

Canva ist die weltweit führende Plattform zur Erstellung von visuellem Content (Canva – „die“ Visual Suite). Bereits in der kostenlosen Variante bietet Canva – entweder online oder auch als Desktop-Programm – umfassende Möglichkeiten zur Erstellung von Inhalten. Unter anderem werden dabei alle wesentlichen Social-Media-Alternativen, beispielsweise Facebook und Instagram, adressiert. Canva begünstigt innerhalb eines professionell ausgerichteten Marketings das Erstellen sogenannter Memes, also kreativer sowie sich im Idealfall viral verbreitender Inhalte im Web. Im Rahmen eines Printdesigns können mit Canva ebenfalls hochwertige Druckvorlagen erstellt werden.

Highlights:

- ▷ Knowhow zur professionellen Gestaltung
- ▷ Im Detail – Aspekte des Content-Marketing
- ▷ Erstellung zielgruppenspezifischer Inhalte
- ▷ Canva in der Zusammenarbeit (Kollaboration)
- ▷ BONUS: Praxisnahe Beispiele

**Kurs-Nr. 242-643**

Thorsten H. Bradt

Dienstag, 24.09.2024, 10:30 - 12 Uhr

€ 19,00 | 1 Termin | 2 UStd.

(keine Ermäßigung)

### MS Teams in der Projektorganisation – Anwendungsszenarien zur kollaborativen Projektarbeit Online-Kurs

Kaum eine andere Anwendung innerhalb der sogenannten Produktivitätscloud (MS 365) wies in den vergangenen Jahren eine derart kontinuierliche Erweiterung ihrer Funktionalität auf wie Teams. Es ermöglicht zunächst ein effizientes Management von Arbeitsgruppen und deren zuverlässige Kommunikation.

Über die Einbindung geeigneter MS 365- oder auch Apps alternativer Unternehmen lassen sich individuelle Arbeitsumgebungen schaffen, unter denen jeweils eine professionelle Projektorganisation, bedeutend gerade im Projektmanagement Office (PMO), verwirklicht werden kann. Je nach zugrundeliegendem Ansatz im Projektmanagement – klassisch, agil oder dual – eröffnen sich zahlreiche „mobile“ Anwendungsoptionen.

Highlights:

- ▷ Grafische Benutzeroberfläche (Graphical User Interface, GUI)
- ▷ Arbeitsgruppen, Hierarchien und Verantwortlichkeiten
- ▷ Kommunikationskanäle, diverse Kalender zur Aufgabenplanung
- ▷ Schlüssige Zuweisung von Rechten in Projektgruppen
- ▷ Das PLUS: Anwendungsszenarien im PMO

**Kurs-Nr. 241-644**

Thorsten H. Bradt

Dienstag, 13.02.2024, 10:30 - 12 Uhr

weiterer Termin 15.02.2024

€ 38,00 | 2 Termine | 4 UStd.

(keine Ermäßigung)

### Instagram – Video- und Foto-Sharing – Strategisches Marketing im Business Online-Veranstaltung

Instagram gehört zu den am meisten genutzten sozialen Netzwerken weltweit – besonders unter jüngeren Menschen. Ausgerichtet auf ein Video- und Foto-Sharing ermöglicht es ein professionelles Content-Marketing. Gerade für kleine und mittlere Unternehmen (KMU) stellt es sich insoweit als Low-Budget-Alternative zu klassischen Kommunikationsmitteln dar. Für das erfolgreiche Etablieren eines entsprechenden Accounts ist jedoch ein „taktisches“ bzw. schrittweises Vorgehen notwendig. Diese vhsQuickSteps (Reihe: IT & MARKETING) stellen einen entsprechenden Ausgangspunkt für Interessierte dar und eröffnen im Kontext fiktiver Projekte gleich mehrere Blickwinkel und mit diesen richtungsweisenden Strategien „im Business“.

Level 1\* Highlights (Inhalte im Detail, Auszug):

- ▷ Soziale Netzwerke und Networking („Trigger“)
- ▷ Instagram-Inhalte – Videos und Fotos
- ▷ Wahrnehmungspsychologie und Gestaltung
- ▷ Corporate Design (CD) und Branding „inclusive“
- ▷ Das PLUS: Besprechungen weltweit erfolgreicher Accounts

**Kurs-Nr. 242-644**

Thorsten H. Bradt

Mittwoch, 25.09.2024, 10:30 - 12 Uhr

€ 19,00 | 1 Termin | 2 UStd.

(keine Ermäßigung)

### Lean Office – das produktive und „schlanke“ Büro- Kontinuierlicher Verbesserungsprozess und Nachhaltigkeit

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 (Digital) 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 brachliegende Talente –, um diese zu eliminieren bzw. zu aktivieren, und begründet damit „Nachhaltigkeit“. Dazu stehen nicht zuletzt diverse Apps zur Verfügung, so auch innerhalb der Produktivitätscloud (MS 365) – u. a. mit MS Viva.

Highlights:

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

**Online-Veranstaltung**

**Kurs-Nr. 241-645**

Thorsten H. Bradt

Dienstag, 20.02.2024, 10:30 - 12 Uhr

€ 19,00 | 1 Termin | 2 UStd.

(keine Ermäßigung)

### MS PowerPoint & Co. – wirkungsvolle Präsentationen: Das kleine ABC der visuellen Kommunikation Online-Veranstaltung

„Erzählen statt Aufzählen!“ – dieses Schlagwort gilt erst recht im Rahmen von Präsentationen. Aber – moderne Präsentationsmittel ermöglichen auf der Basis von Bildern (auch Videos), Grafiken sowie

Texten, Inhalte „nachhaltiger“ zu kommunizieren. Als ideal stellt sich also ein paralleles visuelles Storytelling zum eigentlichen Vortrag dar. Unter anderem die gezielte Anwendung von Flächen, Formen und Farben – der drei essenziellen „F“ in einer Präsentation – „untermalte“ das gesprochene Wort nicht nur, sondern begünstigt eine Kopplung unterschiedlicher Sinneswahrnehmungen und mit dieser das Erinnerungsvermögen. Schließlich fordert ein Publikum heutzutage den Einsatz entsprechender, vortragsbegleitender Präsentationen geradezu. Ziel dieses vhs-Digitalkurses ist es, einen zuverlässigen Einblick in das kleine ABC der visuellen Kommunikation zur sofortigen Anwendung zu bieten.

Highlights:

- ▷ Die Gestaltgesetze – Ästhetik ist „objektivierbar“
- ▷ Farben im Detail – „Color works!“
- ▷ Visuelles Storytelling – Ansatz und Struktur
- ▷ Tipps und Tricks unter MS PowerPoint
- ▷ BONUS: Web-Anwendungen – MS Sway und Prezi

**Kurs-Nr. 242-645**

**Thorsten H. Bradt**

**Donnerstag, 26.09.2024, 10:30 - 12 Uhr**

**€ 19,00 | 1 Termin | 2 UStd.**

**(keine Ermäßigung)**

### **Elevator Speech (Pitch) – Gekonnte Kurzpräsentationen mit „Wow!“-Effekt** Online-Veranstaltung

Die Anwendung einer Kurz-Präsentation wird nur eher selten im Fahrstuhl (engl. Elevator) stattfinden. Vielmehr versinnbildlicht diese beispielhafte Situation – mit historischem Hintergrund – sowohl einen räumlichen als auch einen zeitlichen Mangel, dem hochkonzentriert begegnet werden muss, um einer „Zielperson“ wesentliche Inhalte, etwa die Eigenschaften eines innovativen Produkts, zu vermitteln.

Eine derartig „inszenierte“ Darstellung umfasst neben der Visualisierung einen ausgeprägten Redeanteil – deshalb eben auch „Elevator Speech“. Insoweit kommt es auf eine äußerst fokussierte Sprache an – auf die „richtige“ Rhetorik im entscheidenden Augenblick. Folgerichtig bedingen Elevator Speeches eine umfassende Vorbereitung.

Highlights:

- ▷ Elevator Speech (Pitch) – ein „methodischer Abriss“
- ▷ Präsentationsmittel für ein erfolgreiches „Pitchen“
- ▷ Kreativitätstechniken und Visualisierungsalternativen
- ▷ Die richtige Rhetorik im entscheidenden Moment
- ▷ Das PLUS: Digitale Tools für Präsentationen am Tablet

**Kurs-Nr. 241-646**

**Thorsten H. Bradt**

**Donnerstag, 22.02.2024, 10:30 - 12 Uhr**

**€ 19,00 | 1 Termin | 2 UStd.**

**(keine Ermäßigung)**

### **Strategisches Networking im Business: Kontakte (ver-)knüpfen – analog und digital** Online-Veranstaltung

Im Beruf zählt das „Netzwerken“ zu den bedeutendsten Voraussetzungen, um „wirklich“ erfolgreich zu sein. Allerdings bedarf es einer entsprechenden Strategie dazu: Potenzielle bzw. neue Kontakte müssen zunächst gefunden, diese nochmals gezielt selektiert und schließlich – nachhaltig – begründet werden. Allein der transparente Ansatz eines „Gebens und Nehmens“ wird insoweit die erwünschte Beständigkeit neuer Kontakte bewirken können. Es gilt nämlich, Netzwerke „aufrechtig“ – also ohne das primäre Ziel eines Eigennutzens – zu pflegen. Und nicht zuletzt – innovative, soziale Medien „im Netz“ wechseln Altbekannte immer wieder unerwartet ab oder konkurrieren zumindest mit diesen. Ziel dieses vhs-Digitalkurses ist es, die für ein erfolgreiches „Networking 2025“ heute schon absehbaren Kriterien zuverlässig aufzuzeigen.

Highlights:

- ▷ Die Essenz – Netzwerke im Business

- ▷ Soziale Kompetenzen und Social Media
- ▷ Sind soziale Medien nicht doch „asozial“?!
- ▷ Eine Roadmap für ein erfolgreiches Networking
- ▷ BONUS: Checkliste „Networking 2025“

**Kurs-Nr. 242-646**

**Thorsten H. Bradt**

**Freitag, 27.09.2024, 10:30 - 12 Uhr**

**€ 19,00 | 1 Termin | 2 UStd.**

**(keine Ermäßigung)**

### **MS Word & Outlook in der Geschäftskorrespondenz – Modul I: Moderne Briefe und E-Mails** Online-Kurs

Die Norm 5008:2020 des Deutschen Instituts für Normung e. V. (Berlin) beinhaltet die Schreib- und Gestaltungsregeln für eine professionelle Geschäftskorrespondenz. Durch sie erfolgen überwiegend „förmliche“ Vorgaben. Aber auch der eigentliche Stil ist ein entscheidendes Merkmal im Brief- bzw. Mail-Verkehr. Im Idealfall bilden die Form und der Inhalt moderner Briefe und E-Mails nämlich eine Einheit.

Eine fundierte Orientierung zur inhaltlichen Ausgestaltung einer Korrespondenz, die ihre Adressatinnen und Adressaten mit der entsprechenden Botschaft zuverlässig erreicht, bietet das sogenannte Hamburger Verständlichkeitskonzept nach Professor Friedemann Schulz von Thun (Begründer des „Vier-Seiten-Modells“).

Highlights:

- ▷ Form sowie Inhalt moderner Briefe und E-Mails
- ▷ DIN 5008:2020 – Schreib- und Gestaltungsregeln im Fokus
- ▷ Typografie und Mikrotypografie zur optimalen „Lesbarkeit“
- ▷ Hamburger Verständlichkeitskonzept im Detail
- ▷ Das PLUS: „Corporate Wording“ in Unternehmen

**Kurs-Nr. 241-647**

**Thorsten H. Bradt**

**Dienstag, 05.03.2024, 10:30 - 12 Uhr**

**weiterer Termin 07.03.2024**

**€ 38,00 | 2 Termine | 4 UStd.**

**(keine Ermäßigung)**

### **Lean Office – das produktive Büro – Kontinuierlicher Verbesserungsprozess und Nachhaltigkeit** Online-Veranstaltung

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

**Kurs-Nr. 242-647**

**Thorsten H. Bradt**

**Dienstag, 01.10.2024, 10:30 - 12 Uhr**

**€ 19,00 | 1 Termin | 2 UStd.**

**(keine Ermäßigung)**

**VHS-Kino ist Kult!**

## Agiles Projektmanagement mit Scrum – Rollen, Ereignisse und Artefakte – Anwendungsszenarien

### Online-Kurs

Ein agiles Projektmanagement orientiert sich an unterschiedlichen Methodensets bzw. Frameworks, die auf eine flexible Anpassung an tatsächlich gegebene Bedingungen ausgerichtet sind. Dabei wird ein adaptives Planen fokussiert und die zur Verfügung stehende Zeit stellt sich insoweit als entscheidender Faktor für einen Erfolg des Ansatzes dar.

Insbesondere das Rahmenwerk Scrum basiert auf einer „schnellen“ Abstimmung aller Beteiligten und durchläuft streng aufeinander abgestimmte Phasen – etwa Sprints oder Backlogs. Dieses Framework, verbindlich am sogenannten Scrum Guide ausgerichtet, setzt insbesondere sich selbstorganisierende Teams, die gemeinsame Werte teilen und sich auf die 12 Prinzipien des Agilen Manifests stützen, voraus.

#### Highlights:

- ▷ Agiles versus klassisches Projektmanagements
- ▷ Rollen, Ereignisse und Artefakte im Detail
- ▷ Szenarien zur Initiierung, Planung und Durchführung mit Kanban
- ▷ Planspiele – spielerisches Planen: Kreativitätstechniken
- ▷ Das PLUS: Ausblick – „Was ist ‚duales‘ Projektmanagement?“

#### Kurs-Nr. 241-648

Thorsten H. Bradt

Freitag, 08.03.2024, 10:30 - 12 Uhr

weiterer Termin 15.03.2024

€ 57,00 | 2 Termine | 4 UStd.

(keine Ermäßigung)

## Moderne Teamarbeit im Business – Ambiguitätstoleranz und Resilienz

### Online-Veranstaltung

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

#### Kurs-Nr. 242-648

Thorsten H. Bradt

Mittwoch, 02.10.2024, 10:30 - 12 Uhr

€ 19,00 | 1 Termin | 2 UStd.

(keine Ermäßigung)

## MS Word & Outlook in der Geschäftskorrespondenz - Modul II: Sendungen und Schnellbausteine

### Online-Kurs

In einer professionellen Unternehmenskommunikation nehmen kundenzentrierte Briefe und E-Mails, sogenannter Inside-Out-Ansatz,

eine herausragende Rolle ein. Das Register „Sendungen“ unter Word ermöglicht durch die Kompatibilität zwischen Word und Outlook eine diesbezügliche Erstellung „in Serie“. Ferner lassen sich „Felder“ sowie einfache Makros zur Personalisierung und Automatisierung der Geschäftskorrespondenz nutzen.

Bei einer derartigen parallelen Anwendung von Word und Outlook in der Teamarbeit sind konsistente Workflows entscheidend. Dazu müssen in Unternehmen teils detaillierte „Verarbeitungsstrategien“ entwickelt werden – etwa unter Berücksichtigung lokal oder cloud-basiert administrierter Datenquellen.

#### Highlights:

- ▷ Sendungen und Schnellbausteine in der professionellen Praxis
- ▷ Personalisierung der Korrespondenz durch „Felder“
- ▷ Erstellung von Vorlagen mit individuellen Platzhaltern
- ▷ Serienmails ausschließlich unter Outlook
- ▷ Das PLUS: Basiswissen „Kundenzentrierte Kommunikation“

#### Kurs-Nr. 241-649

Thorsten H. Bradt

Dienstag, 12.03.2024, 10:30 - 12 Uhr

weiterer Termin 14.03.2024

€ 38,00 | 2 Termine | 4 UStd.

(keine Ermäßigung)

## MS 365 in der professionellen Anwendung – Modernes Teamworking in Unternehmen

### Online-Kurs

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.

#### Kurs-Nr. 242-649

Thorsten H. Bradt

Montag, 14.10.2024, 9 - 16 Uhr

€ 360,00 | 5 Termine | 40 UStd.

(keine Ermäßigung)

## MS Outlook in der Unternehmenskommunikation - Modul I: Ordner, Notizen, Verknüpfungen und E-Mails

### Online-Kurs

Outlook präsentiert sich als „die“ Zentrale in der Unternehmenskommunikation. Insoweit regelmäßig unterschätzt werden die Module „Ordner“, „Notizen“ und „Verknüpfungen“. Effizient eingesetzt ermöglichen Sie – neben den neuen Outlook-Gruppen – eine strukturierte und gleichsam flexible Teamarbeit – beispielsweise im Hinblick auf eine gemeinsame Nutzung von Vorlagen, die einem verbindlichen Corporate Wording (CW) dienen.

Daneben stellt sich in der externen und internen Unternehmenskommunikation das Modul „E-Mail“ als zentral dar. Über standardisierte

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

und teils automatisierte Workflows ermöglicht es eine zeitsparende Erledigung der anfallenden Korrespondenz. Diese lässt sich zudem, bedingt durch integrierbare Word-Funktionen, professionell personalisieren.

Highlights:

- ▷ Systematische Nutzung von Outlook – individuell und im Team
- ▷ Organisation mit Ordnern, Notizen und Verknüpfungen
- ▷ Konfiguration gemeinsamer, lokaler und cloudbasierter Verzeichnisse
- ▷ Professioneller Umgang mit E-Mail („Power“-Workflows)
- ▷ Das PLUS: Individuelle Einstellungen im „Backstage“-Bereich

**Kurs-Nr. 241-650**

Thorsten H. Bradt

Dienstag, 09.04.2024, 10:30 - 12 Uhr

weiterer Termin 11.04.2024

€ 38,00 | 2 Termine | 4 UStd.

(keine Ermäßigung)

**MS Outlook in der Unternehmenskommunikation – Modul I: Ordner, Notizen, Verknüpfungen und E-Mails Online-Veranstaltung**

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 aber 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

**Kurs-Nr. 242-650**

Thorsten H. Bradt

Dienstag, 29.10.2024, 10:30 - 12 Uhr

€ 19,00 | 1 Termin | 2 UStd.

(keine Ermäßigung)

**MS Project im klassischen Projektmanagement - Initiieren, Planen, Durchführen & Überwachen von Projekten Online-Kurs**

Unter Project, das sich nahtlos in das Office-Paket von Microsoft bzw. unter MS 365 einfügt, werden sogenannte Vorgänge bearbeitet. Gemeint sind damit unter anderem individuelle oder auf eine Teamarbeit ausgerichtete Aufgaben (Vorhaben). Dabei können sequenzielle und mittlerweile auch iterative Entwicklungen vollständig abgebildet werden.

Basispläne ermöglichen insoweit einen Soll-Ist-Vergleich während laufender Projekte. Balken- bzw. Gantt-Diagramme stellen sich als Visualisierungs- und Steuerungselemente für ein Monitoring bzw. Controlling dar. Insgesamt gewährleisten zahlreiche Ansichten unter Project eine zuverlässige Einordnung laufender Projektstatus. Cloud-basiert in Workflows eingebunden diese eingebunden ermöglicht Project eine Kollaboration „in Echtzeit“.

Highlights:

- ▷ Basiswissen zur Theorie des Projektmanagements
- ▷ Regelwerke in der Übersicht – etwa die Best-Practise-Methode „Prince2“

- ▷ Professionelle individuelle und kollaborative Anwendung von MS Project
- ▷ Initiieren, Planen, Durchführen und Überwachen von Projekten
- ▷ Das PLUS: Projektstrukturpläne (PSP) – Termin-, Kosten- und Ressourcenplanung

**Kurs-Nr. 241-651**

Thorsten H. Bradt

Freitag, 12.04.2024, 10:30 - 12 Uhr

weiterer Termin 19.04.2024

€ 57,00 | 2 Termine | 4 UStd.

(keine Ermäßigung)

**MS Outlook im Zeit- und Aufgabenmanagement – Modul II: Organisation von Terminen und Vorhaben Online-Veranstaltung**

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

**Kurs-Nr. 242-651**

Thorsten H. Bradt

Mittwoch, 30.10.2024, 10:30 - 12 Uhr

€ 19,00 | 1 Termin | 2 UStd.

(keine Ermäßigung)

**MS PowerPoint und visuelle Kommunikation – Effektvolle Erklärfilme – durch Kinetic Typography Online-Kurs**

Eigentlich erscheint doch alles als ziemlich einfach – die Beherrschung der Technik, ein wenig „Wirtschaftspsychologie“, und (vermeintlich!) sind die optimalen Voraussetzungen für ein wirkungsvolles „visuelles“ Marketing geschaffen. Doch der Schein trügt, da die Bedingung zum Erfolg in der präzisen Kenntnis um die Wirkungsmechanismen einer gekonnten Gestaltung – Gestaltungsetze, Farbkompositionen, Berücksichtigung eines Corporate Designs (CD) u. a. – besteht.

Erklärfilme erfreuen sich insoweit einer besonderen Beliebtheit, so auch unter Plattformen wie Instagram oder Pinterest, und werden deshalb gezielt im Marketing eingesetzt. Es gilt aufzufallen – „Kinetic Typography“ kann dabei einen wesentlichen Beitrag leisten.

Highlights:

- ▷ PowerPoint – einschlägige Funktionen und Formate
- ▷ Drehbuch und Dramaturgie sowie Storyboards
- ▷ Gestaltungsetze – Wirkung von Flächen, Farben und Formen
- ▷ Ziel- und Bedarfsgruppen, Aspekte der Barrierefreiheit
- ▷ Das PLUS: Microsoft Sway sowie alternative Publishing-Plattformen

**Kurs-Nr. 241-652**

Thorsten H. Bradt

Dienstag, 16.04.2024, 10:30 - 12 Uhr

weiterer Termin 18.04.2024

€ 38,00 | 2 Termine | 4 UStd.

(keine Ermäßigung)

## MS Outlook im Kundenbeziehungsmanagement – Modul III: Sicherung und Verwaltung von Kontakten

### Online-Veranstaltung

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

**Kurs-Nr. 242-652**

Thorsten H. Bradt

Donnerstag, 31.10.2024, 10:30 - 12 Uhr

€ 19,00 | 1 Termin | 2 UStd.

(keine Ermäßigung)

## MS Outlook im Zeit- und Aufgabenmanagement – Modul II: Organisation von Terminen und Vorhaben

### Online-Kurs

Outlook bietet zahlreiche Ansätze, um eine „mächtige“ Arbeitsumgebung zur Organisation von Terminen und Vorhaben – gerade in der Teamarbeit – zu schaffen. Als ein Wesenskern des Büromanagements bedingt ein gekanntes Zeit- und Aufgabenmanagement jedoch die Ausarbeitung konsistenter Arbeitsabläufe (Workflows), an denen sämtliche Beteiligte – nicht zuletzt im Rahmen der neuen Outlook-Gruppen – ihre Arbeit ausrichten müssen.

Besonders „Teamkalender“, deren Grundlage Kalendergruppen darstellen, begünstigen eine transparente Zusammenarbeit zentraler und besonders dezentraler Teams sowie deren verbindliche Kommunikation durch automatisch aktualisierte Daten.

Highlights:

- ▷ Kalender-Modul – Zuweisung von Terminen in (mobilen) Arbeitsgruppen
- ▷ Aufgaben-Modul – Verwaltung von Vorhaben, auch in der Projektarbeit
- ▷ Wechselseitige Verknüpfung von Terminen und Aufgaben
- ▷ Automatisierung von Arbeitsabläufen auch über die Produktivitätscloud
- ▷ Das PLUS: Theorie des Zeit- und Aufgabenmanagements (Exkurs)

**Kurs-Nr. 241-653**

Thorsten H. Bradt

Dienstag, 23.04.2024, 10:30 - 12 Uhr

weiterer Termin 25.04.2024

€ 38,00 | 2 Termine | 4 UStd.

(keine Ermäßigung)

## MS Word & Outlook in der Geschäftskorrespondenz - Modul I: Moderne Briefe und E-Mails

### Online-Veranstaltung

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

**Kurs-Nr. 242-653**

Thorsten H. Bradt

Dienstag, 05.11.2024, 10:30 - 12 Uhr

€ 19,00 | 1 Termin | 2 UStd.

(keine Ermäßigung)

**Veranstaltungen**  
**Stadtheater Spielplan 2024**  
siehe Seite 63

## MS SharePoint im Dokumentenmanagement – Strategien zum konsistenten Wissenstransfer

### Online-Veranstaltung

SharePoint stellt sich als webbasierte Basis für ein professionelles Dokumentenmanagement und damit für einen konsistenten Wissenstransfer in Unternehmen dar. Es ist nicht etwa als Alternative, sondern als schlüssige Ergänzung zu OneDrive anzusehen. Sogenannte SharePoint-Gruppen ermöglichen insoweit eine differenzierte Organisation von Teammitgliedern und ihrer Zugriffsrechte auf Inhalte.

So soll sichergestellt werden, dass relevante Daten bzw. Informationen innerhalb von Arbeitsabläufen jederzeit für sämtliche Beteiligten auch zuverlässig „greifbar“ sind. SharePoint ist umfassend kompatibel mit dritten Office-Anwendungen der Produktivitätscloud (MS 365), insbesondere mit Teams.

Highlights:

- ▷ Anlegen und Bedienen von Teamwebsites
- ▷ Erstellen und Verwalten von SharePoint-Gruppen
- ▷ „Knowledge-Sharing“ per Unterhaltungen und „fluidere“ Bibliotheken
- ▷ Individuelle Einstellungen unter Teamwebsites
- ▷ Das PLUS: Theorie des Dokumentenmanagements (Exkurs)

**Kurs-Nr. 241-654**

Thorsten H. Bradt

Dienstag, 07.05.2024, 10:30 - 12 Uhr

€ 19,00 | 1 Termin | 2 UStd.

