

Übersicht für folgende VHS-Veranstaltung:

Grund- und Elementarbildung, Schulabschlüsse

Tageshauptschulkurs 35

Nr.: 261-108
Beginn/Uhrzeit: Dienstag, 06.01.2026, 08:30 - 13:15 Uhr
Teilnahme-Entgelt: kostenfrei
Unterrichtsort: VHS, 201, 27474 Cuxhaven, Abendrothstr. 16

Kursbeschreibung:

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.

vorherige Anmeldung unter VHS der Stadt Cuxhaven, Abendrothstr. 16, 27474 Cuxhaven, Tel.: 04721 – 70070950, E-Mail: vhs@cuxhaven.de

Tagesrealschulkurs 28

Nr.: 261-110
Beginn/Uhrzeit: Dienstag, 06.01.2026, 08:30 - 13:15 Uhr
Teilnahme-Entgelt: kostenfrei
Unterrichtsort: VHS, 206, 27474 Cuxhaven, Abendrothstr. 16

Kursbeschreibung:

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.

vorherige Anmeldung unter VHS der Stadt Cuxhaven, Abendrothstr. 16, 27474 Cuxhaven, Tel.: 04721 – 70070950, E-Mail: vhs@cuxhaven.de

Übersicht für folgende VHS-Veranstaltung:

Lokales, Regionales, Gesellschaft, Recht, wissen live

Eine Woche erweitertes Partnerschaftstreffen Cuxhaven-Vannes

Nr.: 261-200
Beginn/Uhrzeit: Montag, 25.05.2026, 09:00 - 16:30 Uhr
Teilnahme-Entgelt: ab 360,00 €
Unterrichtsort: UTA, 39 bis rue Albert 1er, 56000 Vannes, ,

Kursbeschreibung:

Interessierte Erwachsene aus den Partnerstädten Cuxhaven /Umland sowie Vannes werden im Rahmen einer abwechslungsreichen Woche in Vannes:

- Sprachkenntnisse erlangen (Französisch und Deutsch), kulturelle Unterschiede kennen und verstehen lernen

- einen Beitrag zur Bestärkung und Pflege der bereits 61-jährigen Städtepartnerschaft Cuxhaven - Vannes leisten

Die Anreise erfolgt auf eigene Kosten und in eigener Verantwortung, doch wird eine gemeinsame Anreise angestrebt. Die Unterbringung soll im privaten Rahmen erfolgen.

Das Programm der Woche wird von der UTA (Université tous âges) in Vannes erstellt .

Genaue Angaben können Sie über die Geschäftsstelle erfahren.

vorherige Anmeldung unter VHS der Stadt Cuxhaven, Abendrothstr. 16, 27474 Cuxhaven, Tel.: 04721 – 70070950, E-Mail: vhs@cuxhaven.de

Leben in Cuxhaven- Kurs für Neuzugezogene und Interessierte

Nr.: 261-201
Beginn/Uhrzeit: Montag, 04.05.2026, 18:00 - 20:15 Uhr
Teilnahme-Entgelt: ab 54,00 €
Unterrichtsort: VHS, Café/Bistro, 27474 Cuxhaven, Abendrothstr. 16

Kursbeschreibung:

Wer Cuxhaven besser kennenlernen möchte, ist in diesem Kurs genau richtig. Vielleicht sind Sie Neubürger*innen in Cuxhaven oder vor geraumer Zeit hierhergezogen und möchten Ihre Stadt (neu) entdecken! Bei hoffentlich schönem Frühlingwetter werden wir themenspezifische Führungen in der Stadt unternehmen, werden Informationen zur Bedeutung des Fisches, der Seefahrt, zur Entwicklung neuer wirtschaftlicher Zweige, aber auch zur Geschichte und zu den vielfältigen kulturellen Angeboten und Möglichkeiten geben. An allen Abenden erhalten Sie durch Cuxhavener Persönlichkeiten Informationen, die über die Inhalte einer normalen touristischen Führung hinausgehen. Nicht zuletzt wollen wir Ihnen die Möglichkeiten des freiwilligen Engagements in unserer Stadt vorstellen. Das ehrenamtliche Projekt Wissen und Klönen, "Team Neubürgerkurs" und die VHS der Stadt

Übersicht für folgende VHS-Veranstaltung:

Lokales, Regionales, Gesellschaft, Recht, wissen live

Cuxhaven möchten Ihnen an informativen und geselligen Abenden unser Cuxhaven aus verschiedenen Perspektiven vorstellen.

