

Wie immer  
können Sie sich  
gerne persönlich in  
unserer Geschäftsstelle  
oder per E-Mail unter  
[vhs@cuxhaven.de](mailto:vhs@cuxhaven.de) anmelden.

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

Bei Anmeldung gelten  
Allgemeine Geschäftsbedingungen,  
Widerrufsbelehrung, Datenschutzerklärung  
(s. Aushang Geschäftsstelle,  
[www.vhs-cuxhaven.de](http://www.vhs-cuxhaven.de)).

Weitere Informationen erhalten Sie  
per Telefon unter 04721 700 70 950

*Übrigens:  
Weitere Kursangebote  
und Infos finden Sie auf  
unserer Webseite unter:  
[www.vhs-cuxhaven.de](http://www.vhs-cuxhaven.de)*



Das Magazin der VHS der Stadt CUXHAVEN

# BLIX

Unsere  
Ausgabe 2  
erscheint  
Anfang  
2026



Volkshochschule der Stadt Cuxhaven  
Abendrothstraße 16  
27474 Cuxhaven

Tel.: 04721 700 70 950  
[www.vhs-cuxhaven.de](http://www.vhs-cuxhaven.de)

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

Die Qualität unserer Bildungseinrichtung ist zertifiziert  
durch die folgenden Gütesiegel:



# VHS CUXHAVEN



# Unsere Kurse von Jan.-März 2026

**24.01.2026**

**„Tag der offenen Tür“ mit  
Hausflohmarkt**

## Alles auf einen Blick: Die Kurse der VHS der Stadt Cuxhaven von Januar bis März 2026 (eine Auswahl)

Datum	Programmtitel	Kurs-Nr.	Dauer	Entgelt
<b>JANUAR 2026</b>				
05.01.26	Yoga der Achtsamkeit - Yin Yoga	261-822	12 x abends	90,00
10.01.26	Improvisationstheater für EinsteigerInnen - weitere Kurse: 24.01. und 07.02.2026	261-704	1 Termin	ab 18,00
12.01.26	Flex & Fit Yoga - Dein bewegter Start in den Tag	261-820	3 x vormittags	16,50
15.01.26	Treffpunkt „Spätlese“ (monatlich, 3. Donnerstag )	261-SEN00	4 x nachmittags	je 7,50
16.01.26	Workshop Freundschaft mit dem inneren Kritiker	261-310	2 Termine	ab 30,00
17.01.26	Nudeln selbstgemacht!	261-863	1 x nachmittags	36,00
17.01.26	Hatha-Yoga-Workshop - Der achtgliedrige Pfad - weitere Kurse: 07.02. + 07.03.2026	261-830	1 Termin	ab 30,00
22.01.26	Gaumenfreuden der Saison: Winterliches Vier-Gänge-Menü	261-868	1 Termin	ab 22,50
26.01.26	Aqua-Fitness im AH01 - Kurs für Männer und Frauen	261-SEN10	12 x vormittags	87,00
27.01.26	26 Movements - 26 Übungen zum Lernen mit Leichtigkeit	261-327	5 x abends	95,00
27.01.26	Malgruppe "Atelier"	261-7224	10 x vormittags	ab 112,50
28.01.26	2 x Aqua-Fitness im AH01 - Kurs für Männer und Frauen - Start 09:00 Uhr (Kurs-Nr. 261-SEN08) und 10:00 Uhr (Kurs-Nr. 261-SEN09)		12 x vormittags	87,00
29.01.26	Glutenfreie Ernährung - Gesundheit & Genuss vereint	261-806	1 Termin	ab 11,25
31.01.26	Ein italienischer Abend/Kochkurs - weiterer Kurs 06.02.2026	261-862	1 x nachmittags	36,00
<b>FEBRUAR 2026</b>				
02.02.26	Tee & Literatur (monatlich 1. Montag)			je 7,50
03.02.26	Fit mit Englisch A1 - Everyday English	261-5123	10 x vormittags	ab 43,75
03.02.26	Yoga zur Stärkung und Entspannung	261-821	10 x abends	ab 75,00
04.02.26	Dem Unbewussten auf der Spur - Ihre finanzielle Landkarte	261-313	1 x abends	ab 30,00
04.02.26	English Conversation - Mittelstufe (B2/C1)	261-5194	10 x abends	ab 75,00
05.02.26	Deutsch als Fremdsprache B1+ / B2 / C1 - KEIN INTEGRATIONSKURS	261-507	12 x abends	
05.02.26	Englisch Mittelstufe A2.2	261-5184	10 x abends	ab 75,00
06.02.26	Krankenkassen fördern: Progressive Muskelentspannung - Präventionskurs	261-839	8 Termine	150,00
06.02.26	Krankenkassen fördern: Autogenes Training - Präventionskurs	261-840	8 Termine	150,00
07.02.26	Nähtreff	261-891		
07.02.26	Easy- Peasy- Kochen mit Kindern Kooperation mit Moin!	261-J03	1 Termin	ab 23,00
09.02.26	Deutsch als Fremdsprache A1/A2 - KEIN INTEGRATIONSKURS	261-506	24 x nachmittags	
09.02.26	Englisch für Fortgeschrittene	261-5154	12 x abends	ab 92,00
09.02.26	Spanisch - Curso de Repetición	261-5434	12 x abends	ab 90,00
09.02.26	Italienisch von Anfang an für Anfänger und Wiedereinsteiger	261-553	12 x abends	ab 92,00