(keine Ermäßigung)

## MS Word & Outlook in der Geschäftskorrespondenz – Modul II: Sendungen und Schnellbausteine

### Online-Veranstaltung

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

**Kurs-Nr. 242-654**

**Thorsten H. Bradt**

**Donnerstag, 07.11.2024, 10:30 - 12:30 Uhr**

**€ 25,00 | 1 Termin | 2 UStd.**

**(keine Ermäßigung)**

### **MS Outlook in der Kontaktorganisation – Modul III: Sicherung und Verwaltung von Kundendaten** Online-Kurs

Outlook ermöglicht ein solides Kundenbeziehungsmanagement (engl. Customer Relationship Management, CRM). Aus einer schlüssigen Konfiguration entsprechender Optionen im „Backstage“-Bereich bzw. durch eine detaillierte Anpassung des Kontakte-Moduls selbst ergeben sich weitreichende Möglichkeiten zur Kontaktpflege, die in der Praxis zumeist nur wenig Beachtung finden.

Ein professionelles Kundenbeziehungsmanagement erfordert über die rein technischen Voraussetzungen ein gewisses theoretisches Grundlagenwissen – etwa über Aspekte zu Ziel- und Bedarfsgruppen oder zur kundenorientierten bzw. kundenzentrierten Vorgehensweise. Besteht dieses, lassen sich weitere Anwendungsszenarien erschließen.

Highlights:

- ▷ Grundlegende Outlook-Einstellungen zur Pflege von Kontakten
- ▷ Einrichtung von Einzel- und Kontaktgruppen („Verteiler“)
- ▷ Planung von Outlook-Datenbanken (Adressbücher u. ä.)
- ▷ Kompatibilität mit weiteren Outlook-Modulen und Word
- ▷ Das PLUS: Theorie des Kundenbeziehungsmanagements (Exkurs)

**Kurs-Nr. 241-655**

**Thorsten H. Bradt**

**Dienstag, 14.05.2024, 10:30 - 12 Uhr**

**weiterer Termin 16.05.2024**

**€ 38,00 | 2 Termine | 4 UStd.**

**(keine Ermäßigung)**

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

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

## **Teambildung**

Die vhs-Digitalkurse der Reihe „Teambildung“, VOL 1 bis 5, umfassen jeweils Schwerpunktthemen und können je nach individuellem Bedarf der Interessentinnen und Interessenten **unabhängig** voneinander belegt werden. Fachspezifische Vorkenntnisse sind für eine erfolgreiche Teilnahme nicht erforderlich.

### **Teambildung VOL 1 – High-Performance Teams: Best Practices: Phasen der Teamentwicklung** Online-Veranstaltung

Das Phasenmodell zur Teambildung bzw. -entwicklung, begründet durch den weltweit renommierten US-amerikanischen Psychologen Bruce Tuckman, beschreibt unterschiedliche Ausprägungen bzw. Stufen der Kooperation sowie Kollaboration. Idealerweise entstehen im Ergebnis – auch virtuelle – Hochleistungsteams, die sich besonders durch einen Fokus auf gemeinsame Ziele auszeichnen und dadurch die Grundlage einer fortlaufenden Steigerung der Arbeitsproduktivität zur Optimierung von Geschäftsergebnissen bewirken. Ziel dieses

vhs-Digitalkurses ist eine grundlegende Einführung in das 5-Phasenmodell zur Teamentwicklung sowie in die Merkmale moderner High-Performance Teams.

Highlights:

- ▷ Definition klassischer und agiler Teams
- ▷ Die „fundamentale“ Konzeptionsphase
- ▷ Die eigentlichen 5 Phasen der Teambildung
- ▷ Standortanalyse – Roadmaps – Meilensteine – Pulse Check
- ▷ BONUS: Checkliste „Hochleistungsteams im Business“

**Kurs-Nr. 242-655**

**Thorsten H. Bradt**

**Donnerstag, 07.11.2024, 15 - 17 Uhr**

**€ 25,00 | 1 Termin | 2 ZStd.**

**(keine Ermäßigung)**

### **Teambildung VOL 2 – Team Culture: Best Practices: Aufbau und Pflege einer Teamkultur** Online-Veranstaltung

Wesentliches Kennzeichen einer Teamkultur sind geteilte Werte sowie „angepasste“ bzw. abgestimmte Gewohnheiten und Verhaltensweisen der jeweiligen Mitglieder. Deren Sach- als auch Beziehungsorientierung sind insoweit entscheidend für die Effektivität und Effizienz der eigentlichen Teamarbeit. Synergien ergeben sich im Falle gemeinsamer Visionen und Ziele, klarer Rollen- und Aufgabenverteilungen sowie der individuellen Fähigkeit und einem ebensolchen Willen zur umfassenden Kooperation und Kollaboration geradezu „von selbst“. Ziel dieses vhs-Digitalkurses ist eine grundlegende Einführung in wesentliche Fragestellungen zum Aufbau sowie zur Pflege einer Teamkultur.

Highlights:

- ▷ Wertesysteme – Kernvariablen des 7-S-Modells
- ▷ Geteilter Werte klassischer und agiler Teams
- ▷ Elemente von Teamkultur: Strukturen, Prozesse usw.
- ▷ Stufen von Teamkultur (nach Clare W. Graves)
- ▷ BONUS: Checkliste „Entwicklung einer Teamkultur“

**Kurs-Nr. 242-657**

**Thorsten H. Bradt**

**Dienstag, 12.11.2024, 15 - 17 Uhr**

**€ 25,00 | 1 Termin | 2 ZStd.**

**(keine Ermäßigung)**

### **Teambildung VOL 3 – Leadership: Best Practices: Führung und Führungsstil** Online-Veranstaltung

Peter F. Drucker, austroamerikanischer Ökonom und Pionier der modernen Managementlehre, machte die Befähigung zum Selbstmanagement als wesentliche Grundlage für eine erfolgreiche Führung aus: „Wer sich selbst nicht managen kann, kann auch niemand anderen managen!“ Abhängig vom sogenannten Reifegrad einer Organisation bzw. eines Unternehmens ist es darüber hinaus der Führungsstil, welcher über den konkreten Erfolg oder Misserfolg in der Teamarbeit entscheidet. Führung selbst drückt sich wiederum in der Zusammensetzung sowie im Zusammenhalt von Teams aus. Ziel dieses vhs-Digitalkurses ist eine grundlegende Einführung in die Kernaspekte von Führung und Führungsstil im Rahmen der Teambildung.

Highlights:

- ▷ Selbstmanagement am Beispiel des Zürcher Ressourcen Modells ZRM\*
- ▷ Der Teamaufbau – Rollen und Verantwortlichkeiten
- ▷ Kommunikation – Fragetechniken zur Teamentwicklung
- ▷ Umgang und Lösung mit Konflikten
- ▷ BONUS: Checkliste „7 Grundlagen zur Teamführung“

**Kurs-Nr. 242-659**

**Thorsten H. Bradt**

**Donnerstag, 14.11.2024, 15 - 17 Uhr**

**€ 25,00 | 1 Termin | 2 ZStd.**

**(keine Ermäßigung)**

## Teambildung VOL 4 – Group Working: Best Practices: Erfolgreiche Zusammenarbeit Online-Veranstaltung

Der wohl bedeutendste Organisationsforscher weltweit, Karl E. Weick, bemerkte in „Sensemaking in Organizations“ bereits 1995, dass eindimensionale Expertisen längst nicht mehr ausreichen, um Probleme im Umfeld einer volatilen und ambigen, mittlerweile sogenannten BANI-Welt zu lösen. Folgerichtig haben sich dynamische Teams, die u. a. auf die kollektive Intelligenz ihrer Mitglieder ausgerichtet sind, zum De-facto-Standard in modernen Organisationen bzw. Unternehmen entwickelt. Ihre Ziele sind etwa eine verbesserte Arbeitsatmosphäre, ein optimierter Informationsfluss oder auch eine erhöhte Motivation. Ziel dieses vhs-Digitalkurses ist eine grundlegende Einführung in die Voraussetzungen einer effektiven und effizienten Teamarbeit.

Highlights:

- ▷ Umfeldanalyse – die BANI-Welt
- ▷ Das Gewusst-wie – eine erfolgreiche Zusammenarbeit
- ▷ Individuelles Wissen und Erfahrungen im Team bündeln
- ▷ Das Alpha und das Omega – konsistentes Wissensmanagement
- ▷ BONUS: Checkliste „Optimierung der Teamarbeit“

**Kurs-Nr. 242-661**

Thorsten H. Bradt

Dienstag, 26.11.2024, 15 - 17 Uhr

€ 25,00 | 1 Termin | 2 ZStd.

(keine Ermäßigung)

## Teambildung VOL 5 – Facilitation: Best Practices: Erhöhte Teamfähigkeit durch Coaching Online-Veranstaltung

Teambildung bzw. -entwicklung benötigt Zeit und Unterstützung. Der Begriff „Facilitation“ umfasst zumeist eine externe Person, die Gruppen bei der Lösung ihrer Probleme phasenweise „zuarbeitet“ – etwa, um diese bei der Konzeption und Optimierung von Meeting-Abläufen nachhaltig zu unterstützen. Die sogenannten Facilitation-Softskills „Hands, Heart und Head“ deuten bereits an, dass es sich um einen ganzheitlichen Ansatz handelt. Insoweit werden besonders Führungskräfte – eben auch Teamleiter – befähigt, die kollektive Intelligenz ihrer Teams zu erwecken und diese immer wieder punktuell zu notwendigen Verhaltensänderungen anzuleiten oder bewusst zu motivieren. Diese Art des Coachings will eine umfassende Erleichterung der Zusammenarbeit auf sämtlichen Ebenen eines Teams bewirken, ihr Verständnis kann wesentlich für die Teamleitung sein, um in schwierigen Situationen – auch ohne Coaching von außen – proaktiv agieren zu können. Ziel dieses vhs-Digitalkurses ist eine grundlegende Einführung in den Facilitation-Ansatz.

Highlights:

- ▷ Begriffsdefinition „Facilitation“
- ▷ Das Handwerkzeug und die Kunst der „Erleichterung“
- ▷ Der Flow – Entwicklungs- und Transformationsarbeit
- ▷ Intention, Co-Creation und Harvesting
- ▷ BONUS: Checkliste „Coaching in der Teambildung“

**Kurs-Nr. 242-663**

Thorsten H. Bradt

Donnerstag, 28.11.2024, 15 - 17 Uhr

€ 25,00 | 1 Termin | 2 ZStd.

(keine Ermäßigung)

## Tabellenkalkulation – MS Excel in der Daten- analyse und -interpretation- PivotTables und -Charts – Abfragen und Diagramme Online-Kurs

PivotTables und -Charts bzw. Pivot-Tabellen und -Diagramme ermöglichen die Analyse und Interpretation großer Datenmengen sowie deren Visualisierung. 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.

Der Einsatz von Pivot-Tabellen (Kreuztabellen) und -Diagrammen lässt sich insoweit zur sogenannten Business Intelligence (BI) zählen, da dieser regelmäßig unmittelbar „verwertbare“ Ergebnisse zur Auswertung von Geschäftsdaten bewirkt. Excel ermöglicht darüber hinaus eine ausgeprägte Zusammenarbeit von Teams (Arbeitsgruppen).

Highlights:

- ▷ Grundlagen – Struktur und Ausformung „intelligenter“ Tabellen
- ▷ Allgemeine Filter- und Abfrage-Optionen im Vergleich
- ▷ PivotTables und ihre Eigendynamik in Analyse und Interpretation
- ▷ PivotCharts und ihre zielgerichtete Anpassung (Visualisierung)
- ▷ Das PLUS: Interaktive Dashboards (Daten-Prüfungen „in Echtzeit“)

**Kurs-Nr. 241-656**

Thorsten H. Bradt

Dienstag, 04.06.2024, 10:30 - 12 Uhr

weiterer Termin 06.06.2024

€ 38,00 | 2 Termine | 4 UStd.

(keine Ermäßigung)

## Erstellung interaktiver PDF- und Office-Formulare: Gestaltung, Weitergabe und Auswertung Online-Veranstaltung

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

**Kurs-Nr. 242-656**

Thorsten H. Bradt

Dienstag, 12.11.2024, 10:30 - 12:30 Uhr

€ 25,00 | 1 Termin | 2 UStd.

(keine Ermäßigung)

## Instagram – Video- und Foto-Sharing – „Know- how“ zum professionellen Content-Marketing Online-Veranstaltung

Instagram gehört zu den am meisten genutzten sozialen Medien bzw. Netzwerken weltweit – besonders unter jüngeren Menschen. Ausgerichtet auf ein Video- und Foto-Sharing ermöglicht es ein extrem wirkungsvolles, bildbasiertes Content-Marketing. Gerade für kleine und mittlere Unternehmen (KMU) stellt es sich als eine Low-Budget-Alternative zu klassischen Kommunikationsmitteln – gerade im Printbereich – dar.

Für das erfolgreiche Etablieren eines Instagram-Accounts ist jedoch ein „taktisches“ und vor allem ein konsequentes Vorgehen notwendig. Die systematische Analyse erfolgreicher Angebote befördert insoweit unterschiedliche Blickwinkel, die für eine tatsächliche Erfolgsstrategie „im Business“ unabdingbar sind (kundenzentrierter Ansatz).

Highlights:

- ▷ Soziale Netzwerke und Networking („Trigger“)
- ▷ Wahrnehmungspsychologie und Gestaltung

- ▷ Visual Content – Optimieren von Videos und Fotos
- ▷ Corporate Design (CD) und Branding „inclusive“
- ▷ Das PLUS: Besprechung weltweit beliebter Accounts

**Kurs-Nr. 241-657**

Thorsten H. Bradt  
 Dienstag, 11.06.2024, 10:30 - 12 Uhr  
 € 19,00 | 1 Termin | 2 UStd.  
 (keine Ermäßigung)

**Prezi – dynamische Präsentationen – Die „ultimate“ Alternative zu PowerPoint Online-Veranstaltung**

Erfolgreiche Präsentationen zeichnen sich durch ein im Wortsinne „bildhaftes“ Erzählen von Geschichten aus (Visual Storytelling). Prezi bietet zahlreiche, innovative Möglichkeiten zur Visualisierung und insoweit besonders Animationseffekte, die im Idealfall Präsentationen, die das Publikum durchgängig „in den Bann zu ziehen“ vermögen, ermöglichen – unabhängig vom zugrundeliegenden Thema.

Jedoch bildete ein Grundverständnis der technischen Bedienbarkeit von Prezi dazu nur die Basis. Vielmehr ist für die Verwirklichung anspruchsvoller Präsentationsprojekte ein Verständnis für den gekonnten Umgang mit Flächen, Formen, Farben und Schrift (Typografie) unter Berücksichtigung der sogenannten Gestaltungsgesetze essenziell.

**Highlights:**

- ▷ Prezi im Überblick – grafische Benutzeroberfläche und Funktionalität
- ▷ Gestaltungsgesetze sowie Flächen, Formen und Farben („Kompositionen“)
- ▷ Storyboards und Regieanweisungen (Struktur „visueller“ Geschichten)
- ▷ Das Geheimnis von Präsentationen, die im Gedächtnis bleiben
- ▷ Das PLUS: Praktische Beispiele und praxisnahe „Mikro-Übungen“

**Kurs-Nr. 241-658**

Thorsten H. Bradt  
 Donnerstag, 13.06.2024, 10:30 - 12 Uhr  
 € 19,00 | 1 Termin | 2 UStd.  
 (keine Ermäßigung)

**Barrierefreie PDF- und Office-Dokumente: Technische Konsistenz und Rechtskonformität Online-Veranstaltung**

Barrierefreie Office- und PDF-Dokumente ermöglichen blinden bzw. Menschen mit einem deutlich eingeschränkten Sehvermögen den gleichberechtigten Zugang zu digitalen Informationen. Behörden bzw. Ämter sind dazu verpflichtet, sowohl ihre externen als auch internen Dokumente entsprechend zu veröffentlichen. Aber auch für Unternehmen in der Privatwirtschaft oder für Vereine und Bildungseinrichtungen in nichtöffentlicher Trägerschaft empfiehlt es sich, die Barrierefreiheit ihrer digitalen Dokumente durchgängig zu gewährleisten, um den genannten Personenkreis an ihren entsprechenden Informationen (Titel, Unter- und Zwischentitel, Mengentext, Tabellen usw.) zuverlässig partizipieren zu lassen.

**Kernthemen:**

- ▷ Praxisrelevante Programme – professionelle Anwendungsszenarien
- ▷ Workflows mit Microsoft Word zur Einführung
- ▷ Workflows mit Adobe InDesign und Acrobat (Industriestandard)
- ▷ Technische Standards: PDF/UA-1 (DIN ISO 14289-1:2016-12) und PDF/A
- ▷ Gesetze bzw. Verordnungen: BGG und BITV 2.0

**Kurs-Nr. 242-658**

Thorsten H. Bradt  
 Donnerstag, 14.11.2024, 10:30 - 12:30 Uhr  
 € 18,00 | 1 Termin  
 (keine Ermäßigung)

**MS Excel in der professionellen Anwendung – Workflows zur Tabellenkalkulation im Büromanagement Online-Kurs**

Neben Word und Outlook zählt Excel zu den Standardanwendungen im Büromanagement. Dieses weltweit führende Programm zur Tabellenkalkulation eröffnet Möglichkeiten, die von der Anwendung einfacher Listen, über „intelligente“ Tabellen sowie (Kosten-)Kreuztabellen, sogenannte PivotTables, bis hin zum Einsatz kaufmännisch relevanter Funktionen reichen.

Daten können zudem gezielt abgefragt und schließlich visualisiert werden (Business Intelligence mit PivotCharts). Die zugrundeliegenden Excel-Arbeitsmappen bzw. -blätter sind in der Teamarbeit – auch mobil und „in Echtzeit“ – editierbar. Professionelle Einstellungen im „Backstage“-Bereich gewährleisten eine entsprechend hohe Arbeitseffizienz.

**Highlights:**

- ▷ Grafische Benutzeroberfläche (Graphical User Interface, GUI)
- ▷ Kernfunktionalität von Microsoft Excel – Funktionen und Formeln
- ▷ Kaufmännisches Rechnen – Anwendungsbeispiele für den Büroalltag
- ▷ Im Fokus – spezielle Funktion (SVERWEIS, WENN-Funktion usw.)
- ▷ Das PLUS: Komplexe Abfragen mit Get & Transform (Power Query)

**Kurs-Nr. 242-6602**

Thorsten H. Bradt  
 Montag-Mittwoch, 9:00 - 16 Uhr  
 08.07.2024-10.07.2024  
 weitere Termine 09.07. und 10.07.2024  
 € 228,00 | 3 Termine | 25 UStd.  
 (keine Ermäßigung)

**MS Outlook – „Full Power“-Workflows – Highend-Modul: Kommunikationsoptimierung Online-Kurs**

Outlook präsentiert sich als „die“ Schaltzentrale im Büromanagement. Es bildet gleichermaßen die Basis für ein konsistentes – also in sich widerspruchsfreies – und effizientes Zeit- und Aufgabenmanagement sowie die Organisation von Kontakten und folglich für ein Kundenbeziehungsmanagement (Customer Relationship, CRM). Zudem ermöglicht es eine zielgerichtete interne sowie externe Unternehmenskommunikation.

Außerdem ist Outlook umfassend kompatibel mit weiteren Anwendungen des Office-Pakets von Microsoft bzw. innerhalb der Produktivitätscloud (MS 365), so besonders mit Teams und OneNote. Insoweit eröffnet sich ein hohes Potenzial zur konsequenten Produktivitätssteigerung, und zwar sowohl auf individueller als gerade auch auf Teamebene.

**Highlights:**

- ▷ „Justierung“ der Outlook-Optionen – wesentlicher „Energy“-Faktor
- ▷ E-Mails – individuelle QuickSteps und Regeln für den Posteingang
- ▷ Aufgabenmanagement – Journaleinträge sowie Kollaboration
- ▷ Zeitmanagement – Kalender in der Teamarbeit
- ▷ Das PLUS: Zahlreiche, wirklich (!) unbekannte „Tips & Tricks“

**Kurs-Nr. 242-6602**

Thorsten H. Bradt  
 Mittwoch, 10.07.2024, 18:30 - 21:30 Uhr  
 weiterer Termin 11.07.2024  
 € 76,00 | 2 Termine | 8 UStd.  
 (keine Ermäßigung)



## Design Thinking – „die“ Methodensammlung: Steuerung von Innovationsprozessen in der Teamarbeit

### Online-Veranstaltung

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“

**Kurs-Nr. 242-660**

Thorsten H. Bradt

Dienstag, 26.11.2024, 10:30 - 12 Uhr

€ 19,00 | 1 Termin | 2 UStd.

(keine Ermäßigung)

## Agiles Prozessmanagement – Kontinuierliche Anpassungen in Unternehmen

### Online-Kurs

Unter den aktuellen Rahmenbedingungen einer „BANI-Welt“ müssen sich Unternehmen enormen Herausforderungen stellen. Eben volatil und zudem „brüchige“ Verhältnisse sind es, die ein hohes Maß an Verunsicherung, das wiederum sehr häufig innovationshemmend wirkt, befördern. Ein agiles Prozessmanagement – mit seinem Anspruch einer kontinuierlichen Verbesserung – trägt insoweit dazu bei, „Leistungssprünge“ zu bewirken, ohne dabei gesicherte Strukturen zu verwerfen.

Ein agiles Prozessmanagement soll nämlich etablierte Vorgehensweisen nicht ersetzen, sondern als Rahmenkonzept dort zur Anwendung kommen, wo es einen klaren und absehbaren Nutzen für Unternehmen bringen kann.

Highlights:

- ▷ „BANI-Welt“ – eine Einordnung der Rahmenbedingungen
- ▷ Agiles Prozessmanagement zur kontinuierlichen Verbesserung
- ▷ Agilität gleich Struktur und Flexibilität (Rahmenkonzept)
- ▷ Transparente Beispiele aus den Bereichen Verwaltung und Service
- ▷ Das PLUS: Alternative, mit der EU-DSGVO konformer Apps

**Kurs-Nr. 242-6612**

Thorsten H. Bradt

Donnerstag, 11.07.2024, 10:30 - 12 Uhr

weiterer Termin 12.07.2024

€ 38,00 | 2 Termine | 4 UStd.

(keine Ermäßigung)

## Liberating Structures – „das Methodenset“: „Schwarmintelligenz“ in der Teamarbeit

### Online-Veranstaltung

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“

**Kurs-Nr. 242-662**

Thorsten H. Bradt

Donnerstag, 28.11.2024, 10:30 - 12 Uhr

€ 19,00 | 1 Termin | 2 UStd.

(keine Ermäßigung)

## Sprich – jetzt! Kleines Potpourri der Rhetorik

### Online-Veranstaltung

Seit der „Rhetorik“ Aristoteles‘ haben sich die grundlegenden „Spielregeln“ der freien Rede nicht geändert: Es gilt, dass eine Rednerin bzw. ein Redner erst dann umfassend ihr/sein Auditorium bzw. Publikum für sich einnehmen werden, wenn ihr/sein gesamter Ausdruck – also sowohl ihre verbale als auch ihre non-verbale Kommunikation – durchgängig von Authentizität gekennzeichnet ist. Bedingung ist weiter, einen der eigenen Persönlichkeit angemessenen „Auftritt“ – elementar auch für die eigentliche Stimmbildung – zu entwickeln. Dass eine gewisse Routine insoweit nur förderlich sein kann, versteht sich von selbst, denn allein die Übung macht den Meister! Ziel dieses vhs-Digitalkurses, der sich nicht zuletzt als kompakte Refreshing-Alternative anbietet, ist es, wesentliche Aspekte einer gelungenen – freien – Rede in konzentriert aufzuzeigen.

Highlights:

- ▷ Pneuma – der Atem trägt das Wort
- ▷ Überzeugende Konzepte für überzeugende Reden
- ▷ Rhetorische Stilmittel im Detail
- ▷ Sprach- und Sprechübungen zur Vorbereitung
- ▷ BONUS: Kurt Tucholskys „Ratschläge an einen Redner“

**Kurs-Nr. 242-664**

Thorsten H. Bradt

Montag, 02.12.2024, 10:30 - 12:30 Uhr

€ 25,00 | 1 Termin | 2 UStd.

(keine Ermäßigung)

## MS Outlook - „Full Power“-Workflows – Highend-Modul: Kommunikationsoptimierung im Unternehmen

### Online-Kurs

Microsoft Outlook präsentiert sich als „die“ Schaltzentrale im Büromanagement. Es bildet gleichermaßen die Basis für ein konsistentes Zeit- und Aufgabenmanagement, die Organisation von Kontakten und folglich für ein Kundenbeziehungsmanagement sowie insbesondere für eine zielgerichtete interne sowie externe Unternehmenskommunikation.

Dieser vhsQuickSteps (Reihe: IT & BUSINESS) bieten keine „Ausblicke“ im Sinne von englisch „Outlooks“, sondern tiefe Einblicke in professionelle Anwendungsszenarien unter Microsoft Outlook. Adressiert werden routinierte Anwenderinnen und Anwender, die bestehende Workflows optimieren, teils automatisieren und insoweit nachhaltig ausgestalten möchten.

Level 2 bis 3\* Highlights (Inhalte im Detail, Auszug):

- ▷ „Justierung“ der Outlook-Optionen – der „Energy“-Faktor
- ▷ E-Mails – individuelle QuickSteps und Regeln für den Posteingang
- ▷ Aufgabenmanagement – Journaleinträge sowie Kollaboration
- ▷ Zeitmanagement – Kalendarien in der Teamarbeit
- ▷ Das PLUS: Zahlreiche, wirklich (!) unbekannte „Tips & Tricks“

**Kurs-Nr. 242-665**

Thorsten H. Bradt

Montag, 02.12.2024, 18:30 - 21:30 Uhr

€ 38,00 | 1 Termin | 4 UStd.

(keine Ermäßigung)

## MS Project in der professionellen Praxis: Klassisch phasenbasiertes Projektmanagement Online-Kurs

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 Visualisierungs- und gleichsam Steuerungselement für ein Monitoring oder/und Controlling dar. Ziel dieses Digitalkurses ist die fundierte Einführung in 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

**Kurs-Nr. 242-666**

Thorsten H. Bradt

Samstag, 07.12.2024, 9 - 17 Uhr

€ 85,50 | 1 Termin | 9 UStd.