04.05.2026, 18 Uhr, Kennenlernen, Vorstellung des Programms, Wissenswertes über Cuxhaven, Team Neubürgerkurs (Treffpunkt Bistro der VHS)

Der erste Abend dient dem gegenseitigen Kennenlernen und der Vorstellung des Kursprogramms. Sie erfahren mehr über das Projekt Wissen und Klönen und Teil am Neubürgerkurs. Um die Vorfreude auf die weiteren Termine zu beflügeln, gibt es auch erste wissenswerte Infos über Cuxhaven und einen kulturellen Aufschlag durch Susanne Gerdes und Monika Ahlrich von der Autorengruppe „Schreibmöwen“. Kleine Snacks und

vorherige Anmeldung unter VHS der Stadt Cuxhaven, Abendrothstr. 16, 27474 Cuxhaven, Tel.: 04721 – 70070950, E-Mail: vhs@cuxhaven.de

"Grüne Oasen schaffen -Dach- und Fassadenbegrünung in Cuxhaven"

Nr.: 261-202A

Beginn/Uhrzeit: Dienstag, 17.03.2026, 18:00 - 20:15 Uhr

Teilnahme-Entgelt: kostenfrei

Unterrichtsort: VHS, Café/Bistro, 27474 Cuxhaven, Abendrothstr. 16

Kursbeschreibung:

Cuxhaven steht, wie alle Städte, vor besonderen Herausforderungen durch den Klimawandel. Dach- und Fassadenbegrünungen bieten innovative und praktische Lösungen, um den Klimafolgen aktiv zu begegnen: Sie verbessern das Stadtklima, speichern Regenwasser, fördern die Artenvielfalt und schaffen wertvolle Lebensräume. Gleichzeitig tragen sie zur Energieeinsparung und zum Schutz vor Hitze und Starkregen bei.

Diese Veranstaltung zeigt, wie Begrünungsmaßnahmen im urbanen Raum entscheidend zur Klimaanpassung beitragen können. Neben inspirierenden Beispielen erhalten Sie auch wichtige Informationen zum Förderprogramm der Stadt sowie Antragsunterstützung vor Ort. Gestalten Sie mit uns eine grüne, nachhaltige und lebenswerte Zukunft in der Biosphärenstadt Cuxhaven – für mehr Klimaschutz, Lebensqualität und Resilienz in unserer Region.

vorherige Anmeldung unter VHS der Stadt Cuxhaven, Abendrothstr. 16, 27474 Cuxhaven, Tel.: 04721 – 70070950, E-Mail: vhs@cuxhaven.de

Übersicht für folgende VHS-Veranstaltung:

Lokales, Regionales, Gesellschaft, Recht, wissen live

Meal Prep – nachhaltig für Deinen Geldbeutel und die Natur

Nr.: 261-202B
Beginn/Uhrzeit: Samstag, 11.04.2026, 10:00 - 14:00 Uhr
Teilnahme-Entgelt: ab 23,00 €
Unterrichtsort: VHS, Küche, 27474 Cuxhaven, Abendrothstr. 16

Kursbeschreibung:

Geschickt vorbereitet + gut kombiniert = weniger Stress und alles ratzeputz verwertet!

Meal Prep macht's möglich.