## Alles auf einen Blick: Die Kurse der VHS der Stadt Cuxhaven von Januar bis März 2026 (eine Auswahl)

Datum	Programmtitel	Kurs-Nr.	Dauer	Entgelt
09.02.26	Wake Up! Yoga - Bewegt in die neue Woche - weiterer Kurs: 23.03.2026	261-825	5 x abends	33,00
09.02.26	Yoga auf dem Stuhl - Anti-Rost Initiative <b>Neu!</b> - weiterer Kurs: 23.03.2026	261-826	5 x abends	27,50
09.02.26	Gymnastik	261-834	15 x abends	94,00
10.02.26	Englisch IV für Fortgeschrittene	261-5164	12 x abends	ab 92,00
10.02.26	Italienisch III für Anfänger mit Grundkenntnissen	261-5542	12 x abends	ab 92,00
10.02.26	Arabisch - Sprache und Kultur - mit geringen Vorkenntnissen	261-5702	10 x nachmittags	ab 75,00
10.02.26	Yoga Nidra - Tiefenentspannt in den Schlaf - weiterer Kurs: 17.03.2026	261-827	5 x abends	27,50
10.02.26	Stress Less Yoga - Bewegt in die Entspannung - weiterer Kurs: 17.03.2026	261-828	5 x abends	33,00
10.02.26	Flow Yoga - Fließen lassen - weiterer Kurs 17.03.2026	261-829	5 x abends	27,50
10.02.26	Funktionelle Gymnastik - Gesundheitssport und Stretching - weiterer Kurs 10.02.2026 11:00 Uhr	261-835	15 x vormittags	75,00
10.02.26	Tanzworkout Ü30: Freies Tanzen zu den 70er/80er Jahre Party-Hits	261-850	3 x abends	15,00
11.02.26	Den inneren Schweinehund überlisten - Das Neurolinguistische Programmieren (NLP) nutzen!	261-309	1 x nachmittags	ab 16,00
11.02.26	Englisch von Anfang an für Anfänger und Wiedereinsteiger	261-513	12 x abends	ab 92,00
11.02.26	Englisch III für Anfänger mit Grundkenntnissen	261-5143	12 x abends	ab 92,00
11.02.26	Tales and Stories - der etwas andere Englischkurs - Volume I	261-520	12 x abends	ab 90,00
11.02.26	Französisch für leicht Fortgeschrittene - B1	261-5366	10 x nachmittags	ab 75,00
11.02.26	Aquarellmalerei - Naturstudien	261-710	10 x nachmittags	ab 63,00
11.02.26	Abwechslungsreiche Gymnastik für Jedermann auch nach einer Krebserkrankung	261-833	19 x vormittags	93,00
11.02.26	Tischtennis für Senioren	261-SEN14	12 x nachmittags	88,00
12.02.26	Philosophie-Abende:Die griechischen Mythen - Was wissen sie über uns?	261-350	3 x abends	ab 21,00
12.02.26	Französisch III für Anfänger mit Grundkenntnissen	261-5343	12 x abends	ab 92,00
12.02.26	Französisch von Anfang an für Anfänger und Wiedereinsteiger	261-535	12 x abends	ab 92,00
12.02.26	Spanisch A1 für Anfänger	261-5402	12 x abends	ab 90,00
12.02.26	Italienisch A1 für Anfänger ohne oder mit nur sehr geringen Vorkenntnissen	261-550	12 x abends	ab 90,00
12.02.26	Gymnastik für Senioren	261-SEN13	15 x nachmittags	70,00
14.02.26	Wassergymnastik - Mit Auftrieb geht alles leichter	261-831	18 Termine	104,40
16.02.26	Spanisch - Mittelstufe X (B1) - <b>ONLINE-KURS</b>	261-5453	10 x abends	ab 53,00
17.02.26	Spanisch - Grundstufe VI (A1)	261-5414	11 x abends	ab 82,50
17.02.26	Spanisch - Grundstufe IX (A1/A2)	261-5424	11 x abends	ab 55,00
17.02.26	Hola - Spanisch A1 - <b>ONLINE-KURS</b>	261-546	8 Termine	ab 60,00
17.02.26	Stress? Nicht mit mir! - Training über 8 Abende	261-812	8 Termine	ab 60,00
18.02.26	"Kopfsalat" - wie unsere Gedanken unsere Emotionen und unser Leben bestimmen	261-308	1 x nachmittags	ab 16,00
18.02.26	Tanzen zur Rockmusik	261-856	3 x abends	15,00