(keine Ermäßigung)

## Adobe Creative Cloud (2025) – Kreativprojekte im Marketing: InDesign, Illustrator, Photoshop und Acrobat im Designprozess Online-Kurs

Die einzelnen Anwendungen der Adobe Creative Cloud entfalten erst in der Zusammenarbeit ihr eigentliches Potenzial. Ausgerichtet auf das Printdesign lassen sich mit InDesign, Illustrator, Photoshop und Acrobat Projekte wie Flyer, Plakate oder auch Broschüren verwirklichen. Aber auch im Webdesign können entsprechende Inhalte aufbereitet werden – zum Beispiel als PDF-Whitepaper im Rahmen einer Landingpage. Dies gilt ebf. für soziale Medien wie Instagram.

Ziel dieses umfassenden vhs-Digitalkurses – anerkannt als Bildungsurlaub – ist es, ambitionierten Anwenderinnen und Anwendern konsistente Workflows zur Bewältigung individueller Arbeitsanforderungen zu vermitteln. Bei Bedarf werden Projektvorhaben der Teilnehmerinnen und Teilnehmer sehr gerne berücksichtigt. Übergeordnet werden zudem wesentliche Aspekte eines professionellen Marketing-Ansatzes (Strategie, Customer Journey, Buyer Personas u. a.) erarbeitet.

Detailinformationen fordern Interessentinnen und Interessenten gerne bei der VHS an.

Highlights:

- ▷ Layout und Satz, Illustration und Bildoptimierung
- ▷ Profi-Know-how zur Gestaltung (Gestaltgesetze)
- ▷ Flächen, Formen und Farben im Detail
- ▷ Das ABC des Marketings – kundenzentrierte Kommunikation
- ▷ BONUS: Praxisnahe Beispielprojekte, Übungen

**Kurs-Nr. 242-667**

Thorsten H. Bradt

Montag-Freitag, 9 - 16 Uhr

09.12.2024-13.12.2024

€ 360,00 | 5 Termine | 40 UStd.

(keine Ermäßigung)

## Digitalkurse

Die vhs-Digitalkurse der Reihe „MS Excel im Fokus“, VOL 1 bis 5, umfassen jeweils Schwerpunktthemen und können je nach individuellem Bedarf der Interessentinnen und Interessenten unabhängig

voneinander belegt werden. Fachspezifische Vorkenntnisse sind für eine erfolgreiche Teilnahme nicht erforderlich.

## MS Excel im Fokus VOL 1: Pivot-Tabellen und -Diagramme: Datenanalyse, Visualisierung und Interpretation Online-Veranstaltung

Pivot-Tabellen (PivotTables) und Pivot-Diagramme (PivotCharts) stellen sich als zwei Seiten ein und derselben Medaille dar. Zunächst ermöglichen es Pivot-Tabellen, Daten in einer verdichteten bzw. aggregierten Darstellung aufzubereiten. Insoweit zugrunde liegen kann auch eine spezielle Datenmodellierung unter Einbezug gleich mehrerer, mitunter bereits in Beziehung gesetzter Tabellen (Datenquellen). Entsprechende Kreuztabellen lassen sich umfassend anpassen und später auch wieder entpivotieren, sie können ferner die Grundlage optimierter Abfragen bilden. Visualisiert werden die Ergebnisse mithilfe von Pivot-Diagrammen, die sich dem individuellen Bedarf entsprechend ebenfalls angleichen lassen. Ziel des vhs-Digitalkurses ist eine grundlegende Einführung in die professionelle Anwendung von PivotTables und PivotCharts – etwa im Büromanagement.

Highlights:

- ▷ PivotTables – aggregierte Datendarstellung
- ▷ PivotCharts – adaptive Visualisierung
- ▷ Entity-Relationship-Model (ERM) zur Datenmodellierung
- ▷ Abfragen und spezielle Kreuztabellenabfragen
- ▷ BONUS: Interaktive Dashboards mit Datenschnitt und Zeitachse

**Kurs-Nr. 242-668**

Thorsten H. Bradt

Montag, 09.12.2024, 19 - 21 Uhr

€ 25,00 | 1 Termin | 2 ZStd.

(keine Ermäßigung)

## MS Excel im Fokus VOL 2: SVERWEIS und WVERWEIS - Auffinden und Anfügen von Daten Online-Veranstaltung

Der SVERWEIS (VLOOKUP) dient als senkrechter Verweis dazu, einen Wert anhand eines Kriteriums innerhalb einer Matrix, eines bestimmten Bereichs von Zellen also, zu ermitteln. Zudem lassen sich mit ihm Daten dritter Tabellen bzw. Listen anfügen. Der WVERWEIS (HLOOKUP) wiederum ermöglicht als horizontaler Verweis das Nachschlagen bzw. Abrufen eines Wertes, und zwar in Abhängigkeit vom angegebenen Zeilenindex. Es entfallen dadurch zeitintensive Suchvorgänge. In der professionellen Anwendungspraxis lassen sich mit beiden Verweistypen gerade Tabellen mit einer sehr großen Anzahl von Datensätzen ideal verwalten, speziell auch überwachen (Controlling). Ziel dieses vhs-Digitalkurses ist eine grundlegende Einführung in die professionelle Anwendung der Funktionen VLOOKUP und HLOOKUP – mit einem Ausblick auf die eher unbekannt Funktion XVERWEIS (XLOOKUP).

Highlights:

- ▷ Syntax des SVERWEISES (VLOOKUP)
- ▷ Syntax des WVERWEISES (HLOOKUP)
- ▷ Suchkriterium, Matrix, Zeilenindex usw.
- ▷ Übungen zur praxisnahen Anwendung
- ▷ BONUS: Ein Ausblick – der XVERWEIS (XLOOKUP)

**Kurs-Nr. 242-669**

Thorsten H. Bradt

Dienstag, 10.12.2024, 19 - 21 Uhr

€ 25,00 | 1 Termin | 2 ZStd.

(keine Ermäßigung)

## MS Excel im Fokus VOL 3: Was-wäre-wenn- Analyse und Solver - Berechnung von Optionen und Szenarien Online-Veranstaltung

Der Begriff der „Was-wäre-wenn-Analyse“ (What-if Analysis) fasst unter Excel drei verschiedene Funktionen zusammen: Zielwertsuche,

Szenario-Manager und Datentabelle. Die Zielwertsuche dient dem Ermitteln eines gewünschten Ergebnisses durch Anpassen des Eingabewertes, der Szenario-Manager dem Wechsel zwischen verschiedenen Wertgruppen und die Datentabelle dem Berechnen mehrerer Ergebnisse in einer Tabelle. Zudem kann das Add-In Solver das Erkennen und Lösen von Problemen und folgerichtig die zielgerichtete Optimierung von Werten befördern. Ziel dieses vhs-Digitalkurses ist es, einen fundierten Einblick in die vielfältigen Möglichkeiten einer professionellen Anwendung der What-if Analysis sowie von Solver zu vermitteln.

Highlights:

- ▷ Was-wäre-wenn-Analyse
- ▷ Zielwertsuche
- ▷ Szenario-Manager
- ▷ Datentabelle
- ▷ BONUS: Solver im Detail

**Kurs-Nr. 242-670**

**Thorsten H. Bradt**

**Mittwoch, 11.12.2024, 19 - 21 Uhr**

**€ 25,00 | 1 Termin | 2 ZStd.**

**(keine Ermäßigung)**

### MS Excel im Fokus VOL 4: Abfragen mit Power Query Get and Transform - Effektive Auswertung großer Datenbestände Online-Veranstaltung

Bei Power Query bzw. Get an Transform handelt es sich im engeren Sinne um „ein Programm im Programm“. Dieses wartet mit einer Benutzeroberfläche auf, die auf der Basis von Abfragen eine systematische Auswertung großer Excel-Datenbestände ermöglicht. Zudem lassen sich auch externe Daten in diversen Dateitypen, zu denen permanente Verbindungen hergestellt werden können, importieren. Weiterhin können diverse Tabellen zusammengeführt und deren Spalten (Datenfelder) selektiv abgefragt werden, um Beziehungen unter den jeweiligen Daten zu analysieren und zu interpretieren. Power Pivot lässt sich als Add-In ebenfalls zur weiteren Differenzierung von Abfragen einsetzen, dies unter Nutzung einer eigenen Syntax.

Highlights:

- ▷ Power Query gleich Get & Transform
- ▷ Erste Abfragen auf Basis einzelner Tabellen
- ▷ Abfragen von Arbeitsmappen
- ▷ Datenmodelle – das Entity-Relationship-Model (ERM)
- ▷ BONUS: Power Pivot – der nächste Schritt (Exkurs)

**Kurs-Nr. 242-671**

**Thorsten H. Bradt**

**Donnerstag, 12.12.2024, 19 - 21 Uhr**

**€ 25,00 | 1 Termin | 2 ZStd.**

**(keine Ermäßigung)**

### MS Excel im Fokus VOL 5: Excel plus Tableau Public – Business Intelligence – Visualisierung von Excel-Daten Online-Veranstaltung

Tableau gilt als Industriestandard in puncto Business Intelligence (BI). Das Programm dient einer zuverlässigen optischen Aufbereitung auch

äußerst umfangreicher Datenbestände und deren weiterer, visueller Kommunikation in Unternehmen – etwa als Grundlage proaktiver Entscheidungen. In der Version Tableau Public kann es kostenlos eingesetzt werden. Tableau Public ermöglicht es, insbesondere auch Excel-Arbeitsmappen mit überbordenden Datenbeständen zu verarbeiten. Es lässt sich intuitiv-plausibel bedienen, wobei alternative Präsentationsmöglichkeiten, so etwa in Form interaktiver Dashboards, bestehen. Die Ergebnisse einer Datenvisualisierung mit Tableau Public sind an unterschiedliche Endgeräte, etwa Smartphones, anpassbar. Für kleine und mittlere Unternehmen (KMU) mag Tableau Public sogar eine funktional ausreichende Alternative zum lizenz- und damit kostenpflichtigen Einsatz von MS Power BI darstellen. Ziel dieses vhs-Digitalkurses ist eine Einführung die professionelle Anwendung von Tableau Public auf der Grundlage von Excel-Datenbeständen.

Highlights:

- ▷ Tableau Public – ein systematischer Überblick
- ▷ Einbindung umfangreicher Excel-Datenbeständen
- ▷ Ausgestaltung von Datenblättern (Modellierung)
- ▷ Interaktive Dashboards (Echtzeit-Analysen)
- ▷ BONUS: Visuelles Storytelling „in Echtzeit“

**Kurs-Nr. 242-672**

**Thorsten H. Bradt**

**Freitag, 13.12.2024, 19 - 21 Uhr**

**€ 25,00 | 1 Termin | 2 ZStd.**

**(keine Ermäßigung)**

### Agiles Projektmanagement mit Scrum: Rollen, Ereignisse und Artefakte Online-Kurs

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

**Kurs-Nr. 242-673**

**Thorsten H. Bradt**

**Samstag, 14.12.2024, 9 - 17 Uhr**

**€ 85,50 | 1 Termin | 9 UStd.**

**(keine Ermäßigung)**

### Besondere Kursangebote für Frauen

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

241-302	Erfolgreich gründen – erfolgreich bleiben!	241-301	Frauenkaffeetrinken Thema ‚Selbstfürsorge‘	241-830 und 242-830	Abwechslungsreiche Gymnastik nach einer Krebserkrankung
242-302	Das Unternehmen im Griff! – Steuern Sie richtig	241-310	„Entfalte deine beruflichen Träume nach der Babypause	241-841 und 242-841	Praktische Übungen zur Selbstbehaftung und Selbstverteidigung im Notfall für Frauen
242-303	„Haltung zeigen, Haltung haben, Haltung bewahren – nicht nur im Job!“	241-807	Kinesiotaping nur für Frauen – Workshop am Vormittag		

# Literatur & Kunstgeschichte

## Schreib mal wieder!

Schlummern in Ihrer Schublade bereits halbfertige 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.

Der Kurs ist für Neulinge und Schreiberfahrene geeignet. Weitere Termine: 02.03., 06.04., 27.04., 18.05., 08.06., 22.06.2024; jeweils von 14:30-16:45 Uhr

### Kurs-Nr. 241-700

Sabine Brendeke-Gras

Samstag, 24.02.2024, 14:30 - 16:45 Uhr

weitere Termine: siehe Kursbeschreibung

VHS, 206

€ 78,75 | 7 x nachmittags | 21 UStd.

€ 115,50 bei 4 - 6 TN

(keine Ermäßigung)

## Erzählerisches Schreiben

Sie wollen lernen, Geschichten wie ein Romanautor oder eine Drehbuchschreiberin zu erzählen? In diesem Crash Course durch die Kunst des Schreibens, lernen Sie, wie man lebendige Charaktere erschafft, einen fesselnden Handlungsbogen spannt und eine dichte Atmosphäre kreiert – zusammen mit vielen anderen Aspekten des Erzählhandwerks. Für Anfänger und leicht Fortgeschrittene. Bitte mitbringen: Schreibmaterialien.

### Kurs-Nr. 241-701

Rebecca Diana Schwanitz

Dienstag, 06.02.2024, 18 - 19:30 Uhr

VHS, 205

€ 45,00 | 6 x abends | 12 UStd.

€ 66,00 bei 4 - 6 TN

(keine Ermäßigung)

## Wege ins Licht – Leben und Werk von Gabriele Münter

Gabriele Münter (1877–1962) wird als langjährige Lebensgefährtin von Wassily Kandinsky oft in einem Atemzug mit dem russischen Maler genannt. Doch dabei wird verkannt, dass sie als Mitbegründerin des Blauen Reiters immer eine eigenständige Künstlerpersönlichkeit gewesen ist, die nie Kandinskys Stil imitierte sondern ihr ganzes Leben lang ihre eigene Bildsprache entwickelt hat.

In einer Zeit als Frauen noch nicht einmal ohne männliche Begleitung spazieren gehen, geschweige denn Radfahren durften, war ihr Weg zur selbständigen Künstlerin mühsam, doch Gabriele Münter hat sich diesen Weg erkämpft. Sie wurde zu einer der bedeutendsten Malerinnen und der wohl großzügigsten Kunststifterin des 20. Jhdts.

### Kurs-Nr. 241-706

Dr. Hans Thomas Carstensen

Mittwoch, 06.03.2024, 19 - 21:15 Uhr

VHS, 302 (Aula)

€ 9,00 | 1 x abends | 3 UStd.

(keine Ermäßigung)

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

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

## Die wilden Vögel – Leben und Werk von Edvard Munch

„Ich male, dann langweile ich mich am wenigsten“ – so unspektakulär hat Edvard Munch (1863 – 1944) einmal seine Motivation zur künstlerischen Arbeit beschrieben. Doch was ihn eigentlich antrieb, war nichts weniger als die Rettung seiner Seele und seiner Existenz. Unter dem Leidensdruck psychotischer Angstzustände und einer selbstzerstörerischen Alkoholsucht entstanden Munchs „Bilder aus dem modernen Seelenleben“. Sie berichten von der Trauer um seine Angehörigen, der Unmöglichkeit der Liebe – und immer wieder von seiner Lebensangst.

Edvard Munch hat um sein Leben gemalt, und er hat – anders als seine Zeitgenossen van Gogh und Toulouse-Lautrec – diesen Kampf gewonnen. So ist Munchs Lebenswerk auch ein bewegendes Zeugnis dafür, wie die mitreißende Kraft der Kunst aus finsterner Nacht wieder ins Licht führen kann.

### Kurs-Nr. 242-706

Dr. Hans Thomas Carstensen

Mittwoch, 09.10.2024, 19 - 21:15 Uhr

VHS, 302 (Aula)

€ 9,00 | 1 x abends | 3 UStd.

(keine Ermäßigung)

# Schauspiel

## Mit Schauspieltechniken persönliche Grenzen erkennen und erweitern

In einer kleinen Gruppe von max. 8 Teilnehmenden werden wir an zwei Samstagen mit Improvisationen, Rollen- und Situationsspielen sowie Kamera-Acting in die Arbeitswelt der Schauspielerinnen und Schauspieler eintauchen. Wir werden erfahren, welche Möglichkeiten in uns stecken, mit unserem Körper, mit unseren Sinnen, unserer Stimme und mit unserer Vorstellungskraft/Phantasie Theater- oder Filmrollen lebendig werden lassen zu können. Vorkenntnisse sind erforderlich.

Es gibt keine Altersbeschränkung.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, einen Apfel (Obst) und einen persönlichen Gegenstand.

### Kurs-Nr. 241-702

Franz Mey

Samstag, 20.04.2024,

11 - 15:30 Uhr

weitere Termine: Samstag,

27.04.2024, 11 - 15:30 Uhr

VHS, 302 (Aula)

€ 103,00 | 2 Termine | 12 UStd.

€ 180,00 bei 4 - 6 TN

(keine Ermäßigung)

### Kurs-Nr. 242-702

Franz Mey

Samstag, 07.09.2024,

11 - 15:30 Uhr

weitere Termine: Samstag,

14.09.2024, 11 - 15:30 Uhr

VHS, 302 (Aula)

€ 103,00 | 2 Termine | 12 UStd.

€ 180,00 bei 4 - 6 TN

(keine Ermäßigung)

## Improvisationstheater für EinsteigerInnen

Den Alltag einmal vergessen und aus dem Moment heraus in unterschiedliche Rollen schlüpfen? Improvisationstheater macht es möglich – und dabei auch noch Spaß.

Mit vielen Übungen bekommen die Teilnehmenden einen Eindruck davon, wie man spielerisch seine Kreativität, Spontaneität, Aufmerk-

samkeit und Reaktionsfähigkeit trainieren und Geschichten und kleine Szenen aus dem Nichts heraus entstehen lassen kann.

Der Workshop richtet sich an AnfängerInnen ohne oder mit geringen Vorkenntnissen und ist für jeden geeignet. Lassen Sie sich überraschen, was in Ihnen steckt.

Bequeme Kleidung ist von Vorteil.

Eine Fortsetzung ist geplant. Über weitere Termine informieren Sie sich bitte telefonisch oder auf unserer Homepage. Die vorherige Teilnahme am Workshop ist keine Voraussetzung.

**Kurs-Nr. 241-703**

Claudia Mann

Samstag, 10.02.2024, 14:30 - 17:30 Uhr

VHS, 302 (Aula)

€ 16,00 | 1 Termin | 4 UStd.

(keine Ermäßigung)

## Kreativität

### Aquarellmalerei – Naturstudien

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

Bitte mitbringen: 12 Aquarellstifte Faber-Castell, 2 Aquarellblöcke (DIN A4 und DIN A5), 1 Radierstift (mit weißer Spitze).

**Kurs-Nr. 241-710**

Helga Mehlhoff

Mittwoch, 07.02.2024,

16 - 17:30 Uhr

VHS, Werkraum I

€ 63,00 | 10 x nachmittags |

20 UStd.

(keine Ermäßigung)

**Kurs-Nr. 242-710**

Helga Mehlhoff

Mittwoch, 11.09.2024,

16 - 17:30 Uhr

VHS, Werkraum I

€ 63,00 | 10 x nachmittags |

20 UStd.

(keine Ermäßigung)

### 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 (Kunstdrucke) 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.

Bitte mitbringen: 12 Aquarellstifte Faber-Castell, 2 Aquarellblöcke (DIN A4 und DIN A5), 1 Radierstift (mit weißer Spitze).

**Kurs-Nr. 241-711**

Helga Mehlhoff

Samstag, 02.03.2024, 10 - 17 Uhr

weitere Termine: Samstag,

09.03.2024, 10 - 17 Uhr

VHS, Werkraum I

€ 60,00 | 2 Termine | 16 UStd.

€ 66,00 bei 4 - 6 TN

(keine Ermäßigung)

**Kurs-Nr. 242-711**

Helga Mehlhoff

Samstag, 07.09.2024, 10 - 17 Uhr

weitere Termine: Samstag,

14.09.2024, 10 - 17 Uhr

VHS, Werkraum I

€ 60,00 | 2 Termine | 16 UStd.

€ 88,00 bei 4 - 6 TN

(keine Ermäßigung)

### Gesichter Zeichnen

In diesem Seminar lernen Sie alles, was sie benötigen um menschliche Gesichter und Köpfe zeichnerisch darzustellen. Viele Portraitzeichnenkurse überfordern den Anfänger oft dadurch, dass perfekte

Ähnlichkeit mit dem jeweiligen Modell erreicht werden soll. Dieser Zeichenkurs hingegen vermittelt erst einmal alle wichtigen Grundlagen des Zeichnens rund um das menschliche Antlitz, auf unterhaltsame Weise und ganz ohne Druck. Anfänger und Fortgeschrittene sind gleichermaßen willkommen.

Wir behandeln u.a.:

- ▷ die Handhabung des Bleistiftes
- ▷ die Anatomie des menschlichen Kopfes
- ▷ Proportionen erkennen und umsetzen
- ▷ wie zeichne ich die Augen, einen Mund, ein Ohr etc.
- ▷ wie zeichne ich die Haare?
- ▷ das „Problem“ mit der Nase
- ▷ der richtige Einsatz von Licht und Schatten ... u.v.m.

Bitte mitbringen: 2 Bleistifte (HB und 3B), Anspitzer, Radierer, reichlich DIN A4 Zeichenpapier.



**Kurs-Nr. 241-712**

Marco Altenhoff

Samstag, 16.03.2024, 10 - 15 Uhr

weitere Termine: Sonntag,

17.03.2024, 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. 242-712**

Marco Altenhoff

Samstag, 10.08.2024, 10 - 15 Uhr

weitere Termine: Sonntag,

11.08.2024, 10 - 15 Uhr

VHS, Werkraum I

€ 41,40 ab 7 TN | 2 Termine |

12 UStd.

€ 66,00 bei 4 - 6 TN

(keine Ermäßigung)

### Dynamische Zeichenübungen mit Bleistift

Dieser Zeichenkurs ist etwas ganz Besonderes! Sozusagen ... – „die Mutter aller Zeichenseminare“.

Hier werden die wichtigen Grundlagen und Voraussetzungen geschaffen. In diesem Seminar wird Ihnen der ultimative Umgang mit Bleistift und Papier von Grund auf vermittelt.

Wo sind die Grenzen des Materials? Wie stelle ich Dinge räumlich dar? Wie gehe ich richtig um mit Licht und Schatten? Welche Bedeutung hat z.B. die Geschwindigkeit beim Zeichnen? Was passiert eigentlich in unserem Gehirn beim Zeichnen? Wie können „Zeichenblockaden“ effektiv gelöst werden.

Diese und andere Themen werden in diesem spannenden und ungewöhnlichen Kurs behandelt.

Spaß beim Zeichnen und 'ne Menge „Aha-Erlebnisse“ werden garantiert.

Einfach mitmachen und sich überraschen lassen!

Dieser Kurs richtet sich gleichermaßen an Anfänger und Fortgeschrittene.

Bitte mitbringen: 2 Bleistifte (HB und 2B), Anspitzer, Radierer, reichlich DIN A4 Zeichenpapier.

**Kurs-Nr. 241-713**

Marco Altenhoff

Samstag, 13.04.2024, 10 - 15 Uhr

weitere Termine: Sonntag,

14.04.2024, 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. 242-713**

Marco Altenhoff

Samstag, 21.09.2024, 10 - 15 Uhr

weitere Termine: Sonntag,

22.09.2024, 10 - 15 Uhr

VHS, Werkraum I

€ 41,40 ab 7 TN | 2 Termine |

12 UStd.

€ 66,00 bei 4 - 6 TN

(keine Ermäßigung)

### Figürlich zeichnen

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

Themen: Eine kleine Einführung in die mensch-



liche Anatomie, der menschliche Körper in Ruhe und Bewegung, Proportionen, Licht und Schatten u.v.m.

Anfänger und Fortgeschrittene sind gleichermaßen willkommen.

Bitte mitbringen: 2 Bleistifte (HB und 2B), Anspitzer, Radierer, reichlich DIN A4 Zeichenpapier.

#### Kurs-Nr. 241-714

Marco Altenhoff  
Samstag, 20.04.2024, 10 - 15 Uhr  
weitere Termine: Sonntag,  
21.04.2024, 10 - 14 Uhr  
VHS, Werkraum I  
€ 41,40 | 2 Termine | 12 UStd.  
€ 66,00 bei 4 - 6 TN  
(keine Ermäßigung)

#### Kurs-Nr. 242-714

Marco Altenhoff  
Samstag, 09.11.2024, 10 - 15 Uhr  
weitere Termine: Sonntag,  
10.11.2024, 10 - 15 Uhr  
VHS, Werkraum I  
€ 41,40 | 2 Termine | 12 UStd.  
€ 66,00 bei 4 - 6 TN  
(keine Ermäßigung)

### Insekten zeichnen

Insekten sind in überwältigendem Arten- und Formenreichtum vertreten. Wer einmal genauer hinschaut, erkennt, wie faszinierend die Welt der Insekten ist und wie detail- und facettenreich der Aufbau eines Insektenkörpers ist.

Anfänger und Fortgeschrittene sind gleichermaßen willkommen.

Der Kurs findet im Rahmenprogramm der Sonderausstellung „Facettenreiche Insekten“ (28.04.-18.09.2024, Hapag Hallen) statt.

Bitte mitbringen: 2 Bleistifte (HB und 2B), Anspitzer, Radierer, reichlich DIN A4 Zeichenpapier.

#### Kurs-Nr. 241-715

Marco Altenhoff  
Samstag, 04.05.2024, 10 - 15 Uhr  
weitere Termine: Sonntag, 05.05.2024, 10 - 14 Uhr  
Wattenmeer-Besucherzentrum, Nordheimstr. 200, 27476 Cuxhaven  
€ 41,40 | 2 Termine | 12 UStd.  
€ 66,00 bei 4 - 6 TN  
(keine Ermäßigung)

### Mehr Meer und nochmal Meer

„Gute Erinnerungen tragen unser Leben.“ (Japanisches Sprichwort). Kreative Verarbeitungen unserer Erlebnisse, sei es in Bildern, Geschichten, Spielstücken, räumliche Arrangements und Erzählungen prägen uns und unser Leben jedes Mal neu, je nach Verfassung und Wahrnehmung ähnlich wie es das Meer vermag. Im Austausch und der gegenseitigen Unterstützung lernen wir neue Ausdrucksmöglichkeiten kennen und teilen Erfahrungen.