Wir probieren zusammen aus, was eine gute Lösung für dich sein kann, Deine Lebensmittel optimal zu verwerten und Du somit nicht nur Deine n Geldbeutel schonst, sondern auch etwas Gutes für die Natur tust. Unter anderem werden wir folgendes kochen: Flammkuchen, Salat im Glas, Linsendal und Gnocchipfanne.

vorherige Anmeldung unter VHS der Stadt Cuxhaven, Abendrothstr. 16, 27474 Cuxhaven, Tel.: 04721 – 70070950, E-Mail: vhs@cuxhaven.de

„Lebendige Paradiese im Vorgarten und auf dem Balkon“

Nr.: 261-202C
Beginn/Uhrzeit: Mittwoch, 20.05.2026, 17:00 - 18:00 Uhr
Teilnahme-Entgelt: kostenfrei
Unterrichtsort: VHS, Café/Bistro, 27474 Cuxhaven, Abendrothstr. 16

Kursbeschreibung:

Welche Pflanzen bringen Leben in Vorgarten und Balkon – und welche führen zum Verschwinden von Tieren? Welche Pflanzen sind gut für Insekten und gleichzeitig schön für uns?

In diesem Vortrag geht es um überraschende Einsichten: Welche Pflanzen nutzen Wildbienen wirklich? Wie können wir Schmetterlingen Lebensraum bieten? Was nutzt Vögeln und ist für uns Menschen eine Augenweide?

Sie als gestaltender Mensch haben viele Möglichkeiten. In diesem Vortrag zeige ich Ihnen, wie sie mit Ihren Quadratmetern zur Artenvielfalt beitragen und sich selbst Freude bereiten. Wir schauen auf Blüten, Strukturen, Kühlung und Schatten. Anschauliche Beispiele, Bilder und kleine Mitmachelemente zeigen, wie Sie aus Ihrem Vorgarten, Ihrem Balkon einen lebendigen Ort machen können.

vorherige Anmeldung unter VHS der Stadt Cuxhaven, Abendrothstr. 16, 27474 Cuxhaven, Tel.: 04721 – 70070950, E-Mail: vhs@cuxhaven.de

Übersicht für folgende VHS-Veranstaltung:

Lokales, Regionales, Gesellschaft, Recht, wissen live

Das Maritime Sicherheitszentrum in Cuxhaven

Nr.: 261-203

Beginn/Uhrzeit: Dienstag, 31.03.2026, 16:45 - 19:00 Uhr

Teilnahme-Entgelt: ab 8,00 €

Unterrichtsort: VHS, 302 (Aula), 27474 Cuxhaven, Abendrothstr. 16

Kursbeschreibung:

Das Maritime Sicherheitszentrum ist ein Kommunikations- und Kooperationsnetzwerk der operativen Kräfte des Bundes und der Küstenländer. Zu diesem leistungsstarken Netzwerk haben sich vereint die Bundespolizei, der Zoll, die Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung, die Wasserstraßen- und Schifffahrtsverwaltung, die Deutsche Marine, die Wasserschutzpolizeien der Küstenländer und das Havariekommando. Der 16 m hohe Bau des MSZ befindet sich im Cuxhavener Hafengebiet auf dem Gelände des WSA Cuxhaven. Rund um die Uhr arbeiten die Beschäftigten der maritimen Sicherheitsbehörden in einem Gemeinsamen Lagezentrum See (GLZ-See) zusammen zur Gewährleistung der maritimen Sicherheit an der gesamten deutschen Küste.

Der Referent, Verwaltungsleiter des MSZ, www.msz-cuxhaven.de, stellt Struktur und Zuständigkeiten des MSZ vor. Auch verbleibt Zeit für eine anschließende Diskussion und Fragen.

vorherige Anmeldung unter VHS der Stadt Cuxhaven, Abendrothstr. 16, 27474 Cuxhaven, Tel.: 04721 – 70070950, E-Mail: vhs@cuxhaven.de

Übersicht für folgende VHS-Veranstaltung:

Lokales, Regionales, Gesellschaft, Recht, wissen live

Das Maritime Sicherheitszentrum in Cuxhaven

Nr.: 261-204
Beginn/Uhrzeit: Dienstag, 26.05.2026, 16:45 - 19:00 Uhr
Teilnahme-Entgelt: ab 8,00 €
Unterrichtsort: VHS, 302 (Aula), 27474 Cuxhaven, Abendrothstr. 16

Kursbeschreibung:

Das Maritime Sicherheitszentrum ist ein Kommunikations- und Kooperationsnetzwerk der operativen Kräfte des Bundes und der Küstenländer. Zu diesem leistungsstarken Netzwerk haben sich vereint die Bundespolizei, der Zoll, die Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung, die Wasserstraßen- und Schifffahrtsverwaltung, die Deutsche Marine, die Wasserschutzpolizeien der Küstenländer und das Havariekommando. Der 16 m hohe Bau des MSZ befindet sich im Cuxhavener Hafengebiet auf dem Gelände des WSA Cuxhaven. Rund um die Uhr arbeiten die Beschäftigten der maritimen Sicherheitsbehörden in einem Gemeinsamen Lagezentrum See (GLZ-See) zusammen zur Gewährleistung der maritimen Sicherheit an der gesamten deutschen Küste. Der Referent, Verwaltungsleiter des MSZ, www.msz-cuxhaven.de, stellt Struktur und Zuständigkeiten des MSZ vor. Auch verbleibt Zeit für eine anschließende Diskussion und Fragen.

vorherige Anmeldung unter VHS der Stadt Cuxhaven, Abendrothstr. 16, 27474 Cuxhaven, Tel.: 04721 – 70070950, E-Mail: vhs@cuxhaven.de

Übersicht für folgende VHS-Veranstaltung:

Lokales, Regionales, Gesellschaft, Recht, wissen live

Rundgang Stolpersteine in Cuxhaven

Nr.: 261-205
Beginn/Uhrzeit: Sonntag, 17.05.2026, 10:00 - 13:00 Uhr
Teilnahme-Entgelt: ab 10,00 €
Unterrichtsort: Treffpunkt: VHS Raum 103, ,

Kursbeschreibung:

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.

vorherige Anmeldung unter VHS der Stadt Cuxhaven, Abendrothstr. 16, 27474 Cuxhaven, Tel.: 04721 – 70070950, E-Mail: vhs@cuxhaven.de

Cuxhaven entdecken: Hafenführung "Kutter, Knoten, Kabeljau"

Nr.: 261-208
Beginn/Uhrzeit: Donnerstag, 12.03.2026, 11:00 - 13:15 Uhr
Teilnahme-Entgelt: ab 15,00 €
Unterrichtsort: Treffpunkt: Havenhostel, Kapiän-Alexander-Str. 16, Terrasse, ,

Kursbeschreibung:

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 erfahren Sie, 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! Seekrank wird niemand-wir sind an Land unterwegs.

vorherige Anmeldung unter VHS der Stadt Cuxhaven, Abendrothstr. 16, 27474 Cuxhaven, Tel.: 04721 – 70070950, E-Mail: vhs@cuxhaven.de

Übersicht für folgende VHS-Veranstaltung:

Lokales, Regionales, Gesellschaft, Recht, wissen live

Cuxhaven entdecken: Stadtführung zum Int. Frauentag

Nr.: 261-210
Beginn/Uhrzeit: Sonntag, 08.03.2026, 14:30 - 16:45 Uhr
Teilnahme-Entgelt: ab 15,00 €
Unterrichtsort: Treffpunkt: Zollkaje/ Klappbrücke gegenüber MSZ, ,

Kursbeschreibung:

Begleiten Sie uns auf den Spuren Cuxhavens erster Reederin -Greten Handorf- vom Hafen ins Lotsenviertel. Entdecken Sie die Ankerplätze der Matrosen und Fischer - dort wo in den goldenen Zeiten der Seefahrt die Fangprämien gefeiert wurden. Erfahren Sie In teressantes über mutige, standhafte Frauen, die ihr Leben an und mit der See meisterten.

vorherige Anmeldung unter VHS der Stadt Cuxhaven, Abendrothstr. 16, 27474 Cuxhaven, Tel.: 04721 – 70070950, E-Mail: vhs@cuxhaven.de

Vortrag: "Die Rente ist sicher ... aber welche und für wen und wie viel?"