19.02.26	Spanisch - Grundstufe V (A1)	261-5492	11 x abends	ab 82,50
19.02.26	Gedächtnistraining	261-809	6 x vormittags	ab 47,00
20.02.26	Fußreflexzonenmassage für den Hausgebrauch nach Hanne Marquardt - Wochenendseminar	261-801	2 Termine	ab 36,00
21.02.26	Resilienz im Alltag	261-816	1 Termin	ab 22,50
25.02.26	Tanzworkout Ü30 zu den Hits der 80er/90er Jahre und den heutigen Party-Hits	261-852	3 x abends	15,00
28.02.26	FELDENKRAIS® Workshop: Bewusstheit durch Bewegung	261-813	1 Termin	ab 33,00
MÄRZ 2026				
02.03.26	Resilienz: Gesunde Belastbarkeit - Bildungsurlaub 02.03. -06.03.2026	261-335	5 Termine	260,00
05.03.26	Kochen und genießen: Raffinierte Köstlichkeiten von Avocado bis Zucchini	261-869	1 Termin	ab 22,50
07.03.26	Fit in 10 Minuten - Übungen für tägliches oder wöchentliches Training	261-838	1 x vormittags	ab 17,00
07.03.26	„Starke Mädchen - starke Jungen“ - Wochenendseminar	261-J04	1 Termin	ab 22,50
08.03.26	Cuxhaven entdecken: Stadtführung zum Int. Frauentag "Gegen den Strom"- Starke Frauen an Land und auf See	261-210	1 x nachmittags	15,00
10.03.26	Bevölkerungsschutz – Wie Vorbereiten auf einen Blackout und andere Gefahren?	261-219	1 Termin	kostenfrei
11.03.26	Elster: Anlage "EÜR"	261-609	1 x abends	15,00
11.03.26	Fit durch Fasten mit Früchten im Alltag	261-802	6 Termine	ab 51,00
12.03.26	Cuxhaven entdecken: Hafenführung "Kutter, Knoten, Kabeljau"	261-208	1 x nachmittags	ab 15,00
14.03.26	Praktische und theoretische Übungen zur Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Frauen	261-841	1 Termin	ab 22,50
16.03.26	Workshop für Privatanwender mit eigenem MacBook	261-613	8 x nachmittags	ab 96,00
17.03.26	Grüne Oasen schaffen - Dach- und Fassadenbegrünung in Cuxhaven	261-202A	1 x abends	kostenfrei
17.03.26	Organisieren Sie noch oder leben Sie schon? - "Zeitseminar"	261-300	1 Termin	ab 35,00
17.03.26	Besteuerung der Alterseinkünfte - Keine Rentenberatung: weiterer Kurs 18.03.2026	261-607	1 Termin	ab 15,00
17.03.26	Einführung in das Smartphone iPhone und in das Tablett iPad für Anfänger	261-610	6 x vormittags	ab 72,00
17.03.26	macOS, Einführung in das Apple-Betriebssystem für Anfänger	261-612	4 x abends	ab 48,00
20.03.26	Einfach selbst backen – Brötchen	261-880	2 Termine	53,00
23.03.26	Tierschutzseminar "Der Umgang mit Tieren als Spiegel unserer Gesellschaft"	261-402	5 Termine	259,00
24.03.26	Vortrag: "Die Rente ist sicher ... aber welche und für wen und wie viel?"	261-212	1 Termin	10,00
25.03.26	Glück- und Beziehungskompetenz- Encouraging Training Schoenaker Konzept!	261-314	1 x abends	ab 30,00
26.03.26	Lungensport unter Anleitung	261-832	6 x nachmittags	ab 77,00
31.03.26	Das Maritime Sicherheitszentrum in Cuxhaven	261-203	1 x abends	8,00
vhsQuickSteps - Digitalkurse zum Büromanagement		<div>QR Code vhsQuickSteps</div> 	<div>QR Code vhs-wissen live</div> 	Termine siehe QR Code oder unter <a href="http://www.vhs-cuxhaven.de">www.vhs-cuxhaven.de</a>
Vortragsreihe vhs-wissen Live				Termine siehe QR Code oder unter <a href="http://www.vhs-cuxhaven.de">www.vhs-cuxhaven.de</a>
	Vortragsreihe „FaktenSicher für Demokratie“ - Online Veranstaltung Eine Seminar- und Dialogreihe der ARD in Kooperation			
08.01.26	Desinformation entlarven - Tipps und Tricks gegen Fake News von den Faktenfindern der Tagesschau	261-257	1 x abends	kostenfrei
22.01.26	Erinnerungskultur: Journalismus und gesellschaftliche Verantwortung: Das Projekt „Stolpersteine NRW“	261-258	1 x abends	kostenfrei