#### Kurs-Nr. 241-716

Martina Mennerich  
Dienstag, 16.04.2024, 17:30 - 19:30 Uhr  
VHS, Werkraum I  
€ 80,00 | 8 x abends | 21 UStd.  
(keine Ermäßigung)

### Kalligraphie-Werkstatt – Schönschrift mit der Feder

Kalligraphie ist das ausdrucksvolle Schreiben der eigenen Handschrift. Neben allgemeinen kalligraphischen Übungen lernen Sie Schriftarten aus unserer Historie nach Vorlagen kennen. Sie lernen die Feder richtig zu halten. Das langsame Schreiben mit der Bandzugfeder oder der Spitzfeder schult die Hand. Texte und Flächen wollen wir experimentierend und farbig gestalten. Das meditative Schreiben mit Feder und Tinte bringt Ruhe in unseren hektischen Alltag. Für alle Erfahrungsstufen geeignet.

#### Kurs-Nr. 241-717

Hortense Habermann  
Montag, 25.03.2024, 17:45 - 20:45 Uhr  
weitere Termine: Dienstag, 26.03.2024, Mittwoch, 27.03.2024 und  
Donnerstag, 28.03.2024, jeweils von 17:45 - 20:45 Uhr  
VHS, 201  
€ 60,00 ab 7 TN | 4 Termine | 16 UStd.  
€ 100,00 bei 4 - 6 TN  
(keine Ermäßigung)

### Arbeitskreis Malen ‚Aquabella‘ Veranstaltung in Zusammenarbeit mit dem Kneipp-Verein e.V.

#### Kurs-Nr. 241-718

Anke Christiansen  
Mittwoch, 10.01.2024, 9 - 12 Uhr  
VHS, Werkraum I  
fortlaufend  
(keine Ermäßigung)

#### Kurs-Nr. 242-718

Anke Christiansen  
Mittwoch, 03.07.2024, 9 - 12 Uhr  
VHS, Werkraum I  
fortlaufend  
(keine Ermäßigung)

### Basiszeichnen & Acrylmalerei Malgruppe Farbenfroh

#### Kurs-Nr. 241-719

Ulrich Urban  
Donnerstag, 11.01.2024,  
9:30 - 11:30 Uhr  
VHS, Werkraum I  
€ 7,50 je Termin | 24 x vormittags |  
64 UStd.  
(keine Ermäßigung)

#### Kurs-Nr. 242-719

Ulrich Urban  
Donnerstag, 15.08.2024,  
9:30 - 11:30 Uhr  
VHS, Werkraum I  
€ 7,50 je Termin | 19 x vormittags |  
50 UStd.  
(keine Ermäßigung)

### Freies Malen Malgruppe ‚Farbenfroh‘

#### Kurs-Nr. 241-720

Doris Höfelmeier  
Montag, 08.01.2024, 9 - 12 Uhr  
VHS, Werkraum I  
€ 3,00 je Termin | 20 x vormittags |  
80 UStd.  
(keine Ermäßigung)

#### Kurs-Nr. 242-720

Doris Höfelmeier  
Montag, 05.08.2024, 9 - 12 Uhr  
VHS, Werkraum I  
€ 3,00 je Termin | 17 Termine |  
68 UStd.  
(keine Ermäßigung)

### Workshop Freies Malen – Malgruppe ARTenreich Malgruppe ARTenreich

Arbeitsmittel sind mitzubringen.

#### Kurs-Nr. 241-721

Katja Barbion  
Mittwoch, 07.02.2024, 18:30 - 20:30 Uhr  
VHS, Werkraum I  
€ 7,50 je Termin | 19 x abends | 50 UStd.  
(keine Ermäßigung)

#### Kurs-Nr. 242-721

Katja Barbion  
Mittwoch, 14.08.2024, 18:30 - 20:30 Uhr  
VHS, Werkraum I  
€ 7,50 je Termin | 19 x abends | 50 UStd.  
(keine Ermäßigung)

### Malgruppe „Atelier“

#### Kurs-Nr. 241-722

Marita Schlicker  
Donnerstag, 08.02.2024,  
14 - 16:15 Uhr  
VHS, Werkraum I  
€ 112,50 | 10 x nachmittags |  
30 UStd.  
€ 165,00 bei 4 - 6 TN  
(keine Ermäßigung)

#### Kurs-Nr. 242-722

Marita Schlicker  
Donnerstag, 15.08.2024,  
14 - 16:15 Uhr  
VHS, Werkraum I  
€ 112,50 | 10 x nachmittags |  
30 UStd.  
€ 165,00 bei 4 - 6 TN  
(keine Ermäßigung)

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

**Bis 10 Tage vor Veranstaltungs-  
beginn** können Sie **kostenfrei**  
zurücktreten.

## Kreatives Malen auf Leinwand

Es sind noch Plätze frei beim kreativen Malen! Gemalt wird mit Acrylfarben auf Leinwand, nach Fotos, Vorlagen oder eigenen Entwürfen.

**Kurs-Nr. 241-723**  
 Marita Schlicker  
 Donnerstag, 08.02.2024,  
 17 - 19:15 Uhr  
 weitere Termine: 14tägig  
 VHS, Werkraum I  
 € 100,00 | 6 x nachmittags |  
 18 UStd.  
 (keine Ermäßigung)

**Kurs-Nr. 242-723**  
 Marita Schlicker  
 Donnerstag, 15.08.2024,  
 17 - 19:15 Uhr  
 weitere Termine: 14tägig  
 VHS, Werkraum I  
 € 100,00 | 6 x nachmittags |  
 18 UStd.  
 (keine Ermäßigung)

## Ein neues Herz für Valentin

In diesem Kurs fädeln wir das Valentin-Herz in einer neuen Variante. Aus glitzernden Swarovski-Elements gefertigt, ist dieses kleine Kunstwerk ein echter Hingucker: als Ketten-Anhänger oder als Deko fürs Fenster oder Auto oder Schlüsselanhänger oder, oder ... Es steht eine große Farbauswahl an 4mm großen Swarovski-Perlen zur Verfügung. Das fertige Herz ist ca. 2,5 x 2,5 Zentimeter groß. Etwas fortgeschrittene Fädelerfahrung ist hilfreich aber nicht Voraussetzung für die Teilnahme an diesem Kurs.

Materialkosten: ca. € 18,- direkt an die Dozentin zu entrichten

Bitte mitbringen: Fädelmatte, Angelsehne kleiner/gleich Ø 0,2mm, ggf. 12er Fädelnadel, Schere, Schmuckflachzange, Lesebrille

(Bei Bedarf von Materialien bitte 3 Wochen vor Kursbeginn die Dozentin kontaktieren, Regina Seifert +49175-5243438)

Gestellt wird: Lupenlampe

**Kurs-Nr. 241-725**  
 Regina Seifert  
 Samstag, 10.02.2024, 10 - 16 Uhr  
 VHS, Werkraum I  
 € 30,00 | 1 Termin | 8 UStd.  
 (keine Ermäßigung)

## Arm- und Halsreif

Wir fädeln einen wunderschönen Arm-oder Halsreif in neuer Netztechnik aus Swarovski-Elementen und Japanischen Rocailles. Es steht eine große Farbauswahl zur Verfügung- der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt. Alltags-oder Festtags- Schmuckstück, in jedem Fall ein besonderes Unikat. Etwas Fädelerfahrung ist hilfreich aber nicht Voraussetzung.

Materialkosten: für z.B. ein Armband/18 cm (Durchschnittslänge) ca. € 27,- bis 40,- (je nach Swarovskiperlen-Auswahl bzw. Materialverbrauch) incl. Nymo-Magnetverschluss. Die Kosten sind direkt an die Dozentin zu entrichten.

**Kurs-Nr. 241-726**  
 Regina Seifert  
 Samstag, 24.02.2024, 10 - 16 Uhr  
 VHS, Werkraum I  
 € 30,00 | 1 Termin | 8 UStd.  
 (keine Ermäßigung)

## Schnuppertöpfeln ohne Scheibe für Kinder und Erwachsene

In diesem Workshop entstehen unter euren Händen hübsche kleine Dekoteile aus Keramik. Ihr lernt die wichtigsten Regeln beim Töpfeln und erhaltet viele Tipps, wie ihr eure Kunstwerke gestalten könnt. So entstehen z.B. Pilze, Wichtel, Tiere, Windlichter oder Dekoteller. Zum Schluss bemalt ihr eure Werkstücke direkt mit farbigen Glasuren. Nach der Trocknungszeit werden die Keramiken gebrannt und können nach ca. 2-4 Wochen abgeholt werden. In jedem Workshop können neue Dekorationen getöpft werden, darum ist es auch möglich mehrere Termine zu buchen. Beim Buchen von zwei Terminen kann auch Geschirr getöpft werden (einmal nur töpfeln, einmal nur glasieren).

Kinder ab dem Grundschulalter können auch ohne erwachsene Begleitung am Kurs teilnehmen. Es entstehen Materialkosten von ca.

€ 10,00 je nach Größe und Anzahl der gestalteten Keramiken pro Termin, diese sind direkt am Kurstag an die Dozentin zu zahlen.

**Kurs-Nr. 241-730**  
 Constanze Nolting  
 Freitag, 23.02.2024,  
 16 - 18:15 Uhr  
 VHS, Werkraum I  
 € 20,00 | 1 Termin | 3 UStd.  
 (keine Ermäßigung)

**Kurs-Nr. 242-730**  
 Constanze Nolting  
 Freitag, 26.07.2024,  
 16 - 18:15 Uhr  
 VHS, Werkraum I  
 € 20,00 | 1 Termin | 3 UStd.  
 (keine Ermäßigung)

**Kurs-Nr. 241-731**  
 Constanze Nolting  
 Freitag, 05.04.2024,  
 16 - 18:15 Uhr  
 VHS, Werkraum I  
 € 20,00 | 1 Termin | 3 UStd.  
 (keine Ermäßigung)

**Kurs-Nr. 242-731**  
 Constanze Nolting  
 Freitag, 30.08.2024,  
 16 - 18:15 Uhr  
 VHS, Werkraum I  
 € 20,00 | 1 Termin | 3 UStd.  
 (keine Ermäßigung)

**Kurs-Nr. 241-732**  
 Constanze Nolting  
 Freitag, 19.04.2024,  
 16 - 18:15 Uhr  
 VHS, Werkraum I  
 € 20,00 | 1 Termin | 3 UStd.  
 (keine Ermäßigung)

**Kurs-Nr. 242-732**  
 Constanze Nolting  
 Freitag, 20.09.2024,  
 16 - 18:15 Uhr  
 VHS, Werkraum I  
 € 20,00 | 1 Termin | 3 UStd.  
 (keine Ermäßigung)

**Kurs-Nr. 241-733**  
 Constanze Nolting  
 Freitag, 10.05.2024,  
 16 - 18:15 Uhr  
 VHS, Werkraum I  
 € 20,00 | 1 Termin | 3 UStd.  
 (keine Ermäßigung)

**Kurs-Nr. 242-733**  
 Constanze Nolting  
 Freitag, 11.10.2024,  
 16 - 18:15 Uhr  
 VHS, Werkraum I  
 € 20,00 | 1 Termin | 3 UStd.  
 (keine Ermäßigung)

**Kurs-Nr. 241-734**  
 Constanze Nolting  
 Freitag, 28.06.2024,  
 16 - 18:15 Uhr  
 VHS, Werkraum I  
 € 20,00 | 1 Termin | 3 UStd.  
 (keine Ermäßigung)

**Kurs-Nr. 242-734**  
 Constanze Nolting  
 Freitag, 29.11.2024,  
 16 - 18:15 Uhr  
 VHS, Werkraum I  
 € 20,00 | 1 Termin | 3 UStd.  
 (keine Ermäßigung)

## Töpfeln ohne Scheibe für Anfängerinnen und Anfänger ab 14 Jahre

In diesem Kurs lernt ihr die wichtigsten Techniken der Aufbaukeramik. An vier Abenden entsteht unter euren Händen euer eigenes Frühstücksgeschirr (Tasse, Teller, Müslischale) und verschiedene Dekorationen wie Windlichter oder Leuchttürme und Tiere. Die Kursleiterin bringt viele Ideen mit, geht aber auch gerne auf die Wünsche der Teilnehmenden ein. Darum ist es auch möglich mehrere Kurse zu buchen und dann jeweils neue Keramiken herzustellen. Nach dem Trocknen und Brennen werden eure Werkstücke von euch glasiert und sind ca. 2 Wochen nach dem letzten Kurstermin einsatzbereit. Es entstehen Materialkosten von ca. € 20,00 - 30,00 je nach Größe und Anzahl der gestalteten Keramiken pro Termin, diese sind direkt am Kurstag an die Dozentin zu zahlen.

**Kurs-Nr. 241-740**  
 Constanze Nolting  
 Montag, 19.02.2024, 17 - 20 Uhr  
 weitere Termine: 26.02., 18.03.,  
 25.03.2024, jeweils 17-20 Uhr  
 VHS, Werkraum I  
 € 90,00 | 4 x abends | 16 UStd.  
 (keine Ermäßigung)

**Kurs-Nr. 242-740**  
 Constanze Nolting  
 Montag, 01.07.2024, 17 - 20 Uhr  
 weitere Termine: 08.07., 22.07.,  
 29.07.2024, jeweils 17-20 Uhr  
 VHS, Werkraum I  
 € 90,00 | 4 x abends | 16 UStd.  
 (keine Ermäßigung)

**Kurs-Nr. 241-741**  
 Constanze Nolting  
 Montag, 15.04.2024, 17 - 20 Uhr  
 weitere Termine 22.04., 06.05.,  
 13.05.2024, jeweils 17-20 Uhr  
 VHS, Werkraum I  
 € 90,00 | 4 x abends | 16 UStd.  
 (keine Ermäßigung)

**Kurs-Nr. 242-741**  
 Constanze Nolting  
 Montag, 16.09.2024, 17 - 20 Uhr  
 weitere Termine: 23.09., 07.10.,  
 14.10.2024, jeweils 17-20 Uhr  
 VHS, Werkraum I  
 € 90,00 | 4 x abends | 16 UStd.  
 (keine Ermäßigung)

# Kulturveranstaltungen der Stadt Cuxhaven

Rathausstraße 21 ♦ 27472 Cuxhaven

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

Die nachfolgenden Termine für die Theatersaison 2024 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.

07.01.2024, 19.00 Uhr  
NEUJAHRSKONZERT  
mit Stefan Lex Stadttheater

14.01.2024, 19.00 Uhr  
MUSICAL NIGHT  
Stadttheater

25.01.2024, 19.30 Uhr  
COMMON MIND (KONZERT)  
Schloss Ritzebüttel

29.01.2024, 19.00 Uhr  
FAUST  
Stadttheater

31.01.2024, 20.00 Uhr  
ENDSTATION  
Stadttheater

03.02.2024, 20.00 Uhr  
FRÄULEIN JULIE  
Stadttheater

04.02.2024, 19.00 Uhr  
DORNRÖSCHEN FÜR ERWACHSENE  
Stadttheater

11.02.2024, 19.00 Uhr  
OVERBECK  
Stadttheater

12.02.2024, 20.00 Uhr  
MASS FÜR MASS  
Stadttheater

16.02.2024, 19.30 Uhr  
SCHLUHBECK/SCHÄFER, COLORFUL PANFLUTE  
(StadtKlang-Konzert)  
Schloss Ritzebüttel

18.02.2024, 19.00 Uhr  
PEER GYNT  
Stadttheater

24.02.2024, 16.00 Uhr  
DIE JUGEND VON HEUTE (SCHULCHÖRE)  
Stadttheater

25.02.2024, 16.00 Uhr  
PIPI AUF DEN SIEBEN MEEREN  
(Kinderveranstaltung)  
Stadttheater

26.02.2024, 20.00 Uhr  
UND WER NIMMT DEN HUND?  
Stadttheater

03.03.2024, 16.00 Uhr  
BREMER KAFFEEHAUS-ORCHESTER  
Stadttheater

09.03.2024, 19.30 Uhr  
50. BÜHNENJUBILÄUM KOSEL  
(StadtKlang-Konzert)  
Schloss Ritzebüttel

07.04.2024, 19.00 Uhr  
PARISER FLAIR  
Stadttheater

08.04.2024, 20.00 Uhr  
SEIN ODER NICHTSEIN  
Stadttheater

11.04.2024, 19.30 Uhr  
WERTHER-ABEND (LESUNG)  
Schloss Ritzebüttel

14.04.2024, 19.00 Uhr  
DAS GASTHAUS AN DER THEMSE  
Stadttheater

14.04.2024  
VIDINSKI/VOIGT  
(Vernissage)  
Schloss Ritzebüttel

19.04.2024, 20.00 Uhr  
PASTA E BASTA  
Stadttheater

21.04.2024, 19.00 Uhr  
GOODBYE NORMA JEAN  
Stadttheater

23.04.2024, 19.30 Uhr  
SOYOUNG YOON U. MARCIN SIKORSKI  
(StadtKlang – Konzert)  
Schloss Ritzebüttel

26.04.2024, 20.00 Uhr  
LEBENDIGER SPIELPLAN SOMMER/AZEMOUN  
(Saison 2024/2025)  
Stadttheater

27.04.2024, 20.00 Uhr  
SCHMIDT-SHOW  
Stadttheater

02.05.2024, 19.30 Uhr  
REINHOLD BECKMANN  
(Lesung)  
Schloss Ritzebüttel

05.05.2024, 20.00 Uhr  
KARNEVAL DES GLÜCKS  
Stadttheater

16.05. - 19.05.2024  
MARE MUSIK FESTIVAL

13.6.2024, 19.30 Uhr  
LARS REDLICH  
(Comedy)  
Schloss Ritzebüttel

18.07.2024, 19.30 Uhr  
NINA HOGER & ULLA VAN DAELEN  
(Lesung)  
Schloss Ritzebüttel

22.08.2024, 19.30 Uhr  
STEFAN LEX  
Sommerkonzert  
Schloss Ritzebüttel

12.10.2024, 20.00 Uhr  
GOODBYE LENIN  
Stadttheater

13.10.2024, 19.00 Uhr  
ALTES LAND  
Stadttheater

19.10.2024, 20.00 Uhr  
OHNSORG: WAS ZÄHLT, IST DIE FAMILIE  
Stadttheater

21.10.2024, 20.00 Uhr  
BACKBEAT – DIE BEATLES IN HH  
Stadttheater

24.10.2024, 19.30 Uhr  
ANNA CAREWE & OLLI BOTT  
(Konzert)  
Schloss Ritzebüttel

27.10.2024, 19.00 Uhr  
EINGESCHLOSSENE GESELLSCHAFT  
Stadttheater

31.10.2024, 20.00 Uhr  
WEISSER TURNSCHUH  
Stadttheater

03.11.2024  
PETER VALANCE  
Stadttheater

08.11.2024, 10.00 Uhr  
EMPFÄNGER UNBEKANNT  
(Schulvorstellung)  
Stadttheater

09.11.2024, 17.00 Uhr  
EMPFÄNGER UNBEKANNT  
(Schulvorstellung)  
Stadttheater

10.11.2024  
DER ZAUBERER VON OZ  
(Kindervorstellung)  
Stadttheater

14.11.2024, 20.00 Uhr  
LEIPZIGER PFEFFERMÜHLE: „SCHÖN IM EIMER“  
(Kabarett)  
Stadttheater

18.11.2024, 20.00 Uhr  
SHERLOCK HOLMES UND DER HUND  
DER BASKERVILLES  
Stadttheater

28.11.2024, 20.00 Uhr  
ALLE UNTER EINER TANNE  
Stadttheater

01.12.2024  
DIE BÜTTPEDDER STADTTHEATER

08.12.2024, 16.00 Uhr  
WEIHNACHTEN MIT HELMUT ZIERL  
Stadttheater

15.12.2024  
TANZBODEN  
(Kinderveranstaltung)  
Stadttheater

## Krankenkassen

Für viele unserer Kurse im Gesundheitsbereich besteht die Möglichkeit einer 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 & Heilmethoden

### Fußreflexzonenmassage für den Hausgebrauch nach Hanne Marquardt Wochenendseminar

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

Bitte mitbringen: Wolldecke, Buntstifte, bequeme Kleidung.

#### Kurs-Nr. 241-801

Karola Neiden  
Freitag, 15.03.2024,  
18 - 20:15 Uhr  
weitere Termine: 16.03.2024,  
10 - 14 Uhr  
VHS, 110  
€ 32,00 ab 7 TN | 2 Termine |  
8 UStd.  
€ 46,00 bei 4 - 6 TN  
(keine Ermäßigung)

#### Kurs-Nr. 242-801

Karola Neiden  
Freitag, 08.11.2024,  
18 - 20:15 Uhr  
weitere Termine: 09.11.2024,  
10 - 14 Uhr  
VHS, 110  
€ 32,00 ab 7 TN | 2 Termine |  
8 UStd.  
€ 46,00 bei 4 - 6 TN  
(keine Ermäßigung)

### Fit durch Fasten mit Früchten im Alltag

Bei dem Wort ‚Fasten‘ denken viele an das (leidige) Thema ‚Abnehmen, Diät, Hungern‘. In diesem Kurs mit der Heilpraktikerin Carola Neiden 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 Donnerstag, den 07.03.2024, wird erläutert, wie wir miteinander fasten werden. Personen mit chronischen oder akuten Krankheiten sollten vor Kursbeginn Rücksprache mit ihrem Hausarzt nehmen.

#### Kurs-Nr. 241-802

Karola Neiden  
Einführung: Donnerstag,  
07.03.2024, 18 - 20 Uhr  
weitere Termine:  
Freitag 08.03. und 11.-  
14.03.2024, 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. 242-802

Karola Neiden  
Einführung: Mittwoch,  
23.10.2024, 18 - 20 Uhr  
weitere Termine:  
Donnerstag, 24.10.-30.10.2024,  
18 - 19.30 Uhr  
VHS, 110  
€ 49,00 ab 7 TN | 6 Termine |  
12 UStd.  
€ 73,00 bei 4 - 6 TN  
(keine Ermäßigung)

### Fasten für Gesunde nach Buchinger/Lütznert von der dfa Deutschen Fastenakademie Vortrag

Themen dieses Vortrages sind:

- ▷ Was ist Fasten?
- ▷ Welchen Gewinn habe ich beim Fasten?
- ▷ Was heißt Fasten nach der Methode Buchinger/Lütznert?
- ▷ Was lerne ich während einer Fastenwoche?

Einblicke in die Präventionsstudie der Deutschen Fastenakademie e.V. zum dfa-Gesundheitsfasten.

Zeit für Fragen und anschließende Diskussionsrunde.

Das „Fasten für Gesunde“ – ein Kurzzeitfasten mit Anregung zur Selbsthilfe mit natürlichen Mitteln - unter kundiger Führung oder auf eigene Faust. Es gibt entscheidende Impulse zur Gesundheit in eigener Verantwortung. Die Unterbrechung von Gewohnheitsmustern ist die Voraussetzung für das Gelingen einer Ernährungsumstellung.

#### Kurs-Nr. 242-804

Madelyn Glass  
Montag, 14.10.2024, 18 - 20:15 Uhr  
VHS, Café/Bistro  
€ 9,00 | 1 Termin | 3 UStd.  
(keine Ermäßigung)

### Resilienz im Alltag

Dieser Workshop richtet sich an Personen, die in ihrem Alltag mehr Wert auf sich und ihre psychische Widerstandskraft (Resilienz) legen möchten. Eine Einführung in das Thema der Resilienz wird den Workshop eröffnen. Weitere Themengebiete werden Stressoren und Ressourcen sein und, wie mit diesen umgegangen werden kann. Ebenso werden Maßnahmen zur Förderung der psychischen Widerstandskraft erarbeitet und wie diese in den oftmals hektischen Alltag integriert werden können. Auch die Erkennung und der Umgang eigener Grenzen zur Förderung der Resilienzfähigkeit werden thematisiert.

Bitte mitbringen: Yogamatte, Stift und Block für eigene Notizen, Getränke und Snacks.

#### Kurs-Nr. 241-804

Johanna Fick  
Samstag, 24.02.2024, 10 - 15 Uhr  
VHS, 303  
€ 22,50 | 1 Termin | 6 UStd.  
(keine Ermäßigung)

#### Kurs-Nr. 242-805

Johanna Fick  
Samstag, 21.09.2024, 10 - 15 Uhr  
VHS, 303  
€ 22,50 | 1 Termin | 6 UStd.  
(keine Ermäßigung)

#### Kurs-Nr. 241-8041

Johanna Fick  
Samstag, 18.05.2024, 10 - 15 Uhr  
VHS, 303  
€ 22,50 | 1 Termin | 6 UStd.  
(keine Ermäßigung)

#### Kurs-Nr. 242-806

Johanna Fick  
Samstag, 14.12.2024, 10 - 15 Uhr  
VHS, 303  
€ 22,50 | 1 Termin | 6 UStd.  
(keine Ermäßigung)

### Reizthema Darm – einfach erklärt

Unser größtes Organ im Körper, so groß wie ein Tennisplatz, und trotzdem wird es oft sträflich vernachlässigt. Warum sollten wir uns mehr um unseren Darm kümmern? Was hat unsere Denkleistung

**VHS-Kino – Mittwoch ist Kinotag!**

mit dem Darm zu tun und wozu benötigen wir eigentlich Ballaststoffe? Mit vielen Tipps und Tricks für ein darmgesünderes Leben wird der interaktive Vortrag für alle Teilnehmer einen Aha-Effekt bieten und in Zukunft die tägliche Lebensmittelauswahl sicherlich beeinflussen.

Bitte mitbringen: Schreibutensilien, Flasche Wasser

Eine Umlage für Verköstigung (Fingerfood) i.H.v. € 3,00 (bitte passend) ist direkt an die Dozentin zu zahlen.

#### Kurs-Nr. 241-805

Ute Mahler-Leddin

Dienstag, 04.06.2024, 18 - 20:15 Uhr

VHS, Café/Bistro

€ 16,00 | 1 x abends | 3 UStd.

€ 25,00 bei 4 - 6 TN

(keine Ermäßigung)

### Dein Weg in ein gesünderes Leben – ohne viel Aufwand

Was bedeutet ein gesünderes Leben? Nicht nur die Ernährung steht hier im Vordergrund, sondern das Zusammenspiel aus Bewegung, Ernährung, Trinken, Atmung und dem Mind Set. In dem interaktiven Vortrag geht es nicht um den erhobenen Zeigefinger, sondern um die alltags- und familientauglichen Tipps und Tricks für einen Weg in ein gesünderes Leben – aber ohne viel Aufwand.

Bitte mitbringen: Schreibutensilien, Flasche Wasser

Eine Umlage für Verköstigung (Fingerfood) i.H.v. € 3,00 (bitte passend) ist direkt an die Dozentin zu zahlen.

#### Kurs-Nr. 241-806

Ute Mahler-Leddin

Donnerstag, 20.06.2024, 18 - 20:15 Uhr

VHS, Café/Bistro

€ 16,00 | 1 x abends | 3 UStd.

€ 25,00 bei 4 - 6 TN

(keine Ermäßigung)

### Nichts ist lauter als die Stille – Meditation

Meditation und Akzeptanz – Ruhiger Körper – klarer Geist

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

Bitte mitbringen: lockere Kleidung und dicke Socken und eine Flasche Wasser.

#### Kurs-Nr. 241-807

Sabine Brendeke-Gras

Freitag, 23.02.2024, 16:15 - 17:45 Uhr

weitere Termine: 01.03., 05.04., 26.04., 17.05., 07.06., 21.06.2024

VHS, 001

€ 52,50 | 7 x nachmittags | 14 UStd.

€ 77,00 bei 4 - 6 TN

(keine Ermäßigung)

### Kinesiotaping für alle – Workshop zur Anwendung

In diesem Workshop erhalten Sie zu Beginn eine Einführung zur Wirkung der Kinesiotapes und eine minimale Anatomievermittlung über Haut, Muskeln, Faszien, Lymphe und Nervensystem. Für eine optimale Anwendung findet zudem eine aktive Haltungsschulung und Entspannungsschulung (Übungen im Stehen und Sitzen) statt.

Danach folgen allgemeine Informationen zum Kinesiotaping und praktische Übungen zum Anlegen zu den folgenden Themenbereichen:

- ▷ Fingertapes, z.B. bei Rhizarthrose/Beschwerden im Daumensattelgelenk
- ▷ Schulter-Nacken, verschiedene Abschnitte der Wirbelsäule, hinteres Becken/sog. ISG, Rippen,
- ▷ Schultergelenk, Ellenbogengelenk, Kniegelenk, Sprunggelenk/Achillessehne

Auf Wunsch können andere Themenbereiche- je nach Teilnehmeranfrage- Kursinhalt sein. ein Skript wird Ihnen nach dem Kurs digital zur Verfügung gestellt.

Dieser Workshop richtet sich an alle Interessierte (auch geeignet für Schwangere, Stillende, Kinder ab ca. 12 Jahren in Begleitung von Erziehungsberechtigten). Die Kinesiotapes werden auf die Haut geklebt; eine Entkleidung der jeweiligen Stelle ist für die korrekte Anlage notwendig. Es könnte jedoch (nur zum Üben i. R.d. Kurses) auf enganliegende Kleidung geklebt werden. Bei Hauterkrankungen kann es ggf. Einschränkungen geben (auf akute oder chronische Wunden sollte es nicht angewandt werden), bei Pflasterallergie bitte unbedingt ein eigenes „sensitives Kinesiotape“ mitbringen. Rückfragen können gerne direkt an die Dozentin (0176-62968989) gestellt werden.

Bitte mitbringen: Schere und eine Rolle Kinesiotape, bei Bedarf können Sie eine Rolle Kinesiotape im Kurs erhalten. Hierfür entstehen Materialkosten i.H.v.

€ 14,00 die Sie (bitte passend) direkt an die Dozentin zahlen.

#### Kurs-Nr. 241-8071

Imke Mähler

Samstag, 02.03.2024,

11:30 - 13:45 Uhr

VHS, 208

€ 16,00 | 1 Termin | 3 UStd.

€ 25,00 bei 4 - 6 TN

(keine Ermäßigung)

#### Kurs-Nr. 241-8072

Imke Mähler,

Dienstag, 09.04.2024,

9 - 11:15 Uhr

VHS, 208

€ 16,00 | 1 x vormittags | 3 UStd.

€ 25,00 bei 4 - 6 TN

(keine Ermäßigung)

### Kinesiotaping für alle – Workshop am Abend

#### Kurs-Nr. 241-8073

Imke Mähler,

Mittwoch, 17.04.2024, 18:45 - 21 Uhr

VHS, 208

€ 16,00 | 1 x abends | 3 UStd.

€ 25,00 bei 4 - 6 TN

(keine Ermäßigung)

### Kinesiotaping nur für Frauen – Workshop am Vormittag

(Säuglinge dürften mitgebracht werden – ohne Einbeziehung)

#### Kurs-Nr. 241-8074

Imke Mähler,

Dienstag, 07.05.2024, 9 - 11:15 Uhr

VHS, 206

€ 16,00 | 1 x vormittags | 3 UStd.

€ 25,00 bei 4 - 6 TN

(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**

## Gedächtnistraining

Wer rastet, der rostet. Verbessern Sie Ihr Denk- und Erinnerungsvermögen, schützen Sie Ihr Gehirn vor Stress. Was für den Körper die Bewegung, ist für das Gehirn das Training seiner geistigen Fähigkeiten. Nur durch dauerhaftes Nutzen können wir unser 'wundervolles Denkgorgan' fit halten und verbessern. Sie lernen, die Leistungsfähigkeit des Gehirns mit relativ leichten Übungen zu erhalten bzw. zu steigern. Spaß und Freude sind wichtige Voraussetzungen dafür, dass wir dieses über einen gewissen Zeitraum machen können. Deshalb gibt es in diesem Kurs keinen Leistungs- und Konkurrenzdruck, sondern einen spielerischen Umgang mit verschiedenen Übungen, die fördern und neugierig machen.

### Kurs-Nr. 241-808

Carmela Steinkampf  
Donnerstag, 22.02.2024,  
10 - 11:30 Uhr  
VHS, Café/Bistro  
€ 48,00 | 6 x vormittags | 12 UStd.  
€ 66,00 bei 4 - 6 TN  
(keine Ermäßigung)

### Kurs-Nr. 242-807

Carmela Steinkampf  
Donnerstag, 19.09.2024,  
10 - 11:30 Uhr  
VHS, Café/Bistro  
€ 48,00 | 6 x vormittags | 12 UStd.  
€ 66,00 bei 4 - 6 TN  
(keine Ermäßigung)

## Entspannungstechniken & Yoga

### Entspannt in 10 Minuten

Oftmals fehlt die Zeit im stressigen Alltag zum Entspannen. Das schadet unserer Gesundheit in vieler Hinsicht. In dem Seminar erfahren Sie, wie Sie überall und zu jeder Zeit für 10 Minuten entspannt loslassen können. Egal ob zu Hause, im Büro oder im Urlaub. Neben vielen wertvollen Infos rund um das Thema Entspannung, führen wir eine 10 Minuten-Übung direkt vor Ort durch. Auch gibt es viele weitere Tipps mit an die Hand.

Bitte mitbringen: Handtuch, Schreibutensilien.

### Kurs-Nr. 241-809

Martina Redeker  
Samstag, 24.02.2024,  
10 - 12:30 Uhr  
VHS, 303  
€ 12,00 | 1 x vormittags |  
3,00 UStd.  
€ 17,00 bei 4 - 6 TN  
(keine Ermäßigung)

### Kurs-Nr. 242-809

Martina Redeker  
Samstag, 28.09.2024,  
10 - 12:30 Uhr  
VHS, 303  
€ 12,00 | 1 x vormittags |  
3,00 UStd.  
€ 17,00 bei 4 - 6 TN  
(keine Ermäßigung)

### Autogenes Training für Anfänger

In diesem Kurs lernen Sie alles über das Autogene Training, seine Wirkungsweise und Anwendung.

Das vom deutschen Arzt Prof. Dr. Johannes H. Schultz (1884 - 1970) entwickelte Entspannungsverfahren ist wissenschaftlich fundiert, und seine positive Wirkungsweise auf den Körper und die Seele wissenschaftlich belegt.

Autogenes Training führt zu tiefer Entspannung, körperlicher und seelischer Gelöstheit, einer Steigerung der Gesundheit, Konzentrationsfähigkeit sowie Widerstandskraft, Linderung von Schlafproblemen, Linderung von Schmerzen und dem Abbau von Stress.

Bei dem Autogenen Training führe ich zu Beginn eine Entspannungsübung mit Ihnen durch. Sie legen sich dabei auf eine weiche Gymnastikmatte und können es sich mit einem kleinen Kissen und einer leichten Decke gemütlich machen.

Die Entspannungsübungen bestehen aus unterschiedlichen Fantasiereisen und Ruheübungen. Sie lauschen meinen Worten, und ich nehme Sie mit in eine wunderschöne imaginäre Welt, wodurch Sie sich vom Alltagsstress entspannen und zur Ruhe finden.

Anschließend führe ich Sie mit meiner ruhigen angenehmen Stimme durch die 6 Grundformeln (Schwere, Wärme, Herz, Atmung, Bauch, Stirn) des Autogenen Trainings. Diese Grundformeln werden in den

8 Kurseinheiten in ihrer Reihenfolge nach und nach erlernt, bis sie als Ganzes zusammengesetzt werden.

Jede Grundformel hat eine besondere positive Wirkung auf Ihren Körper und Ihre Seele und ist deswegen von großer Bedeutung.

Das Ziel dieses Kurses ist es, Ihnen dabei zu helfen, sich zu entspannen, Kraft zu tanken, Stress abzubauen und eine neue Möglichkeit zu entdecken, wie Sie die alltäglichen Belastungen des Lebens gestärkter und gelassener meistern können.

Die erlernte Entspannungstechnik Autogenes Training wird Ihnen helfen, im Alltag Ruhe und Entspannung zu finden.

Zum Ende jeder Kurseinheit bekommen Sie von mir einen positiven Sie stärkenden Satz (Glaubenssatz, Mantra) zum Thema Selbstliebe und inneren Frieden für die Woche mit.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, Kopfkissen

### Kurs-Nr. 241-810

Stephanie Hohmann  
Mittwoch, 07.02.2024,  
17 - 18 Uhr  
VHS, 303  
€ 54,00 | 8 x nachmittags |  
10 UStd.  
€ 95,00 bei 4 - 6 TN  
(keine Ermäßigung)

### Kurs-Nr. 242-810

Stephanie Hohmann  
Mittwoch, 04.09.2024,  
17 - 18 Uhr  
VHS, 303  
€ 54,00 | 8 x nachmittags |  
10 UStd.  
€ 95,00 bei 4 - 6 TN  
(keine Ermäßigung)

### Kurs-Nr. 241-812

Stephanie Hohmann  
Mittwoch, 03.04.2024,  
17 - 18 Uhr  
VHS, 303  
€ 54,00 | 8 x nachmittags |  
10 UStd.  
€ 95,00 bei 4 - 6 TN  
(keine Ermäßigung)

### Kurs-Nr. 242-812

Stephanie Hohmann  
Mittwoch, 30.10.2024,  
17 - 18 Uhr  
VHS, 303  
€ 54,00 | 8 x nachmittags |  
10 UStd.  
€ 95,00 bei 4 - 6 TN  
(keine Ermäßigung)

### Autogenes Training für Anfänger

Stress begleitet uns durch den Alltag - Entspannung wird immer wichtiger!

Autogenes Training ist eine Methode, die im stressigen und hektischen Alltag hervorragend angewendet werden kann, um zu entspannen, sich selbst achtsamer wahrzunehmen und dem Alltag für einen Augenblick zu entfliehen. Das Autogene Training ist für jedermann zu erlernen und erfordert keinerlei Vorkenntnisse.

Bitte mitbringen: Yogamatte, evtl. eine Decke, bequeme Kleidung

### Kurs-Nr. 242-815

Johanna Fick  
Dienstag, 03.09.2024, 18 - 19 Uhr  
VHS, 001  
€ 54,00 | 8 x abends | 10 UStd.  
(keine Ermäßigung)

### Kurs-Nr. 242-816

Johanna Fick  
Dienstag, 29.10.2024, 18 - 19 Uhr  
VHS, 001  
€ 54,00 | 8 x abends | 10 UStd.  
(keine Ermäßigung)

### Autogenes Training für Fortgeschrittene

Dieser Kurs baut auf den Kurs Autogenes Training für Anfänger auf und erweitert Ihre Möglichkeiten und Fähigkeiten, Ihr Leben positiv und selbstbestimmt zu gestalten.

In diesem Kurs erfahren Sie durch die Entspannungsübungen, Ruheübungen und den 6 Grundformeln des Autogenen Trainings eine tiefe Entspannung und lernen dann die Mittelstufen- sowie Oberstufenübungen des Autogenen Trainings kennen.

Die Voraussetzung um die Mittelstufen- und Oberstufenübungen erfolgreich durchzuführen zu können, ist die Beherrschung der Grundstufenübungen.

Bei der Mittelstufe des Autogenen Trainings handelt es sich um eine Art mentalen Trainings zur Lösung von Alltagsproblemen, Umsetzung von Vorsätzen und Erfüllung Ihrer Wünsche und Ziele. Die Mittelstufen- Übungen werden individuell auf jeden Teilnehmer abgestimmt.

Bei der Oberstufe des Autogenen Trainings wird mit Meditation und bildhaften Vorstellungen gearbeitet. Sie lernen das Visualisieren ken-

nen, und wie Sie sich durch positive formelhafte Sätze (Affirmationen) selbst beeinflussen können und Ihre persönlichen Ziele besser und schneller erreichen.

Das Ziel dieses Kurses ist, dass Sie durch die Entspannungstechnik Autogenes Training Ihre Lebensqualität erhöhen, sich selbst besser kennen lernen und die Fähigkeit entwickeln, sich selbst positiv beeinflussen zu können, um die eigenen persönlichen Ziele zu erreichen.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, Kopfkissen

**Kurs-Nr. 241-811**  
 Stephanie Hohmann  
 Mittwoch, 07.02.2024,  
 18:30 - 19:30 Uhr  
 VHS, 303  
 € 54,00 | 8 x abends | 10 UStd.  
 € 95,00 bei 4 - 6 TN  
 (keine Ermäßigung)

**Kurs-Nr. 242-811**  
 Stephanie Hohmann  
 Mittwoch, 04.09.2024,  
 18:30 - 19:30 Uhr  
 VHS, 303  
 € 54,00 | 8 x abends | 10 UStd.  
 € 95,00 bei 4 - 6 TN  
 (keine Ermäßigung)

**Kurs-Nr. 241-813**  
 Stephanie Hohmann  
 Mittwoch, 03.04.2024,  
 18:30 - 19:30 Uhr  
 VHS, 303  
 € 54,00 | 8 x abends | 10 UStd.  
 € 95,00 bei 4 - 6 TN  
 (keine Ermäßigung)

**Kurs-Nr. 242-813**  
 Stephanie Hohmann  
 Mittwoch, 30.10.2024,  
 18:30 - 19:30 Uhr  
 VHS, 303  
 € 54,00 | 8 x abends | 10 UStd.  
 € 95,00 bei 4 - 6 TN  
 (keine Ermäßigung)

### Autogenes Training – Krankenkassengeförderter Präventionskurs

Präventionskurs nach § 20 SGB V, d.h. ein zertifizierter und von Krankenkassen anerkannter Gesundheitskurs (ca. zu 80% erstattungsfähig oder bezuschussbar)

Autogenes Training ist eine weltweit anerkannte Entspannungsmethode, welche auf Autosuggestion basiert.

Der Ausführende versucht durch bewusste Suggestion eines bestimmten ruhigen Körperzustandes, beruhigenden Einfluss auf den psychischen Zustand zu nehmen. Es ist modern, effektiv, hochwirksam und überall unauffällig anwendbar. Autogenes Training fördert die Gesundheit, beugt erfolgreich Krankheiten vor und unterstützt die Behandlung von Krankheiten.

In den 8 Einheiten (je 60 Minuten) werden neben den Übungen der Grundstufe, auch verschiedene Bewegungsübungen und Wahrnehmungsübungen gelehrt, sowie die Wirkung und Einsatzmöglichkeiten von autogenem Training präsentiert.

Der Kurs ist geeignet für Menschen mit Stressbelastungen, die ein Verfahren zur gezielten Dämpfung der schweren Stressreaktion erlernen und über dessen regelmäßige Anwendung zu vegetativ wirksamer Erholung und Regeneration finden möchten. Als ganzheitliche Präventionsmaßnahme, um Körper, Geist und Seele wieder ins Gleichgewicht und innere Ruhe zu führen.

Bitte mitbringen: Decke, bequeme Kleidung, Matte und eventuell ein Kissen.

**Kurs-Nr. 241-814**  
 Madelyn Glass  
 Freitag, 09.02.2024,  
 18:15 - 19:15 Uhr  
 VHS, 303  
 € 149,95 | 8 Termine | 10 UStd.  
 (keine Ermäßigung)

**Kurs-Nr. 242-817**  
 Madelyn Glass  
 Freitag, 25.10.2024,  
 18:15 - 19:15 Uhr  
 VHS, 303  
 € 149,95 | 8 Termine | 10 UStd.  
 (keine Ermäßigung)

### Progressive Muskelentspannung – krankenkassengeförderter Präventionskurs

Präventionskurs nach § 20 SGB V, d.h. ein zertifizierter und von Krankenkassen anerkannter Gesundheitskurs (ca. zu 80% erstattungsfähig oder bezuschussbar)

Die progressive Muskelrelaxation nach Hr. Jacobsen ist eine anerkannte Entspannungstechnik.

Das Grundprinzip der PMR besteht darin, dass nacheinander einzelne Muskelgruppen für einige Sekunden willentlich angespannt und anschließend deutlich länger entspannt und gelockert werden. Man lernt dabei Anspannungs- und Entspannungszustände im Körper genauer zu unterscheiden. Angestrebt wird eine Verminderung der angespannten Muskulatur.

Systematisch und schrittweise werden in 8 Einheiten á 60 Minuten verschiedene Muskelgruppen mit einbezogen. Mit zunehmender Übung kommt es zu einem tieferen Entspannungseffekt.

Dieser Kurs ist geeignet für Menschen mit Stressbelastungen, die ein Verfahren zur gezielten Verminderung der schweren Stressreaktion erlernen und über dessen regelmäßige Anwendung zu wirksamer Erholung und Regeneration finden möchten. Menschen mit Verspannungen und muskulären Schmerzzuständen. Als ganzheitliche Präventionsmaßnahme, um Körper, Geist und Seele wieder ins Gleichgewicht und innere Ruhe zu führen.

Bitte mitbringen: Decke, bequeme Kleidung, Matte und eventuell ein Kissen

**Kurs-Nr. 241-815**  
 Madelyn Glass  
 Freitag, 09.02.2024,  
 17 - 18 Uhr  
 VHS, 303  
 € 150,00 | 8 Termine | 10 UStd.  
 (keine Ermäßigung)

**Kurs-Nr. 242-818**  
 Madelyn Glass  
 Freitag, 25.10.2024,  
 17 - 18 Uhr  
 VHS, 303  
 € 150,00 | 8 Termine | 10 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.

Bitte mitbringen: lockere Kleidung, Wasserflasche, Iso- oder Yogamatte, Sitzkissen, Decke. Wer möchte kann ein Skript (€ 5,00) direkt bei der Dozentin erwerben.

**Kurs-Nr. 242-808**  
 Martina Mennerich  
 Donnerstag, 05.09.2024, 17:30 - 19:30 Uhr  
 VHS, 303  
 € 65,00 | 8 x abends | 21 UStd.  
 (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

### Sie suchen ein Geschenk?

Wie wäre es mit einem Geschenkgutschein!

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

zwischen Gefühlen, Gedanken und körperlichen Empfindungen und unsere Reaktionen darauf. Der achtsame Yoga bzw. Yin Yoga lässt uns Fähigkeiten und Grenzen erkennen und führt zu Wohlgefühl und innerer Ruhe. Wir können loslassen und werden achtsamer und gelassener im Alltag. Die Yogaübungen verlangen kein Streben nach Perfektion oder Leistung und sind so, dass jede/r sie leicht und nach ihren/seinen Möglichkeiten ausführen kann.

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

**Kurs-Nr. 242-822**

**Stephanie Scheel**  
**Montag, 15.07.2024,**  
**17:30 - 19 Uhr**  
**VHS, 001**  
**€ 75,00 | 10 x abends | 20 UStd.**  
**maximal 12 Teilnehmer/innen**  
**(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!

**Kurs-Nr. 241-817**

**Angelika Paul**  
**Samstag, 02.03.2024,**  
**14 - 16:15 Uhr**  
**VHS, 302 (Aula)**  
**€ 11,25 | 1 Termin | 3 UStd.**  
**(keine Ermäßigung)**

**Kurs-Nr. 242-825**

**Angelika Paul**  
**Samstag, 16.11.2024,**  
**14 - 16:15 Uhr**  
**VHS, 302 (Aula)**  
**€ 11,25 | 1 Termin | 3 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. 242-819**

**Stephanie Scheel**  
**Mittwoch, 17.07.2024,**  
**17:30 - 19 Uhr**  
**VHS, 001**  
**€ 75,00 | 10 x abends | 20 UStd.**  
**(keine Ermäßigung)**

**Kurs-Nr. 242-820**

**Stephanie Scheel**  
**Donnerstag, 18.07.2024,**  
**17:30 - 19 Uhr**  
**VHS, 001**  
**€ 75,00 | 10 x abends | 20 UStd.**  
**maximal 12 Teilnehmer/innen**  
**(keine Ermäßigung)**

**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.

**Yoga zur Stärkung und Entspannung**

Yoga tut gut! Diese Erfahrung kann jede und jeder bei der Yogapraxis machen. Dieser Kurs lädt dazu ein, erste Erfahrungen mit Yoga zu machen oder bereits Erlerntes zu vertiefen. Wir praktizieren fließend-dynamisches Vinyasa Yoga und beenden die Yogaeinheit mit entspannendem Yin Yoga. So erleben wir, wie vielseitig Yoga wirken kann: Yoga kann stärken, die Achtsamkeit und Selbstfürsorge fördern, Stress abbauen und entspannen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Matte, eine Decke, warme Socken.

Der Unterricht findet auch in den Ferien statt. Kein Unterricht am 05.11.2024.

**Kurs-Nr. 241-821**

**Simone Starke**  
**Dienstag, 13.02.2024,**  
**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. 242-823**

**Simone Starke**  
**Dienstag, 01.10.2024,**  
**18 - 19:30 Uhr**  
**VHS, 303**  
**€ 75,00 ab 7 TN | 10 x abends |**  
**20 UStd.**  
**€ 110,00 bei 4 - 6 TN**  
**(keine Ermäßigung)**

**Tiefenentspannung mit Yoga Nidra**

Yoga Nidra – auch als „yogischer Schlaf“ bezeichnet – ist eine besondere Form der Tiefenentspannung. Diese besondere Form des Yoga ist für alle Menschen, jeden Alters und körperlicher Konstitution zugänglich. Die Teilnehmenden werden von der Lehrenden mit Hilfe der Stimme und der Achtsamkeit des Teilnehmenden selbst in eine tiefe Entspannung geleitet. Yoga Nidra bietet viele Möglichkeiten. Zum einen können die Teilnehmenden neue Energie schöpfen, Auswirkungen von Stress (Bluthochdruck und Schlafstörungen) können gelindert werden, aber Yoga Nidra ist auch ein bewährtes Mittel, sich selbst neu zu erfahren und sich dem Unterbewusstsein zu öffnen.

Eine Yoga Nidra Praxis dauert ca. 25 Minuten. Die Teilnehmenden werden anschließend eingeladen, das Erlebte in einem vorbereiteten Journal niederzuschreiben oder auch zu malen. Das Journal ist eine Option und kann frei gewählt werden.

Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke, bequeme Kleidung.

Kosten i.H.v. 3,00 Euro für ein vorbereitetes Notizbuch/Journal für Ideen und Kreatives sind bitte im Kurs direkt an die Dozentin zu zahlen.

**Kurs-Nr. 241-825**

**Sofia Nagorski**  
**Dienstag, 20.02.2024,**  
**9:30 - 10:15 Uhr**  
**VHS, 303**  
**€ 18,75 | 5 x vormittags | 5 UStd.**  
**€ 27,50 bei 4 - 6 TN**  
**(keine Ermäßigung)**

**VHS, 303**  
**€ 18,75 | 5 x vormittags | 5 UStd.**  
**€ 27,50 bei 4 - 6 TN**  
**(keine Ermäßigung)**

**Kurs-Nr. 241-826**

**Sofia Nagorski**  
**Dienstag, 23.04.2024,**  
**9:30 - 10:15 Uhr**  
**VHS, 303**  
**€ 18,75 | 5 x vormittags | 5 UStd.**  
**€ 27,50 bei 4 - 6 TN**  
**(keine Ermäßigung)**

**Kurs-Nr. 242-827**  
**Sofia Nagorski**  
**Dienstag, 17.09.2024,**  
**9:30 - 10:15 Uhr**  
**VHS, 303**  
**€ 18,75 | 5 x vormittags | 5 UStd.**  
**€ 27,50 bei 4 - 6 TN**  
**(keine Ermäßigung)**

**Kurs-Nr. 241-827**

**Sofia Nagorski**  
**Dienstag, 04.06.2024,**  
**9:30 - 10:15 Uhr**  
**VHS, 303**  
**€ 11,25 | 3 x vormittags | 3 UStd.**  
**€ 16,50 bei 4 - 6 TN**  
**(keine Ermäßigung)**

**Kurs-Nr. 242-828**  
**Sofia Nagorski**  
**Dienstag, 29.10.2024,**  
**9:30 - 10:15 Uhr**  
**VHS, 303**  
**€ 18,75 | 5 x vormittags | 5 UStd.**  
**€ 27,50 bei 4 - 6 TN**  
**(keine Ermäßigung)**

**Kurs-Nr. 242-826**

**Sofia Nagorski**  
**Dienstag, 06.08.2024,**  
**9:30 - 10:15 Uhr**

**Kurs-Nr. 242-829**  
**Sofia Nagorski**  
**Dienstag, 03.12.2024,**  
**9:30 - 10:15 Uhr**  
**VHS, 303**  
**€ 11,25 | 3 x vormittags | 3 UStd.**  
**€ 16,50 bei 4 - 6 TN**  
**(keine Ermäßigung)**

## Faszien Yoga Online-Kurs

Möchtest Du die Beweglichkeit verbessern und die Grundlagen der Hatha Yoga kennen lernen? Dann ist diese Stunde genau das Richtige für Dich. Wir werden verschiedene Atemübungen, Entspannungstechniken und Yogastellungen erlernen.

Durch diese Einheit kannst Du Deinen alltäglichen Stress abbauen und zur inneren Ruhe finden.

Bitte bereithalten: Matte, Decke, Kissen, großes Handtuch und eine Faszienrolle könnte von Vorteil sein.

### Kurs-Nr. 241-828

Natalja Seel  
Montag, 19.02.2024, 20 - 20:45 Uhr  
€ 40,00 | 10 x abends | 10 UStd.  
(keine Ermäßigung)

## Faszientraining Online-Kurs

Die Faszien durchdringen unseren ganzen Körper. Verspannte und verklebte Faszien können unter anderem Gelenkschmerzen oder Rückenbeschwerden verursachen. Du erlernst in diesem Kurs, wie Du Deine Verspannungen lösen kannst. Das Ziel des Kurses ist, die körperliche Leichtigkeit zu erlangen. Die Kursbausteine sind: Mobilisation, Stretching, Massagetechniken mit Faszien-Geräten und Entspannungsübungen.

Bitte bereithalten: Matte, Handtuch, Faszienrolle (diese kannst Du auch nach der ersten Stunde kaufen. Ich zeige Dir verschiedene Rollen, damit Du eine richtige für Dich kaufst), Tennisball.

### Kurs-Nr. 241-829

Natalja Seel  
Freitag, 23.02.2024, 11:15 - 12 Uhr  
€ 40,00 | 10 x nachmittags | 10 UStd.  
(keine Ermäßigung)

## 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 Umlage für Lebensmittel in Höhe von € 10,00 (bitte passend) ist direkt am Kurstag an den Dozenten zu zahlen (diese werden auch bei Nichtteilnahme fällig).

### Kurs-Nr. 241-823

Susanne Pflugmacher,  
Randolf Schröder  
Samstag, 06.01.2024,  
10:45 - 16 Uhr  
VHS, 302 (Aula)  
€ 36,00 | 1 Termin | 7 UStd.  
€ 55,00 bei 4 - 6 TN  
(keine Ermäßigung)

### Kurs-Nr. 241-824

Susanne Pflugmacher,  
Randolf Schröder  
Samstag, 27.04.2024,  
10:45 - 16 Uhr  
VHS, 302 (Aula)  
€ 36,00 | 1 Termin | 7 UStd.  
€ 55,00 bei 4 - 6 TN  
(keine Ermäßigung)

## Gymnastik & Prävention

### Abwechslungsreiche Gymnastik nach einer Krebserkrankung

Der Kurs bietet leichte Gymnastik nach einer Krebserkrankung an, um vorsichtig und langsam mit aktivem Sport wieder in das 'normale

Leben' einzutreten. Bei Musik wird mit Softbällen, Stäben, Hanteln, Reifen, Theraband, Reissäcken und Igelball gearbeitet. Beendet wird jede Stunde mit einer Entspannungsübung. Mit diesem Kurs sind insbesondere brustamputierte Frauen angesprochen, gerne können auch von anderem Krebs Betroffene kommen. Bitte bequeme Kleidung, dicke Socken und eine Wolldecke oder Iso-Matte mitbringen. Unterricht in den Ferien.

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

### Kurs-Nr. 241-830

Monika Nowatzky  
Mittwoch, 07.02.2024,  
9:30 - 10:30 Uhr  
VHS, 302 (Aula)  
€ 85,00 | 17 x vormittags |  
22 UStd.  
(keine Ermäßigung)

### Kurs-Nr. 242-830

Monika Nowatzky  
Mittwoch, 14.08.2024,  
9:30 - 10:30 Uhr  
VHS, 302 (Aula)  
€ 85,00 | 17 x vormittags |  
22 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. 241-831

Monika Nowatzky  
Samstag, 10.02.2024,  
7 - 7:45 Uhr  
Hallenbad Beethovenallee  
€ 104,40 | 18 Termine | 18 UStd.  
(keine Ermäßigung)

### Kurs-Nr. 242-831

Monika Nowatzky  
Samstag, 10.08.2024,  
7 - 7:45 Uhr  
Hallenbad Beethovenallee  
€ 87,00 | 15 Termine | 15 UStd.  
(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. 241-832

Lutz Fißler  
Donnerstag, 07.03.2024,  
14:45 - 16:45 Uhr  
weitere Termine: 14.03.,  
21.03.2024  
VHS, 302 (Aula)  
€ 38,75 ab 7 TN | 3 x nachmittags  
€ 59,00 bei 4 - 6 TN  
(keine Ermäßigung)

VHS, 302 (Aula)  
€ 38,75 ab 7 TN | 3 x nachmittags |  
8 UStd.  
€ 59,00 bei 4 - 6 TN  
(keine Ermäßigung)

### Kurs-Nr. 242-832

Lutz Fißler  
Donnerstag, 05.09.2024,  
14:45 - 16:45 Uhr  
weitere Termine:  
12.09., 19.09.2024  
VHS, 302 (Aula)  
€ 38,75 ab 7 TN | 3 x nachmittags  
| 8 UStd.  
€ 59,00 bei 4 - 6 TN  
(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.

**Kurs-Nr. 241-834**  
Sabine Lenz-Breuer  
Montag, 05.02.2024,  
19:30 - 20:30 Uhr  
Lichtenberg-Gymnasium  
€ 70,00 | 14 x abends | 18 UStd.  
(keine Ermäßigung)

**Kurs-Nr. 242-834**  
Sabine Lenz-Breuer  
Montag, 19.08.2024,  
19:30 - 20:30 Uhr  
Lichtenberg-Gymnasium  
€ 70,00 | 14 x abends | 18 UStd.  
(keine Ermäßigung)

### Funktionelle Gymnastik – Gesundheitssport und Stretching

#### Gesundheitssport und Stretching

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

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

**Kurs-Nr. 241-835**  
Sabine Lenz-Breuer  
Dienstag, 06.02.2024,  
9:45 - 10:45 Uhr  
VHS, 302 (Aula)  
€ 75,00 | 15 x vormittags | 20 UStd.  
(keine Ermäßigung)

**Kurs-Nr. 242-835**  
Sabine Lenz-Breuer  
Dienstag, 20.08.2024,  
9:45 - 10:45 Uhr  
VHS, 302 (Aula)  
€ 70,00 | 14 x vormittags | 18 UStd.  
(keine Ermäßigung)

### Funktionelle Gymnastik - Einführung in den Gesundheitssport

#### 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 Bauchmuskelgymnastik – alles mit Musik in lockerer, fröhlicher Atmosphäre. Am Ende jeder Stunde werden Übungen aus verschiedenen Entspannungstechniken angeboten.

**Kurs-Nr. 241-836**  
Sabine Lenz-Breuer  
Dienstag, 06.02.2024, 11 - 12 Uhr  
VHS, 302 (Aula)  
€ 75,00 | 15 x vormittags | 20 UStd.  
(keine Ermäßigung)

**Kurs-Nr. 242-836**  
Sabine Lenz-Breuer  
Dienstag, 20.08.2024, 11 - 12 Uhr  
VHS, 302 (Aula)  
€ 70,00 | 14 x vormittags | 18 UStd.  
(keine Ermäßigung)

### 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 lernen 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

Für jedermann (Jüngere, Ältere, Anfänger, Fortgeschrittene etc.)

Bitte mitbringen: Nordic Walking Stöcke (können ausgeliehen werden; in der Verwaltung anmelden), Wetterfeste Kleidung bei Bedarf.

**Kurs-Nr. 241-837**  
Martina Redeker  
Samstag, 13.04.2024,  
10 - 12:30 Uhr  
Treffpunkt: in Sahlenburg  
Ecke Lerchenweg/ Drosselweg  
(Wernerwald)  
€ 12,00 | 1 x vormittags | 3 UStd.  
€ 17,00 bei 4 - 6 TN  
(keine Ermäßigung)

**Kurs-Nr. 242-837**  
Martina Redeker  
Samstag, 17.08.2024,  
10 - 12:30 Uhr  
Treffpunkt: in Sahlenburg  
Ecke Lerchenweg/ Drosselweg  
(Wernerwald)  
€ 12,00 | 1 x vormittags | 3 UStd.  
€ 17,00 bei 4 - 6 TN  
(keine Ermäßigung)

### 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 erarbeiten sich individuelle Übungen (liegend, stehend, sitzend), 1 - 2 x die Woche oder täglichen Training, für:

- ▷ Arme
- ▷ Schulter- u. Nackenbereich
- ▷ Beckenboden
- ▷ Rücken und Bauch
- ▷ Beine und Gesäß

Bitte mitbringen: Eine Yoga- oder Isomatte, Handtuch, kleine Wasserflasche, Block und 2 farbige Stifte.

**Kurs-Nr. 241-838**  
Martina Redeker  
Samstag, 10.02.2024,  
10 - 12:30 Uhr  
VHS, 303  
€ 12,00 | 1 x vormittags | 3 UStd.  
€ 17,00 bei 4 - 6 TN  
(keine Ermäßigung)

**Kurs-Nr. 242-838**  
Martina Redeker  
Samstag, 05.10.2024,  
10 - 12:30 Uhr  
VHS, 303  
€ 12,00 | 1 x vormittags | 3 UStd.  
€ 17,00 bei 4 - 6 TN  
(keine Ermäßigung)

### Grundkurs für Mittelalterlichen Schwertschaukampf Wochenendseminar

Du mittendrin als Schwertkämpfer/in! Bei Shows, Turnieren, Veranstaltungen und Videoproduktionen. Du wirst den freien und sicheren Umgang mit dem Schwert lernen. Du wirst Kraft, Geschicklichkeit und Geschwindigkeit trainieren. Du wirst kämpfen! Du wirst schwitzen! Du wirst Spaß haben! Die Teilnehmenden erhalten neben den praktischen Grundlagen auch Hintergrundwissen über die eigentlichen Waffen, denn Schwert ist nicht gleich Schwert. Zu diesem Zweck werden diverse Schwerter gezeigt, die sich in Form, Gewicht, Einsatzmöglichkeiten und Balance komplett unterscheiden. Weiterhin wird auf den rechtlichen Hintergrund (‘Deutsches Waffengesetz’), sowie das vernünftige Verhalten im Alltag eingegangen.

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. Ab 14 Jahre.

**Kurs-Nr. 241-839**  
Joschka Hoops  
Samstag, 24.02.2024, 10 - 17 Uhr  
weitere Termine: 25.02.2024, 10:00 - 17:00 Uhr  
Bleickenschule, Rathausstr. 21, 27472 Cuxhaven  
€ 55,00 | 16 UStd.  
€ 88,00 bei 4 - 6 TN  
(keine Ermäßigung)

## Praktische Übungen zur Selbstbehauptung und Selbstverteidigung im Notfall für Erwachsene

### Kurs-Nr. 241-840

Alfred Nesper  
Mittwoch, 03.04.2024,  
18 - 19:15 Uhr  
Amandus-Abendroth Halle,  
Abendrothstr. 10  
€ 50,00 ab 7 TN | 8 x abends |  
13 UStd.  
€ 73,00 bei 4 - 6 TN  
(keine Ermäßigung)

### Kurs-Nr. 242-840

Alfred Nesper  
Mittwoch, 07.08.2024,  
18 - 19:15 Uhr  
Amandus-Abendroth Halle,  
Abendrothstr. 10  
€ 50,00 ab 7 TN | 8 x abends |  
13 UStd.  
€ 73,00 bei 4 - 6 TN  
(keine Ermäßigung)

## Praktische Übungen zur Selbstbehauptung und Selbstverteidigung im Notfall für Frauen

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

Bitte mitbringen: feste Sportkleidung

### Kurs-Nr. 241-841

Alfred Nesper  
Donnerstag, 04.04.2024,  
18 - 19:15 Uhr  
VHS, 303  
€ 50,00 ab 7 TN | 8 x abends |  
13 UStd.  
€ 73,00 bei 4 - 6 TN  
(keine Ermäßigung)

### Kurs-Nr. 242-841

Alfred Nesper  
Donnerstag, 08.08.2024,  
18 - 19:15 Uhr  
VHS, 302 (Aula)  
€ 50,00 ab 7 TN | 8 x abends |  
13 UStd.  
€ 73,00 bei 4 - 6 TN  
(keine Ermäßigung)

## Neu: Tanzworkout Ü30 zur Elektro- und Technomusik

In diesem Kurs wollen wir gemeinsam zur Elektro- und Technomusik tanzen. Mit Gleichgesinnten genießen wir die Musik und den freien Tanz. Einfach mal eine kleine Auszeit vom Alltag nehmen, gemeinsam tanzen, Stress abbauen und abschalten. Bewegungstraining wie Tanzen ist die beste Medizin. Dieser Kurs bietet Ihnen die Möglichkeit, ihre Lieblingsmusik mit anderen zu teilen, und ohne jeglichen Druck, einfach nur zu tanzen und die Musik zu fühlen.

Musikfestivals (z.B. Airbeat One) finden viel zu selten statt. Wir wollen nicht warten!

Freies Tanzen zur Musik von Timmy Trumpet, Quintino, DJ Tekket, Dimitri Vegas & Like Mike und vielen mehr.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, bequeme Schuhe, ein (alkoholfreies) Erfrischungsgetränk

### Kurs-Nr. 241-848

Stephanie Hohmann  
Mittwoch, 14.02.2024,  
20 - 21:45 Uhr  
weitere Termine:  
13.03., 10.04., 08.05., 05.06.2024  
VHS, 302 (Aula)  
€ 25,00 | 5 x abends | 11 UStd.  
(keine Ermäßigung)

### Kurs-Nr. 242-848

Stephanie Hohmann  
Mittwoch, 11.09.2024,  
20 - 21:45 Uhr  
weitere Termine:  
02.10., 30.10., 27.11.2024  
VHS, 302 (Aula)  
€ 20,00 | 4 x abends | 9 UStd.  
(keine Ermäßigung)

## Neu: Tanzworkout Ü30 zur Partymusik/Hits der 90er Jahre

In diesem Kurs wollen wir gemeinsam zu den Partysongs der 90er Jahre und der heutigen Partymusik tanzen. Mit Gleichgesinnten genießen wir die Musik und den freien Tanz. Einfach mal eine kleine Auszeit vom Alltag nehmen, in Erinnerungen schwelgen und tanzen. Durch das freie Tanzen wird Stress abgebaut und unser Körper gestärkt.

Dieser Kurs bietet Ihnen die Möglichkeit, einfach mal „aus der Reihe zu tanzen“. Einfach mitten in der Woche das Partygefühl erleben!

Freies Tanzen zu den Hits von Dr. Alban (Sing Hallelujah), Haddaway (What is Love), Michael Jackson, Culture Beat, Eiffel 65 (Blue), Spice Girls, Shakira, Safri Duo und vielen anderen ...

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, bequeme Schuhe, ein (alkoholfreies) Erfrischungsgetränk

### Kurs-Nr. 241-849

Stephanie Hohmann  
Mittwoch, 28.02.2024,  
20 - 21:45 Uhr  
weitere Termine:  
27.03., 24.04., 22.05., 19.06.2024  
VHS, 302 (Aula)  
€ 25,00 | 5 x abends | 11 UStd.  
(keine Ermäßigung)

### Kurs-Nr. 242-849

Stephanie Hohmann  
Mittwoch, 25.09.2024,  
20 - 21:45 Uhr  
weitere Termine:  
16.10., 13.10., 11.12.2024  
VHS, 302 (Aula)  
€ 20,00 | 4 x abends | 9 UStd.  
(keine Ermäßigung)

## Zumba

Zumba® ist in den 90er Jahren in Kolumbien entstanden. Es ist eine Mischung aus Aerobic und überwiegend lateinamerikanischen Tanzelementen. Jedes Lied hat seine eigene Choreographie. Tanz-erfahrung ist nicht erforderlich, denn im Vordergrund steht der Spaß an der Bewegung.

Somit ist Zumba® für jede Altersklasse geeignet, denn die Intensität kann innerhalb der Lieder angepasst werden. Die Liedauswahl bleibt während des gesamten Kurses identisch, so dass sich schnell ein Lerneffekt einstellt. Zumba® bringt das Herz-Kreislauf-System in Schwung und verbessert die allgemeine Fitness und Ausdauer.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Hallen-Turnschuhe, Handtuch, Getränk.

### Kurs-Nr. 241-850

Julia Yossi  
Montag, 05.02.2024,  
17 - 17:45 Uhr  
Kleine Ritzebüttler Sporthalle,  
Grodener Chaussee 11, 27472  
Cuxhaven  
€ 55,00 | 6 x nachmittags | 6 UStd.  
(keine Ermäßigung)

### Kurs-Nr. 242-850

Julia Yossi  
Montag, 04.11.2024,  
17 - 17:45 Uhr  
Kleine Ritzebüttler Sporthalle,  
Grodener Chaussee 11, 27472  
Cuxhaven  
€ 55,00 | 6 x nachmittags | 6 UStd.  
(keine Ermäßigung)

## VHS-Kino ist Kult!

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

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

## Neu: Braukurs – Mit einfachen Mitteln zum selbstgebrauten Craft-Bier

Aus Wasser, Malz, Hopfen und Hefe brauen wir zusammen in kleinen Gruppen (max. 4 Personen pro Sudpfanne) Schritt für Schritt ein leckeres Craft-Bier. Dabei erfahren Sie alles was nötig ist, um selber zuhause mit einfachen Mitteln ein leckeres Bier zu brauen. Für Ihr erstes eigenes selbstgebautes Bier braucht es eigentlich nur die Zutaten, etwas Platz, ein paar Brautensilien und leere Flaschen zum Abfüllen. Gedacht ist der Braukurs für Anfänger; es wird leicht verständlich erklärt, ohne zu weit in die Tiefe zu gehen. Nach dem Braukurs wirst du in der Lage sein selber ein Craft-Bier zu brauen. Versprochen ...

Beim Brauen verköstigen wir verschiedene Craft-Biere, so können Sie bereits am Brautag probieren, was wir gerade brauen und Sie erfahren gleichzeitig etwas über das Zusammenspiel von Hopfen und Malz.

Nach dem Braukurs erhalten Sie Braukurs- Arbeitsblätter, so können Sie sich am Kurstag ganz auf das Brauen konzentrieren und müssen nichts mitschreiben.

Acht Wochen nach dem Braukurs können Sie dann 1,5 Liter des beim Braukurs gebrauten Biers abholen.

Eine Umlage für die Brauzutaten und Bierproben in Höhe von 4,50 Euro (bitte passend) ist direkt am Kurstag an den Dozenten zu zahlen. Mindestalter 18 Jahre.

**Kurs-Nr. 241-860**  
 Oliver Köhn  
 Samstag, 25.05.2024, 10 - 17 Uhr  
 VHS, Küche  
 € 33,75 | 1 Termin | 9 UStd.  
 € 49,50 bei 4 - 6 TN  
 (keine Ermäßigung)

**Kurs-Nr. 242-860**  
 Oliver Köhn  
 Samstag, 17.08.2024, 10 - 17 Uhr  
 VHS, Küche  
 € 33,75 | 1 Termin | 9 UStd.  
 € 49,50 bei 4 - 6 TN  
 (keine Ermäßigung)

**Kurs-Nr. 242-861**  
 Oliver Köhn  
 Samstag, 05.10.2024, 10 - 17 Uhr  
 VHS, Küche  
 € 33,75 | 1 Termin | 9 UStd.  
 € 49,50 bei 4 - 6 TN  
 (keine Ermäßigung)

## 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.

## Kochen

### Streetfood – Südamerika Wochenendseminar Kochen

Orientalisches Streetfood – einfach lecker. Wir bereiten gemeinsam schmackhaftes Fingerfood: panierte Zucchini mit pikantem Tomatensalat, Hack-Couscous-Röllchen, Fladenbrot mit Avocado-Hummus, Kichererbsen-Süßkartoffeln-Falafel an Minz-Joghurt und zum Dessert Basbousa mit Orangen-Sirup.

Eine Umlage für Lebensmittel in Höhe von € 12,00 (bitte passend) ist direkt am Kurstag an den Dozenten zu zahlen (diese werden auch bei Nichtteilnahme fällig). Bitte mitbringen: ein eigenes Getränk.

**Kurs-Nr. 241-862**  
 Randolph Schröder  
 Samstag, 10.02.2024, 13 - 17:30 Uhr  
 VHS, Küche  
 € 22,50 ab 7 TN | 1 x nachmittags | 6 UStd.  
 € 33,00 bei 4 - 6 TN  
 (keine Ermäßigung)

### Asiatische Curries Wochenendseminar Kochen

Asiatische Curries sind immer wieder ein Genuss. Wir bereiten unsere eigene Curry-Paste und Masala (Currypulver) zu. Hiermit bereiten wir dann ein thailändisches Fischcurry, ein burmesisches Curry mit Hackbällchen und indisches Gemüse-Curry zu. Dazu kochen wir Basmati-Reis mit Kardamom, ein Fladenbrot und als Abkühlung kreieren ein Mango-Shrikand (indische Speise mit Rahmquark).

Eine Umlage für Lebensmittel in Höhe von € 12,00 (bitte passend) ist direkt am Kurstag an den Dozenten zu zahlen (diese werden auch bei Nichtteilnahme fällig). Bitte mitbringen: ein eigenes Getränk.

**Kurs-Nr. 242-862**  
 Randolph Schröder  
 Samstag, 17.08.2024, 13 - 17:30 Uhr  
 VHS, Küche  
 € 22,50 ab 7 TN | 1 x nachmittags | 6 UStd.  
 € 33,00 bei 4 - 6 TN  
 (keine Ermäßigung)

### Vegetarische Mediterrane Köstlichkeiten Wochenendseminar Kochen

Vegetarische Mediterrane Köstlichkeiten – Die mediterrane Küche ist Bestens für vegetarische Speisen geeignet. Testen Sie selbst: spanischer Gemüse-Auflauf, Tomaten-Orangen-Salat, Reis mit gebratenen Champignons, gebackener Hirtenkäse mit Gurken-Tsatsiki und als Abschluss Mandel-Aprikosen-Kuchen mit Zitronen-Sahne.

Eine Umlage für Lebensmittel in Höhe von € 12,00 (bitte passend) ist direkt am Kurstag an den Dozenten zu zahlen (diese werden auch bei Nichtteilnahme fällig). Bitte mitbringen: ein eigenes Getränk.

**Kurs-Nr. 241-863**  
 Randolph Schröder  
 Samstag, 24.02.2024, 13 - 17:30 Uhr  
 VHS, Küche  
 € 22,50 ab 7 TN | 1 x nachmittags | 6 UStd.  
 € 33,00 bei 4 - 6 TN  
 (keine Ermäßigung)

### Vorweihnachtliches Backen

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 kleinen - bereitgestellten - herzhaften Snack. Am Ende des Nachmittags werden wir in gemeinsamer Runde unsere köstlichen Ergebnisse probieren. Bitte beachten Sie, dass einige Zutaten nicht vegan sind und dass auch Nüsse verwendet werden.

Bitte mitbringen: Lieblings-Ausstecher und Dosen zum Verpacken der Plätzchen! evtl. ein Getränk und eine Schürze. Eine Umlage für Lebensmittel in Höhe von € 10,00 (bitte passend) ist direkt am Kursabend an die Dozentin zu zahlen, (diese werden auch bei Nichtteilnahme fällig).

**Kurs-Nr. 242-863**  
 Claudia Wolters  
 Freitag, 22.11.2024, 15 - 19 Uhr  
 VHS, Küche  
 € 18,75 | 1 x nachmittags | 5 UStd.  
 € 27,50 bei 4 - 6 TN  
 (keine Ermäßigung)

**Kurs-Nr. 242-864**  
 Claudia Wolters  
 Samstag, 23.11.2024, 13 - 17 Uhr  
 VHS, Küche  
 € 18,75 | 1 x nachmittags | 5 UStd.  
 € 27,50 bei 4 - 6 TN  
 (keine Ermäßigung)

### Karibische Spezialitäten Wochenendseminar Kochen

Karibische Spezialitäten – exotisch und lecker: Die Karibik bietet ausser Urlaubsfeeling auch sehr schmackhaftes Essen. Probieren wir gemeinsam Pfirsich-Tomatensalat, gebackene Kartoffel-Patties,

Veranstaltungen  
 Stadttheater Spielplan 2024  
 siehe Seite 63

Mango-Zucchini-Gemüse, Hühnerkeulen auf pikanten Bohnen, Garnelen mit geschmorten Tomaten und als Nachtisch Aprikosen-Crumble mit Vanille-Kokos-Creme.

Eine Umlage für Lebensmittel in Höhe von € 12,00 (bitte passend) ist direkt am Kurstag an den Dozenten zu zahlen (diese werden auch bei Nichtteilnahme fällig). Bitte mitbringen: ein eigenes Getränk.

**Kurs-Nr. 241-864**

**Randolf Schröder**

**Samstag, 20.04.2024, 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 der Insel Mauritius**

**Wochenendseminar Kochen**

Die Küche aus Mauritius – fremd, dennoch köstlich! Testen Sie die fremdartige Küche Mauritius: Kurkuma-Reis mit Erdnüssen, Kohl und Karotten begleitet von Curry-Ananas-Sauce, gebackene Hühnerkeulen auf Paprika-Tomaten-Relish, Gemüsepfanne „Mauritius-Queen“ und als Süßspeise Gateau de Patates.

Eine Umlage für Lebensmittel in Höhe von € 12,00 (bitte passend) ist direkt am Kurstag an den Dozenten zu zahlen (diese werden auch bei Nichtteilnahme fällig). Bitte mitbringen: ein eigenes Getränk.

**Kurs-Nr. 241-865**

**Randolf Schröder**

**Samstag, 01.06.2024, 13 - 17:30 Uhr**

VHS, Küche

€ 22,50 ab 7 TN | 1 x nachmittags | 6 UStd.

€ 33,00 bei 4 - 6 TN

(keine Ermäßigung)

**Süd-Afrikanische Küche**

**Wochenendseminar Kochen**

Die Süd-Afrikanische Küche wird von vielen Teilen der Welt beeinflusst. Wir kochen Kokos-Reis, Birnen-Curry-Suppe, Chakalaka (Salat), Capetown-Curry mit Huhn, Bobotie (Auflauf mit Hack und Mango) und Malva – eine besondere Art von Kuchen.

Eine Umlage für Lebensmittel in Höhe von € 12,00 (bitte passend) ist direkt am Kurstag an den Dozenten zu zahlen (diese werden auch bei Nichtteilnahme fällig). Bitte mitbringen: ein eigenes Getränk.

**Kurs-Nr. 241-866**

**Randolf Schröder**

**Samstag, 15.06.2024, 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 Siziliens**

**Wochenendseminar Kochen**

Aus der Küche Siziliens bereiten wir zu: Orangen-Fenchel-Salat, gebratene Auberginen (als Alternative auch mit Zucchini) mit sizilianischer Tomatensauce, Reis mit Gemüse und Hackfleisch (Variante vom Arancia), Erbsen mit Minze und als Dessert Apfelkuchen mit Pistazien und Walnüssen.

Eine Umlage für Lebensmittel in Höhe von € 12,00 (bitte passend) ist direkt am Kurstag an den Dozenten zu zahlen (diese werden auch bei Nichtteilnahme fällig). Bitte mitbringen: ein eigenes Getränk.

**Kurs-Nr. 242-866**

**Randolf Schröder**

**Samstag, 31.08.2024, 13 - 17:30 Uhr**

VHS, Küche

€ 22,50 ab 7 TN | 1 x nachmittags | 6 UStd.

€ 33,00 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.

**Backen nach alter Tradition – Brot und Brötchen mit Dinkel**

Back- und Handwerkskunst nach alter Tradition - mit unserem Bäckermeister Günther Renz

Es werden ein Dinkelbrot, Dinkelvollkornbrötchen und ein Kinderbrot mit einer Kruste gebacken. Weiter backen wir ein Altländer Apfelkuchen.

Bitte mitbringen: Restebehälter, Getränke und eine Schürze. Eine Umlage für Lebensmittel in Höhe von € 10,00 (bitte passend) ist direkt am Kursabend an den Dozenten zu zahlen (diese werden auch bei Nichtteilnahme fällig).

**Kurs-Nr. 241-867**

**Günter Renz**

**Donnerstag, 18.04.2024, 18 - 21:45 Uhr**

VHS, Küche

€ 23,25 ab 7 TN | 1 x abends | 5 UStd.

€ 34,50 bei 4 - 6 TN

(keine Ermäßigung)

**Mexikanische Leckerbissen**

**Wochenendseminar Kochen**

Mexikanische Leckerbissen – wir kochen gemeinsam als Vorspeise Nacho-Grande mit Tomaten-Salsa und Avocado-Creme. Dann bereiten wir homemade Tortillas für Burritos und Quesadillas zu. Zudem wird es noch eine Hähnchen-Pfanne mit Mais und Chili und als Dessert flambierte Bananen mit süßer Milchsauce geben.

Eine Umlage für Lebensmittel in Höhe von € 12,00 (bitte passend) ist direkt am Kurstag an den Dozenten zu zahlen (diese werden auch bei Nichtteilnahme fällig). Bitte mitbringen: ein eigenes Getränk.

**Kurs-Nr. 242-867**

**Randolf Schröder**

**Samstag, 12.10.2024, 13 - 17:30 Uhr**

VHS, Küche

€ 22,50 ab 7 TN | 1 x nachmittags | 6 UStd.

€ 33,00 bei 4 - 6 TN

(keine Ermäßigung)

**Gemüseschnitzel - vegetarisch, alltagstauglich, lecker und gesund**

Wir braten verschiedene Gemüseschnitzel mit unterschiedlichen Panaden, bereiten verschiedene Dips und Parmesanchips zu. Außerdem kochen wir ein Gemüse-Ragout auf Kartoffelstampf, Zum Nachtisch gibt es gefüllte Orangen.

Eine Umlage für Lebensmittel in Höhe von € 12,00 (bitte passend) ist direkt am Kurstag an den Dozenten zu zahlen (diese werden auch bei Nichtteilnahme fällig).

Bitte mitbringen: ein eigenes Getränk, Restebehälter und eine Schürze.

**Kurs-Nr. 241-868**

**Christine Grieser**

**Montag, 12.02.2024, 16 - 20:30 Uhr**

VHS, Küche

€ 22,50 | 1 Termin | 6 UStd.

€ 33,00 bei 4 - 6 TN

(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**

### Persische Küche Wochenendseminar Kochen

Persische Küche, was gehört dazu? Wir kochen weitgehend unbekannte Gerichte: Persischen Karotten-Salat mit Pflaumen. Reis mit Kurkuma und Kartoffeln, Huhn in Granatapfel-Saft sanft gegart, Zucchini gebacken mit Gewürz-Joghurt und als Dessert Sholeh Zard (persischer Milchreis mit Safran und Orangensirup).

Eine Umlage für Lebensmittel in Höhe von € 12,00 (bitte passend) ist direkt am Kurstag an den Dozenten zu zahlen (diese werden auch bei Nichtteilnahme fällig). Bitte mitbringen: ein eigenes Getränk.

#### Kurs-Nr. 242-868

Randolf Schröder

Samstag, 07.12.2024, 13 - 17:30 Uhr

VHS, Küche

€ 22,50 ab 7 TN | 1 x nachmittags | 6 UStd.

€ 33,00 bei 4 - 6 TN

(keine Ermäßigung)

### Vegetarisches, gewickelt und gefüllt

Es gibt Wirsing- und Mangoldrouladen mit unterschiedliche Füllungen, gefülltes Gemüse und dazu ein würziger Kukumareis und als Nachtisch Teigtaschen mit Nuss-Marzipanfüllung.

Eine Umlage für Lebensmittel in Höhe von € 10,00 (bitte passend) ist direkt am Kursabend an die Dozentin zu zahlen (diese werden auch bei Nichtteilnahme fällig).

Bitte mitbringen: Ein eigenes Getränk, Restebehälter und eine Schürze.

#### Kurs-Nr. 241-869

Christine Grieser

Montag, 19.02.2024, 16 - 20:30 Uhr

VHS, Küche

€ 22,50 | 1 Termin | 6 UStd.

€ 33,00 bei 4 - 6 TN

(keine Ermäßigung)

### Kinderbrot, Mandelhörnchen und Hamburger Rundstücke

Back- und Handwerkskunst nach alter Tradition – mit unserem Bäckermeister Günther Renz

Neben einem leckeren Kinderbrot werden wir auch süße Mandelhörnchen und Hamburger Rundstücke herstellen.

Bitte mitbringen: Restebehälter, Getränke und eine Schürze. Eine Umlage für Lebensmittel in Höhe von € 10,00 (bitte passend) ist direkt am Kursabend an den Dozenten zu zahlen (diese werden auch bei Nichtteilnahme fällig).

#### Kurs-Nr. 242-869

Günther Renz

Donnerstag, 24.10.2024, 18 - 21:45 Uhr

VHS, Küche

€ 23,25 ab 7 TN | 1 x abends | 5 UStd.

€ 34,50 bei 4 - 6 TN

(keine Ermäßigung)

### Vegetarisch: Auflauf und Gratin

Heute gibt es Leckeres aus dem Ofen: Grünkern-Gemüse-Auflauf, Gnocchi mit Sauerkraut und Pilzen, buntes Süßkartoffel-Gratin.

Und zum Nachtisch bereiten wir einen süßen Auflauf mit Sauerkirschen.

Eine Umlage für Lebensmittel in Höhe von € 10,00 (bitte passend) ist direkt am Kursabend an die Dozentin zu zahlen (diese werden auch bei Nichtteilnahme fällig).

Bitte mitbringen: ein eigenes Getränk, Restebehälter und eine Schürze.

#### Kurs-Nr. 241-870

Christine Grieser

Montag, 04.03.2024, 16 - 20:30 Uhr

VHS, Küche

€ 22,50 | 1 Termin | 5 UStd.

€ 33,00 bei 4 - 6 TN

(keine Ermäßigung)

### Französisches Kleingebäck

In diesem Wochenend-Workshop frönen wir der Backkunst in vollen Zügen: Kleingebäck wie z.B. Französische Financiers, Madeleines und Cannelés de Bordeaux und noch mehr werden wir herstellen. Die meisten „Kleinteile“ werden verziert bzw. brauchen „Nachtruhe“, so dass wir unsere leckeren Kunstwerke am Sonntag vollenden und bei einer Tasse Kaffee, gemütlich Kostproben nehmen können ... Der große Rest ist dann zum Mitnehmen.

Materialkosten incl. Überraschung (ca. € 30,00) bitte direkt im Kurs an die Dozentin entrichten (diese werden auch bei Nichtteilnahme fällig).

Bitte mitbringen: Schürze, luftdichte Behälter fürs Gebäck, Behälter für die Zutaten-Reste, eventuell Lieblings-Utensilien (z.B. Teigschaber, Pinsel, Messer etc.).

#### Kurs-Nr. 242-870

Regina Seifert

Samstag, 26.10.2024, 9 - 17 Uhr

weiterer Termin: Sonntag, 27.10.2024, 9-16 Uhr

VHS, Küche

€ 65,00 | 2 Termine | 17 UStd.

€ 95,00 bei 4 - 6 TN

(keine Ermäßigung)

### Vegetarisch: Pasta in verschiedenen Variationen

Heute gibt es Leckeres aus dem Ofen: Grünkern-Gemüse-Auflauf, Gnocchi mit Sauerkraut und Pilzen, buntes Süßkartoffel-Gratin.

Und zum Nachtisch bereiten wir einen süßen Auflauf mit Sauerkirschen.

Eine Umlage für Lebensmittel in Höhe von € 10,00 (bitte passend) ist direkt am Kursabend an die Dozentin zu zahlen (diese werden auch bei Nichtteilnahme fällig).

Bitte mitbringen: ein eigenes Getränk, Restebehälter und eine Schürze.

#### Kurs-Nr. 241-871

Christine Grieser

Montag, 22.04.2024, 16 - 20:30 Uhr

VHS, Küche

€ 22,50 | 1 Termin | 5 UStd.

€ 33,00 bei 4 - 6 TN

(keine Ermäßigung)

## Jetzt anmelden und einen Platz sichern!

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

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

## Vegetarisch: vielfältig, alltagstauglich und gesund

Wir starten heute mit Rucolasalat mit Feta und gebratenen Pfirsichen und einer Honig-Senf-Vinaigrette, warmem Gemüsecouscous mit Falafel. Zum Nachtisch gibt es Pflaumencrumble.

Eine Umlage für Lebensmittel in Höhe von € 10,00 (bitte passend) ist direkt am Kursabend an die Dozentin zu zahlen (diese werden auch bei Nichtteilnahme fällig).

Bitte mitbringen: ein eigenes Getränk, Restebehälter und eine Schürze

### Kurs-Nr. 242-871

Christine Grieser

Montag, 23.09.2024, 16 - 20:30 Uhr

VHS, Küche

€ 22,50 | 1 Termin | 5 UStd.

€ 33,00 bei 4 - 6 TN

(keine Ermäßigung)

## Vegetarisch: Spargel und Erdbeeren – eine köstliche Kombination

Bunter Spargelsalat mit Schafskäse und Erdbeeren, Spargel unter der Knusperhaube, Spargelragout ... und als Dessert ein Erdbeer-Mascarpone-Trifle!

Eine Umlage für Lebensmittel in Höhe von € 12,00 (bitte passend) ist direkt am Kursabend an die Dozentin zu zahlen (diese werden auch bei Nichtteilnahme fällig).

Bitte mitbringen: ein eigenes Getränk, Restebehälter und eine Schürze.

### Kurs-Nr. 241-872

Christine Grieser

Montag, 27.05.2024, 16 - 20:30 Uhr

VHS, Küche

€ 22,50 | 1 Termin | 5 UStd.

€ 33,00 bei 4 - 6 TN

(keine Ermäßigung)

## Vegetarisch: Rund um den Kürbis

Der Herbst hat einiges zu bieten: Feldsalat mit warmen Kürbisspalten, Ziegenkäse und Kürbiskernschmand, herbstliches Kürbiscurry mit Reis, würzige Kürbispudding mit Joghurt-Dip, und zum Abschluss eine Amarettini-Creme mit Früchten.

Eine Umlage für Lebensmittel in Höhe von € 10,00 (bitte passend) ist direkt am Kursabend an die Dozentin zu zahlen (diese werden auch bei Nichtteilnahme fällig).

Bitte mitbringen: ein eigenes Getränk, Restebehälter und eine Schürze.

### Kurs-Nr. 242-872

Christine Grieser

Montag, 21.10.2024, 16 - 20:30 Uhr

VHS, Küche

€ 22,50 | 1 Termin | 5 UStd.

€ 33,00 bei 4 - 6 TN

(keine Ermäßigung)

## Vegetarisch: Rund um die Tomate und Erdbeertiramisu

Tomaten sind extrem vielfältig und gesund. Wir kochen heute eine Apfel-Tomatensuppe, Tomaten-Tabule mit Halloumi und eine Tomatentarte, zum Nachtisch Erdbeertiramisu.

Eine Umlage für Lebensmittel in Höhe von 10,00 Euro (bitte passend) ist direkt am Kursabend an die Dozentin zu zahlen (diese werden auch bei Nichtteilnahme fällig).

Bitte mitbringen: ein eigenes Getränk, Restebehälter und eine Schürze.

### Kurs-Nr. 241-873

Christine Grieser

Montag, 03.06.2024, 16 - 20:30 Uhr

VHS, Küche

€ 22,50 | 1 Termin | 5 UStd.

€ 33,00 bei 4 - 6 TN

(keine Ermäßigung)

## Vegetarisch: Rund um den Kürbis

Heute gibt es einige interessante Kombinationen: Spinatsalat mit Orange und gebackener Paprika, Zwiebel-Lauchkuchen mit Birnen, Weintrauben-Fetasalat mit roten Zwiebeln sowie frische Feigen mit Ziegenkäse und Honig überbacken.

Eine Umlage für Lebensmittel in Höhe von € 11,00 (bitte passend) ist direkt am Kursabend an die Dozentin zu zahlen (diese werden auch bei Nichtteilnahme fällig).

Bitte mitbringen: ein eigenes Getränk, Restebehälter und eine Schürze.

### Kurs-Nr. 242-873

Christine Grieser

Montag, 04.11.2024, 16 - 20:30 Uhr

VHS, Küche

€ 22,50 | 1 Termin | 5 UStd.

€ 33,00 bei 4 - 6 TN

(keine Ermäßigung)

## Vegetarisch: Wintermenue

Wir bereiten eine feine Maronensuppe, Apfel-Zimt-Rotkohl mit Bratlingen und Kartoffelstampf zu. Und als Nachtisch wird es ein Bratapfel Dessert mit Vanillesoße geben.

Eine Umlage für Lebensmittel in Höhe von € 11,00 (bitte passend) ist direkt am Kursabend an die Dozentin zu zahlen (diese werden auch bei Nichtteilnahme fällig).

Bitte mitbringen: ein eigenes Getränk, Restebehälter und eine Schürze.

### Kurs-Nr. 242-874

Christine Grieser

Montag, 18.11.2024, 16 - 20:30 Uhr

VHS, Küche

€ 22,50 | 1 Termin | 5 UStd.

€ 33,00 bei 4 - 6 TN

(keine Ermäßigung)

## Fisch mal anders

Fisch einmal anders. Sicher ist der gebratene Lachs, 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 € 12,00 (bitte passend) ist direkt am Kurstag an den Dozenten zu zahlen (diese werden auch bei Nichtteilnahme fällig). Bitte mitbringen: Restebehälter, Getränke und eine Schürze.

### Kurs-Nr. 241-876

Andreas Wesemann

Freitag, 09.02.2024, 17 - 21 Uhr

VHS, Küche

€ 20,00 | 1 x abends | 5 UStd.

(keine Ermäßigung)

### Kurs-Nr. 242-876

Andreas Wesemann

Freitag, 06.09.2024, 17 - 21 Uhr

VHS, Küche

€ 20,00 | 1 x abends | 5 UStd.

(keine Ermäßigung)

### Kurs-Nr. 241-879

Andreas Wesemann

Freitag, 01.03.2024, 17 - 21 Uhr

VHS, Küche

€ 20,00 | 1 x abends | 5 UStd.

(keine Ermäßigung)

### Kurs-Nr. 242-879

Andreas Wesemann

Freitag, 08.11.2024, 17 - 21 Uhr

VHS, Küche

€ 20,00 | 1 x abends | 5 UStd.

(keine Ermäßigung)

## Kochkurs für Singles

Alleine kochen und alleine essen ist langweilig? Dann freuen Sie sich auf leckere Gerichte in gemütlicher Atmosphäre und lernen dabei neue Leute mit gutem Geschmack kennen.

Liebe geht bekanntlich durch den Magen.

Eine Umlage für Lebensmittel in Höhe von € 12,00 (bitte passend) ist direkt am Kurstag an den Dozenten zu zahlen (diese werden auch bei Nichtteilnahme fällig). Bitte mitbringen: Restbehälter, Getränke und eine Schürze.

**Kurs-Nr. 241-877**  
 Andreas Wesemann  
 Freitag, 16.02.2024, 17 - 21 Uhr  
 VHS, Küche  
 € 20,00 | 1 x abends | 5 UStd.  
 (keine Ermäßigung)

**Kurs-Nr. 241-880**  
 Andreas Wesemann  
 Freitag, 19.04.2024, 17 - 21 Uhr  
 VHS, Küche  
 € 20,00 | 1 x abends | 5 UStd.  
 (keine Ermäßigung)

**Kurs-Nr. 242-877**  
 Andreas Wesemann  
 Freitag, 27.09.2024, 17 - 21 Uhr  
 VHS, Küche  
 € 20,00 | 1 x abends | 5 UStd.  
 (keine Ermäßigung)

**Kurs-Nr. 242-880**  
 Andreas Wesemann  
 Freitag, 29.11.2024, 17 - 21 Uhr  
 VHS, Küche  
 € 20,00 | 1 x abends | 5 UStd.  
 (keine Ermäßigung)

## Tapas und Fingerfood international

Ob Tapas, Ödeuvre, Antipasti oder der Gruß aus der Küche. Viele kleine Köstlichkeiten die Appetit auf mehr machen

Eine Umlage für Lebensmittel in Höhe von € 12,00 (bitte passend) ist direkt am Kurstag an den Dozenten zu zahlen (diese werden auch bei Nichtteilnahme fällig). Bitte mitbringen: Restbehälter, Getränke und eine Schürze.

**Kurs-Nr. 241-878**  
 Andreas Wesemann  
 Freitag, 23.02.2024, 17 - 21 Uhr  
 VHS, Küche  
 € 20,00 | 1 x abends | 5 UStd.  
 (keine Ermäßigung)

**Kurs-Nr. 241-881**  
 Andreas Wesemann  
 Freitag, 17.05.2024, 17 - 21 Uhr  
 VHS, Küche  
 € 20,00 | 1 x abends | 5 UStd.  
 (keine Ermäßigung)

**Kurs-Nr. 242-881**  
 Andreas Wesemann  
 Freitag, 09.08.2024, 17 - 21 Uhr  
 VHS, Küche  
 € 20,00 | 1 x abends | 5 UStd.  
 (keine Ermäßigung)

**Kurs-Nr. 242-878**  
 Andreas Wesemann  
 Freitag, 25.10.2024, 17 - 21 Uhr  
 VHS, Küche  
 € 20,00 | 1 x abends | 5 UStd.  
 (keine Ermäßigung)

### 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.

### 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

## Textiles Gestalten

### Nähmarathon an der Nordseeküste

An diesem Nähwochenende (Freitag 14:00 Uhr bis Sonntag 14:00 Uhr) geht es darum, in der Gemeinschaft zu nähen, sich auszutauschen, sich zu inspirieren oder einfach zu plaudern. Alle Teilnehmenden sollten eigene Nähprojekte eigenständig umsetzen können.

Vielleicht möchte die/der eine oder andere auch Stoffe, Schnitte oder Zubehör tauschen, verschenken oder verkaufen.

Für Getränke, Snacks, Kaffee und Kuchen ist gesorgt. Hierfür fällt eine Gesamt-Umlage von € 20,00 an, die bitte vor Ort direkt an die Kursleitung zu zahlen ist.

Bügelbretter, Bügeleisen und Zuschneidetische stehen zur Verfügung. Bitte mitbringen: eigene Nähmaschine, Nähutensilien, Kleiderbügel zum Präsentieren der genähten Schmuckstücke.

**Kurs-Nr. 241-890**  
 Sylvia Reinhard  
 Freitag, 12.04.2024, 14 - 19 Uhr  
 weitere Termine: 13.04. 10-18 Uhr  
 und 14.04.2024, 9-14 Uhr  
 VHS, 202  
 € 40,00 | 3 Termine  
 (keine Ermäßigung)

**Kurs-Nr. 242-890**  
 Sylvia Reinhard  
 Freitag, 15.11.2024, 14 - 19 Uhr  
 weitere Termine: 16.11. 10-18 Uhr  
 und 17.11.2024, 9-14 Uhr  
 VHS, 202  
 € 40,00 | 3 Termine  
 (keine Ermäßigung)

### 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 bitten Ihre eigene Nähmaschine mit.

**Kurs-Nr. 241-891**  
 Sylvia Reinhard  
 Samstag, 03.02.2024, 10 - 16 Uhr  
 VHS, 202

**Kurs-Nr. 242-892**  
 Sylvia Reinhard  
 Samstag, 07.09.2024, 10 - 16 Uhr  
 VHS, 202

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



# 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)



### Generationengespräch VHS-Treffpunkt Spätlese mit Schülern und Schülerinnen der Biosphärenschulen Amandus-Abendroth-Gymnasium Cuxhaven und Lichtenberg-Gymnasium Cuxhaven

Im Rahmen der Veranstaltungs- und Vortragsreihe „Biosphärenregion Wattenmeer“ – Nachhaltig leben und wirtschaften in der Biosphärenstadt Cuxhaven

Kaffee/Tee, Gebäck und Vortrag kostenfrei.

#### Kurs-Nr. 242-202C

Donnerstag, 05.09.2024, 15 - 17:15 Uhr

VHS, Café/Bistro

kostenfrei | 1 Termin | 3 UStd.

### Treffpunkt ‚Spätlese‘

Der ‚Treffpunkt Spätlese‘ bietet wieder interessante Themen an, auch zu aktuellen Situationen. Die Informationen zu den jeweiligen Terminen geben wir in den regionalen Medien 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.

„Clubnachmittage“, Donnerstag, 15-17:15 Uhr mit Kaffee/Tee Gebäck und Vortrag € 6,00 je Teilnehmenden. Die Veranstaltung am 05.09.2024 findet im Rahmen der Veranstaltungs- und Vortragsreihe „Biosphärenregion Wattenmeer“ – Nachhaltig leben und wirtschaften in der Biosphärenstadt Cuxhaven statt und ist kostenfrei (siehe Kurs-Nr. 242-2021).

#### Kurs-Nr. 241-SEN00

Inge Bühner

Donnerstag, 18.01.2024, 15 - 17:15 Uhr

Weitere Termine: 15.02., 21.03., 18.04., 16.05., 20.06.2024

VHS, Café/Bistro

€ 6,00 je Termin | 6 x nachmittags (keine Ermäßigung)

#### Kurs-Nr. 242-SEN00E

Inge Bühner

Donnerstag, 05.09.2024, 15 - 17:15 Uhr

Weitere Termine: 19.09., 17.10., 21.11., 06.12.2024 (Adventsfeier)

VHS, Café/Bistro

€ 6,00 je Termin | 5 x nachmittags (keine Ermäßigung)

### Tee & Literatur

#### Bücherstunde für Senioren – Thema: Leichte Kost für Herz und Seele

Termine „Tee & Literatur“, Dienstag, 15-17:15 Uhr mit Kaffee/Tee Gebäck, Austausch über ein gemeinsam gelesenes Buch, das die

Gruppe auswählt, Autorenportrait und eine Buchempfehlungsliste. Beitrag € 6,00 je Teilnehmenden.

#### Kurs-Nr. 241-SEN01

Inge Bühner

Dienstag, 06.02.2024, 15 - 17:15 Uhr

Weitere Termine: 05.03., 02.04., 07.05., 04.06., 02.07.2024

VHS, Café/Bistro

€ 6,00 je Termin | 6 x nachmittags | 18 UStd.

(keine Ermäßigung)

#### Kurs-Nr. 242-SEN01

Inge Bühner

Dienstag, 03.09.2024, 15 - 17:15 Uhr

Weitere Termine: 01.10., 05.11., 06.12.2024

VHS, Café/Bistro

€ 6,00 je Termin | 4 x nachmittags | 12 UStd.

(keine Ermäßigung)

### Englisch für Senioren (B1)

Kein Unterricht in den Ferien. Lehrbuch: ab Lektion 3, At your leisure B1, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-309599-2

#### Kurs-Nr. 241-SEN07

Marita Hilmer

Dienstag, 20.02.2024, 9:45 - 10:45 Uhr

VHS, 110

€ 50,00 | 10 x vormittags | 13 UStd.

(keine Ermäßigung)

### Englisch für Senioren (B1)

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.

Kein Unterricht in den Ferien. Lehrbuch: ab Lektion 5, At your leisure B1, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-309599-2

#### Kurs-Nr. 242-SEN07

Marita Hilmer

Dienstag, 03.09.2024, 9:45 - 10:45 Uhr

VHS, 110

€ 50,00 | 10 x vormittags | 13 UStd.

(keine Ermäßigung)

### Aqua-Fitness im AHOI – Kurs für Männer und Frauen

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.

**Kurs-Nr. 241-SEN08**

Lars Sottorff  
Mittwoch, 07.02.2024,  
9 - 10:15 Uhr  
ahoi-Bad Duhnen  
€ 87,00 | 12 x vormittags |  
12 UStd.  
(keine Ermäßigung)

**Kurs-Nr. 242-SEN08**

Lars Sottorff  
Mittwoch, 04.09.2024,  
9 - 10:15 Uhr  
ahoi-Bad Duhnen  
€ 87,00 | 12 x vormittags |  
12 UStd.  
(keine Ermäßigung)

**Kurs-Nr. 241-SEN10**

Lars Sottorff  
Montag, 05.02.2024,  
9 - 10:15 Uhr  
ahoi-Bad Duhnen  
€ 79,75 | 11 x vormittags |  
11 UStd.  
(keine Ermäßigung)

**Kurs-Nr. 242-SEN10**

Lars Sottorff  
Montag, 09.09.2024,  
9 - 10:15 Uhr  
ahoi-Bad Duhnen  
€ 79,75 | 11 x vormittags |  
11 UStd.  
(keine Ermäßigung)

**Wassergymnastik im AHOI**

Die Wirkung von Meerwasser im AHOI ist eine Thalasso-Kur. Fitnesstraining 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'.

**Kurs-Nr. 241-SEN09**

Lars Sottorff  
Mittwoch, 07.02.2024,  
10 - 11:15 Uhr  
ahoi-Bad Duhnen  
€ 87,00 | 12 x vormittags |  
12 UStd.  
(keine Ermäßigung)

**Kurs-Nr. 242-SEN09**

Lars Sottorff  
Mittwoch, 04.09.2024,  
10 - 11:15 Uhr  
ahoi-Bad Duhnen  
€ 87,00 | 12 x vormittags |  
12 UStd.  
(keine Ermäßigung)

**Gymnastik für Senioren**

Der Kurs bietet funktionelle Gymnastik, teilweise nach Musik, teilweise mit Handgeräten; ferner Entspannungsübungen und kleine Spiele (Lauf- und Ballspiele).

**Kurs-Nr. 241-SEN13**

Anke Franckenstein  
Donnerstag, 08.02.2024, 14 - 15 Uhr  
Turnhalle Grodener Schule  
€ 84,00 | 17 x nachmittags | 22 UStd.  
(keine Ermäßigung)

**Kurs-Nr. 242-SEN13**

Anke Franckenstein  
Donnerstag, 05.09.2024, 14 - 15 Uhr  
Turnhalle Grodener Schule  
€ 55,00 | 11 x nachmittags | 14 UStd.  
(keine Ermäßigung)

**Tiefenentspannung mit Yoga Nidra**

Yoga Nidra – auch als „yogischer Schlaf“ bezeichnet – ist eine besondere Form der Tiefenentspannung. Diese besondere Form des Yoga ist für alle Menschen, jeden Alters und körperlicher Konstitution zugänglich. Die Teilnehmenden werden von der Lehrenden mit Hilfe der Stimme und der Achtsamkeit des Teilnehmenden selbst in eine tiefe Entspannung geleitet. Yoga Nidra bietet viele Möglichkeiten. Zum einen können die Teilnehmenden neue Energie schöpfen, Auswirkungen von Stress (Bluthochdruck und Schlafstörungen) können gelindert werden, aber Yoga Nidra ist auch ein bewährtes Mittel, sich selbst neu zu erfahren und sich dem Unterbewussten zu öffnen.

Eine Yoga Nidra Praxis dauert ca. 25 Minuten. Die Teilnehmenden werden anschließend eingeladen, das Erlebte in einem vorbereiteten Journal niederzuschreiben oder auch zu malen. Das Journal ist eine Option und kann frei gewählt werden.

Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke, bequeme Kleidung.

Kosten in Höhe von 3,00 Euro für ein vorbereitetes Notizbuch/Journal für Ideen und Kreatives sind bitte im Kurs direkt an die Dozentin zu zahlen.

**Kurs-Nr. 241-825**

Sofia Nagorski  
Dienstag, 20.02.2024,  
9:30 - 10:15 Uhr  
VHS, 303  
€ 18,75 | 5 x vormittags | 5 UStd.  
€ 27,50 bei 4 - 6 TN  
(keine Ermäßigung)

**Kurs-Nr. 241-826**

Sofia Nagorski  
Dienstag, 23.04.2024,  
9:30 - 10:15 Uhr  
VHS, 303  
€ 18,75 | 5 x vormittags | 5 UStd.  
€ 27,50 bei 4 - 6 TN  
(keine Ermäßigung)

**Kurs-Nr. 241-827**

Sofia Nagorski  
Dienstag, 04.06.2024,  
9:30 - 10:15 Uhr  
VHS, 303  
€ 11,25 | 3 x vormittags | 3 UStd.  
€ 16,50 bei 4 - 6 TN  
(keine Ermäßigung)

**Kurs-Nr. 242-826**

Sofia Nagorski  
Dienstag, 06.08.2024,  
9:30 - 10:15 Uhr

**VHS, 303**

€ 18,75 | 5 x vormittags | 5 UStd.  
€ 27,50 bei 4 - 6 TN  
(keine Ermäßigung)

**Kurs-Nr. 242-827**

Sofia Nagorski  
Dienstag, 17.09.2024,  
9:30 - 10:15 Uhr  
VHS, 303  
€ 18,75 | 5 x vormittags | 5 UStd.  
€ 27,50 bei 4 - 6 TN  
(keine Ermäßigung)

**Kurs-Nr. 242-828**

Sofia Nagorski  
Dienstag, 29.10.2024,  
9:30 - 10:15 Uhr  
VHS, 303  
€ 18,75 | 5 x vormittags | 5 UStd.  
€ 27,50 bei 4 - 6 TN  
(keine Ermäßigung)

**Kurs-Nr. 242-829**

Sofia Nagorski  
Dienstag, 03.12.2024,  
9:30 - 10:15 Uhr  
VHS, 303  
€ 11,25 | 3 x vormittags | 3 UStd.  
€ 16,50 bei 4 - 6 TN  
(keine Ermäßigung)

**Tischtennis für Senioren**

Dieser Kurs bietet Anfängern und Fortgeschrittenen im Seniorenalter ein angemessenes Training.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Hallenturnschuhe, Tischtennisschläger und Tischtennisbälle. Der Unterricht findet auch während der Schulferien statt.

**Kurs-Nr. 241-SEN14**

Detlef Schumacher  
Mittwoch, 07.02.2024,  
9:30 - 11 Uhr  
Turnhalle Waldorfschule (ehem.  
Deichschule, Eing. über Mühlenweg)  
€ 96,00 | 12 x vormittags |  
24 UStd.  
(keine Ermäßigung)

**Kurs-Nr. 242-SEN14**

Detlef Schumacher  
Mittwoch, 18.09.2024,  
9:30 - 11 Uhr  
Turnhalle Waldorfschule (ehem.  
Deichschule, Eingang über  
Mühlenweg)  
€ 96,00 | 12 x vormittags |  
24 UStd.  
(keine Ermäßigung)

**Fit mit dem Pedelec – für alle Altersstufen****Eine Kooperation mit der Verkehrswacht Cuxhaven e.V. und Polizeiinspektion Cuxhaven**

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 (kann auch gestellt werden), Helm.

**Kurs-Nr. 241-SEN16**

Gabriele Mercier, Lüder Kath  
Freitag, 15.03.2024,  
13:30 - 17 Uhr  
Batteriestr. 3, Schulhof und Ge-  
bäude ehemalige Wicherschule  
€ 10,00 | 1 x nachmittags | 4 UStd.  
(keine Ermäßigung)

**Kurs-Nr. 241-SEN17**

Gabriele Mercier, Lüder Kath  
Donnerstag, 28.03.2024,  
10 - 13:30 Uhr  
Batteriestr. 3, Schulhof und Ge-  
bäude ehemalige Wicherschule  
€ 10,00 | 1 x vormittags | 4 UStd.  
(keine Ermäßigung)

## Herzlich Willkommen in der Volkshochschule der Stadt Cuxhaven!

Unser Programmheft für das gesamte Jahr 2024 halten Sie in Ihren Händen. Lassen Sie sich Zeit beim Stöbern. Sie werden einige neue spannende Angebote finden.

Bitte beachten Sie auch Ankündigungen von weiteren Veranstaltungen in der Presse, auf Flyern, auf unserer Webseite als auch auf Facebook und Instagram.

Bei einigen Kursen gelten 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 2024 haben wir eine Reihe von Angeboten an Online-Kursen, an denen Sie bequem am eigenen Rechner teilnehmen können.

Viel Spaß, Neugier auf Neues und ein schönes Miteinander in unseren Kursen und Veranstaltungen 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)

Thomas Werner ..... 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)

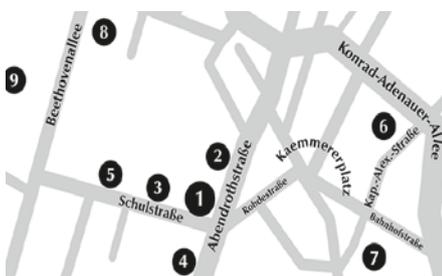
### Mitglieder des Beirates

#### 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](http://www.vhs-cuxhaven.de)



Die VHS ist qualitäts-zertifiziert nach AZAV und ZAZAV+



# Wochenendseminare

Einzelheiten zu den hier aufgeführten Kursen finden Sie unter der jeweiligen Kurs Nr. im Heft.

<b>Samstag, 06.01.2024</b>	<b>Samstag, 06.04.2024</b>	<b>Samstag, 01.06.2024</b>
241-823 Tai Chi, Qi Gong inklusive asiatischem Essen	241-301 Frauenkaffeetrinken Thema 'Selbstfürsorge'	241-305 Störungen und Konflikte
<b>Sonntag, 07.01.2024</b>	241-618 Ein Fotobuch erstellen mit dem Cewe-Fotobuch	241-865 Die Küche der Insel Mauritius
241-861 Mallorquinische Küche	241-J03 'Starke Mädchen – starke Jungen'	<b>Samstag, 08.06.2024</b>
<b>Samstag, 27.01.2024</b>	<b>Samstag, 13.04.2024</b>	241-631 Fotoausflug II – Fotowalk Ahlenmoor
241-303 Motivation in Teams und Gruppen	241-218 Gut zu wissen: Mobbingprävention – Vom Umgang mit einem Phänomen	<b>Samstag, 15.06.2024</b>
<b>Samstag, 10.02.2024</b>	241-343 Workshop Mental- und Entspannungstraining für Kindertagespflegepersonen	241-213 "Interessen Speed Dating – Kooperation mit dem Projekt „Wissen Klönen“"
241-703 Improvisationstheater für EinsteigerInnen	241-630 Fotoausflug I – Fotowalk Fort Kugelbake	241-304 Team, wie funktioniert es?
241-725 Ein neues Herz für Valentin	241-713 Dynamische Zeichenübungen mit Bleistift	241-866 Süd-Afrikanische Küche
241-838 Fit in 10 Minuten	241-837 Nordic Walking	<b>Samstag, 03.08.2024</b>
241-862 Orientalisches Streetfood	<b>Samstag, 20.04.2024</b>	242-632 Fotoausflug III – Fotowalk Hamburg
<b>Samstag, 17.02.2024</b>	241-306 Schwierige Gesprächssituationen lösen mit Gewaltfreier Kommunikation	<b>Samstag, 10.08.2024</b>
241-839 Grundkurs für Mittelalterlichen Schwertschaukampf	241-558 Kompaktwochenende Italienisch für Anfänger	242-712 Gesichter zeichnen lernen
<b>Samstag, 24.02.2024</b>	241-702 Schauspiel Workshop	<b>Samstag, 17.08.2024</b>
241-700 Schreib mal wieder!	241-714 Figürlich zeichnen	242-316 Kindertagespflege – Umgang mit Erziehungsberechtigten
241-726 Arm- und Halsreif	241-864 Karibische Spezialitäten	242-837 Nordic Walking
241-804 Resilienz im Alltag	<b>Sonntag, 21.04.2024</b>	242-860 Neu: Braukurs
241-809 Entspannt in 10 Minuten	241-203 "Führung durch die Ausstellung „Alte Liebe rostet nicht“ - Ringelnatz in Cuxhaven"	242-862 Asiatische Curries
241-863 Vegetarische Mediterrane Köstlichkeiten	<b>Samstag, 27.04.2024</b>	<b>Samstag, 31.08.2024</b>
<b>Samstag, 02.03.2024</b>	241-824 Tai Chi, Qi Gong inklusive asiatischem Essen	242-305 Verbale Kommunikation
241-208 Cuxhaven entdecken: Fahrradtour: „Von Turm zu Turm“	<b>Samstag, 04.05.2024</b>	242-866 Die Küche Siziliens
241-313 Die Kunst, Menschen kennen zu lernen	241-549 Kompaktwochenende Spanisch für Anfänger	<b>Samstag, 07.09.2024</b>
241-711 Aquarellmalerei – Porträts	241-615 Pages, Einführung Textverarbeitung mit dem iPad	242-702 Schauspiel Workshop
241-8071 Kinesiotaping für alle – Workshop zur Anwendung	241-715 Insekten zeichnen	242-711 Aquarellmalerei – Porträts
241-817 Lachyoga	<b>Samstag, 18.05.2024</b>	<b>Samstag, 14.09.2024</b>
<b>Sonntag, 03.03.2024</b>	241-8041 Resilienz im Alltag	242-205 "Interessen Speed Dating – Kooperation mit dem Projekt „Wissen & Klönen“"
241-2070 Cuxhaven entdecken: - Rundgang Stolpersteine in Cuxhaven	<b>Samstag, 25.05.2024</b>	242-306 Nonverbale Kommunikation
<b>Samstag, 09.03.2024</b>	241-206 Spaziergang über den Brockeswalder Friedhof	242-317 Kindertagespflege – Umgang im Alltag mit herausfordernden Kindern 0-3 Jahre
241-342 Workshop Stress lass nach! - Stress erkennen, verstehen und bewältigen	241-860 Neu: Braukurs	242-539 Kompaktwochenende Französisch für Anfänger
<b>Samstag, 16.03.2024</b>		<b>Samstag, 21.09.2024</b>
241-212 "Interessen Speed Dating – Kooperation mit dem Projekt „Wissen Klönen“"		242-713 Dynamische Zeichenübungen mit Bleistift
241-712 Gesichter zeichnen lernen		242-805 Resilienz im Alltag
		<b>Samstag, 28.09.2024</b>
		242-809 Entspannt in 10 Minuten

## Wann, wo und wie anmelden?

### Schriftliche Anmeldungen

► ab Montag, 15. Januar 2024

Verwenden Sie bitte die in der Umschlagsseite des Heftes befindlichen **Anmeldekarten** oder senden uns ein E-Mail.

Anmeldungen werden in der Reihenfolge ihres Eingangs berücksichtigt. Deshalb empfiehlt sich eine rechtzeitige Anmeldung vor Veranstaltungsbeginn.

Bitte beachten Sie unsere **Allgemeinen Teilnahme- und Geschäftsbedingungen** sowie die **Datenschutzerklärung** und die **Widerrufsbelehrung**.

Tel. (0 47 21) 700 70 950 ♦ Fax: 700 999 70 960  
e-mail: vhs@cuxhaven.de  
www.vhs-cuxhaven.de

### Öffnungszeiten

Montag-Freitag: 9-12 Uhr

Montag, Dienstag und Mittwoch: 14-16 Uhr

Titelbild: Holger Wehdemeier

<b>Samstag, 05.10.2024</b>	242-838 Fit in 10 Minuten	242-861 Neu: Braukurs	<b>Samstag, 02.11.2024</b>	242-615 Pages, Einführung Textverarbeitung mit dem iPad	242-618 Ein Fotobuch erstellen mit dem Cewe-Fotobuch
<b>Sonntag, 06.10.2024</b>	242-203 Führung durch die Ausstellung „Alte Liebe rostet nicht“ - Ringelnatz in Cuxhaven		<b>Samstag, 09.11.2024</b>	242-314 Nein, diese Kröte schluck ich nicht!	242-864 Vorweihnachtliches Backen
<b>Samstag, 12.10.2024</b>	242-867 Mexikanische Leckerbissen		242-714 Figürlich zeichnen	<b>Samstag, 07.12.2024</b>	242-666 MS Project in der professionellen Praxis
<b>Samstag, 26.10.2024</b>	242-310 "Entfalte deine beruflichen Träume nach der Babypause"		<b>Samstag, 16.11.2024</b>	242-868 Persische Küche	242-673 Agiles Projektmanagement mit Scrum
242-870 Französisches Kleingebäck			242-206 Interessen Speed Dating – Kooperation mit dem Projekt „Wissen & Klönen“	242-806 Resilienz im Alltag	<b>Samstag, 14.12.2024</b>
242-J03 'Starke Mädchen – starke Jungen'			242-825 Lachyoga	242-633 Fotoausflug IV – Fotowalk Bremerhaven	<b>Samstag, 28.12.2024</b>
			<b>Samstag, 23.11.2024</b>		
			242-307 Work Live Balance		

## Einzelveranstaltungen

Einzelheiten zu den hier aufgeführten Kursen finden Sie unter der jeweiligen Kurs Nr. im Heft.

<b>Dienstag, 06.02.2024</b>	241-510 It's Tea Time	<b>Dienstag, 09.04.2024</b>	241-8072 Kinesiotaping für alle – Workshop am Vormittag	renschulen Amandus-Abendroth-Gymnasium und Lichtenberg-Gymnasium Cuxhaven
<b>Dienstag, 13.02.2024</b>	241-511 It's Tea Time	<b>Mittwoch, 10.04.2024</b>	241-215 Das 1 x 1 der Geldanlage	<b>Donnerstag, 26.09.2024</b>
<b>Dienstag, 27.02.2024</b>	241-512 It's Tea Time	<b>Mittwoch, 17.04.2024</b>	241-8073 Kinesiotaping für alle – Workshop am Abend	242-209 Einbruchzeit – Wie kann ich Haus und Wohnung effektiv gegen Einbrecher sichern
<b>Dienstag, 05.03.2024</b>	241-513 It's Tea Time	<b>Donnerstag, 18.04.2024</b>	241-217 Cybercrime – sicher im Internet unterwegs	<b>Mittwoch, 09.10.2024</b>
<b>Mittwoch, 06.03.2024</b>	241-706 Wege ins Licht – Leben und Werk von Gabriele Münter	<b>Dienstag, 07.05.2024</b>	241-8074 Kinesiotaping nur für Frauen – Workshop am Vormittag	242-706 Die wilden Vögel – Leben und Werk von Edvard Munch
<b>Dienstag, 12.03.2024</b>	241-514 It's Tea Time	<b>Dienstag, 14.05.2024</b>	241-211 Weltempfänger Cuxhaven - Seemannsmission und Seeleute	<b>Donnerstag, 24.10.2024</b>
<b>Donnerstag, 14.03.2024</b>	241-216 Bescheid wissen im Schilderwald – Neues im Straßenverkehr	<b>Donnerstag, 25.04.2024</b>	241-2022 Biosphärenregion Wattenmeer: Exkursion Beweidungsprojekt in der Küstenheide	242-210 Bescheid wissen im Schilderwald – Neues im Straßenverkehr
<b>Freitag, 15.03.2024</b>	241-404 Schimmelpilz I – Ursachen	<b>Donnerstag, 23.05.2024</b>	241-401 Wasserwerk Cuxhaven – Aufgaben und Funktionsweise	242-2022 Biosphärenregion Wattenmeer: Erfahrungen aus der Biosphärenregion Niedersächsischen Elbtalraue
241-SEN16 Fit mit dem Pedelec – für alle Altersstufen		<b>Dienstag, 04.06.2024</b>	241-805 Reizthema Darm – einfach erklärt	242-404 Schimmelpilz I – Ursachen
<b>Donnerstag, 21.03.2024</b>	241-2021 Biosphärenregion Wattenmeer: Einführungsvortrag Biosphäre „Biosphäre – watt is dat?“	<b>Donnerstag, 20.06.2024</b>	241-806 Dein Weg in ein gesünderes Leben – ohne viel Aufwand	<b>Montag, 28.10.2024</b>
<b>Donnerstag, 28.03.2024</b>	241-SEN17 Fit mit dem Pedelec – für alle Altersstufen	<b>Donnerstag, 05.09.2024</b>	242-2021 Biosphärenregion Wattenmeer: Generationengespräch VHS-Treffpunkt Spätlese mit Schülern und Schülerinnen der Biosphärenregion	242-406 „Wärmeplanung und Solarkataster“ - Vortrag und Diskussion
<b>Freitag, 05.04.2024</b>	241-405 Schimmelpilz II – Beseitigung			<b>Freitag, 08.11.2024</b>
<b>Montag, 08.04.2024</b>	241-406 „Wärmeplanung und Solarkataster“ - Vortrag und Diskussion			242-405 Schimmelpilz II – Beseitigung

### Besondere Kursangebote für Frauen

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

241-302 Erfolgreich gründen – erfolgreich bleiben!	241-301 Frauenkaffeetrinken Thema ‚Selbstfürsorge‘	241-830 und 242-830 Abwechslungsreiche Gymnastik nach einer Krebserkrankung
242-302 Das Unternehmen im Griff! – Steuern Sie richtig	241-310 „Entfalte deine beruflichen Träume nach der Babypause“	241-841 und 242-841 Praktische Übungen zur Selbstbehaftung und Selbstverteidigung im Notfall für Frauen
242-303 „Haltung zeigen, Haltung haben, Haltung bewahren – nicht nur im Job!“	241-807 Kinesiotaping nur für Frauen – Workshop am Vormittag	

# 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 Dienstweisung 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. 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 Landesmittelkursen 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 Bezug, 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 beraten 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.**

### 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 Entgelts 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- und 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** 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.



## Bildungsurlaube 2024

**Konzentration und Bewusstheit in Arbeit und Freizeit**  
08.04. – 12.04.2024 (Kurs-Nr. 241-333)

**Fit für den beruflichen Alltag**  
15.04. – 19.04.2024 (Kurs-Nr. 241-335)

**Den Wandel selbst gestalten: Planst Du noch oder lebst Du schon?**  
27.05. – 31.05.2024 (Kurs-Nr. 241-332)

**Hetz mich nicht!**  
19.08. – 23.08.2024 (Kurs-Nr. 242-332)

**Stressmanagement: Gesundheitsorientiertes Selbstmanagement**  
07.10. – 11.10.2024 (Kurs-Nr. 242-331)

**MS 365 in der professionellen Anwendung: Modernes Teamworking in Unternehmen**  
14.10. – 18.10.2024 (Kurs-Nr. 242-649)

**Mensch und Natur im Welterbe und Naturpark Wattenmeer**  
04.11. – 08.11.2024 (Kurs-Nr. 242-201)

**Resilienz – Gesunde Belastbarkeit**  
18.11. – 22.11.2024 (Kurs-Nr. 242-335)

**Adobe Creative Cloud (2025) – Kreativprojekte im Marketing**  
09.12. – 13.12.2024 (Kurs-Nr. 242-667)

**Vorschau 2025 „Lehren lernen“**  
07.04. – 11.04.2025 (Kurs-Nr. 251-336)

**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!

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

## 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)

Thomas Werner ..... 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+



**fair, regional –  
phänomenal ...**

**Druckhaus Wüst**

Das **Druckhaus Wüst** in Driftsethe unterstützt seit über 50 Jahren seine Kunden mit ansprechenden und einprägsamen Druckerzeugnissen. Steigern Sie mit unseren Druckerzeugnissen und Leistungen erfolgreich Ihre Bekanntheit oder informieren Sie gewinnbringend über Ihre neuen Produkte oder Leistungen. Wir passen Ihre Werbemaßnahme Ihren Bedürfnissen und Ihrem Budget an. Über die Konzeption zur Gestaltung bis hin zum Finishing Ihrer Drucksachen erhalten Sie bei uns alles in unserer Kreativdruckerei:



### Mediengestaltung

für kreative Lösungen und Ideen. Grafikdesign für Ihr professionelles Logo und ein einprägsames sowie wirkungsvolles Corporate Design.



### Kalender

für Firmen, Vereine oder als Geschenkidee in großen oder kleinen Auflagen – wir sind Ihr Partner für Ihr Kalenderprojekt.



### Offset-/Digitaldruck

für große und kleinere Auflagen, mit Sonderfarben, Veredelungen und/oder als personalisierte Druckerzeugnisse.



### Lettershop

für Ihre einfachen oder komplexen Direktmailings – von der Adressenaufbereitung, der Produktion, bis zum durchdachten Versand.



### Webdesign

für Ihr digitales Aushängeschild – mit einem modernen Design, das sich selbstverständlich an das Endgerät Ihrer Besucher anpasst.



### Werbetechnik

für Fahrzeugbeschriftungen, Firmenschilder, PVC-Banner, Aufkleber und andere wirksame Werbepartikel.



**Druckhaus Wüst**  
Die Kreativdruckerei

Weißerberger Str. 12 · 27628 Hagen im Bremischen · Tel. 047 46/94 64-0 · [www.druckhaus-wuest.de](http://www.druckhaus-wuest.de)