Nr.: 261-212
Beginn/Uhrzeit: Dienstag, 24.03.2026, 17:30 - 19:45 Uhr
Teilnahme-Entgelt: ab 10,00 €
Unterrichtsort: Treffpunkt: VHS, Café/Bistro, ,

Kursbeschreibung:

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 wicht ige 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.

vorherige Anmeldung unter VHS der Stadt Cuxhaven, Abendrothstr. 16, 27474 Cuxhaven, Tel.: 04721 – 70070950, E-Mail: vhs@cuxhaven.de

Übersicht für folgende VHS-Veranstaltung:

Lokales, Regionales, Gesellschaft, Recht, wissen live

Sichere Jobsuche im Internet

Nr.: 261-213
Beginn/Uhrzeit: Samstag, 11.04.2026, 13:45 - 16:00 Uhr
Teilnahme-Entgelt: ab 14,00 €
Unterrichtsort: VHS, Café/Bistro, 27474 Cuxhaven, Abendrothstr. 16

Kursbeschreibung:

Viele Jobangebote im Internet wirken seriös, entpuppen sich aber als Betrug. Der Kurs erklärt typische Maschen wie Fake-Nebenjobs, "Bewertungen schreiben", Anstellungen als Finanzagenten oder führt sogar zum Identitätsdiebstahl. Teilnehmende lernen Warnsignale zu erkennen und erfahren, was zu tun ist, wenn bereits Daten oder Geld weitergegeben wurden.

vorherige Anmeldung unter VHS der Stadt Cuxhaven, Abendrothstr. 16, 27474 Cuxhaven, Tel.: 04721 – 70070950, E-Mail: vhs@cuxhaven.de

Sichere Jobsuche im Internet

Nr.: 261-2132
Beginn/Uhrzeit: Samstag, 06.06.2026, 13:45 - 16:00 Uhr
Teilnahme-Entgelt: ab 14,00 €
Unterrichtsort: VHS, Café/Bistro, 27474 Cuxhaven, Abendrothstr. 16

Kursbeschreibung:

Viele Jobangebote im Internet wirken seriös, entpuppen sich aber als Betrug. Der Kurs erklärt typische Maschen wie Fake-Nebenjobs, "Bewertungen schreiben", Anstellungen als Finanzagenten oder führt sogar zum Identitätsdiebstahl. Teilnehmende lernen Warnsignale zu erkennen und erfahren, was zu tun ist, wenn bereits Daten oder Geld weitergegeben wurden.

vorherige Anmeldung unter VHS der Stadt Cuxhaven, Abendrothstr. 16, 27474 Cuxhaven, Tel.: 04721 – 70070950, E-Mail: vhs@cuxhaven.de

Übersicht für folgende VHS-Veranstaltung:

Lokales, Regionales, Gesellschaft, Recht, wissen live

Sicher Ein- und Verkaufen im Internet

Nr.: 261-214
Beginn/Uhrzeit: Donnerstag, 09.04.2026, 16:15 - 18:30 Uhr
Teilnahme-Entgelt: ab 12,00 €
Unterrichtsort: VHS, Café/Bistro, 27474 Cuxhaven, Abendrothstr. 16

Kursbeschreibung:

Online einkaufen oder verkaufen gehört für viele zum Alltag. Betrugsrisiken nehmen jedoch zu. Der Kurs zeigt typische Maschen bei Kleinanzeigen und Fake-Shops. Es gibt einen kurzen Exkurs ins Thema KI-Generierte Produktbilder und billige Massenware, die als Handgemacht angepriesen wird. Teilnehmende lernen Angebote besser einzuschätzen und erfahren, welche Schritte sinnvoll sind, wenn bereits Geld überwiesen oder persönliche Daten weitergegeben wurden.

vorherige Anmeldung unter VHS der Stadt Cuxhaven, Abendrothstr. 16, 27474 Cuxhaven, Tel.: 04721 – 70070950, E-Mail: vhs@cuxhaven.de

Sicher Ein- und Verkaufen im Internet

Nr.: 261-2142
Beginn/Uhrzeit: Donnerstag, 04.06.2026, 16:15 - 18:30 Uhr
Teilnahme-Entgelt: ab 12,00 €
Unterrichtsort: VHS, Café/Bistro, 27474 Cuxhaven, Abendrothstr. 16

Kursbeschreibung:

Online einkaufen oder verkaufen gehört für viele zum Alltag. Betrugsrisiken nehmen jedoch zu. Der Kurs zeigt typische Maschen bei Kleinanzeigen und Fake-Shops. Es gibt einen kurzen Exkurs ins Thema KI-Generierte Produktbilder und billige Massenware, die als Handgemacht angepriesen wird. Teilnehmende lernen Angebote besser einzuschätzen und erfahren, welche Schritte sinnvoll sind, wenn bereits Geld überwiesen oder persönliche Daten weitergegeben wurden.

vorherige Anmeldung unter VHS der Stadt Cuxhaven, Abendrothstr. 16, 27474 Cuxhaven, Tel.: 04721 – 70070950, E-Mail: vhs@cuxhaven.de

Übersicht für folgende VHS-Veranstaltung:

Lokales, Regionales, Gesellschaft, Recht, wissen live

Betrugsmaschen: QR Codes, SMS, E.-Mails und Social Engineering sicher erkennen

Nr.: 261-215

Beginn/Uhrzeit: Donnerstag, 09.04.2026, 19:15 - 21:30 Uhr

Teilnahme-Entgelt: ab 12,00 €

Unterrichtsort: VHS, Café/Bistro, 27474 Cuxhaven, Abendrothstr. 16

Kursbeschreibung:

Phishing ist längst Teil des Alltags: per SMS, E-Mail, QR-Code oder andere Social Engineering Taktiken. In diesem Kurs lernen Teilnehmende, typische Betrugsmaschen zu erkennen, Warnsignale richtig einzuordnen und sicher zu reagieren. Der Fokus liegt auf verständlicher Aufklärung, praxisnahen Beispielen und konkreten Handlungstipps, ohne technisches Vorwissen.

vorherige Anmeldung unter VHS der Stadt Cuxhaven, Abendrothstr. 16, 27474 Cuxhaven, Tel.: 04721 – 70070950, E-Mail: vhs@cuxhaven.de

Betrugsmaschen: QR Codes, SMS, E.-Mails und Social Engineering sicher erkennen

Nr.: 261-2152

Beginn/Uhrzeit: Donnerstag, 04.06.2026, 19:15 - 21:30 Uhr

Teilnahme-Entgelt: ab 12,00 €

Unterrichtsort: VHS, Café/Bistro, 27474 Cuxhaven, Abendrothstr. 16

Kursbeschreibung:

Phishing ist längst Teil des Alltags: per SMS, E-Mail, QR-Code oder andere Social Engineering Taktiken. In diesem Kurs lernen Teilnehmende, typische Betrugsmaschen zu erkennen, Warnsignale richtig einzuordnen und sicher zu reagieren. Der Fokus liegt auf verständlicher Aufklärung, praxisnahen Beispielen und konkreten Handlungstipps, ohne technisches Vorwissen.

vorherige Anmeldung unter VHS der Stadt Cuxhaven, Abendrothstr. 16, 27474 Cuxhaven, Tel.: 04721 – 70070950, E-Mail: vhs@cuxhaven.de

Übersicht für folgende VHS-Veranstaltung:

Lokales, Regionales, Gesellschaft, Recht, wissen live

Bevölkerungsschutz – Wie Vorbereiten auf einen Blackout und andere Gefahren?

Nr.: 261-219

Beginn/Uhrzeit: Dienstag, 10.03.2026, 18:00 - 20:15 Uhr

Teilnahme-Entgelt: kostenfrei

Unterrichtsort: VHS, 302 (Aula), 27474 Cuxhaven, Abendrothstr. 16

Kursbeschreibung:

In der heutigen Zeit wird es wieder wichtiger, dass sich die Bevölkerung darauf einrichtet, sich einige Tage ohne Strom und Wasser selbst zu versorgen.

Im Vortrag wird darüber informiert welche Auswirkungen ein solcher Ausfall für die Bürger hat. Weiter wird vorgestellt, welche Maßnahmen jeder Bürger ergreifen kann, und wie die Stadt Cuxhaven die Bevölkerung in diesen Fällen warnt, informiert und unterstützt.

In der anschließenden Diskussion kann auf alle Fragen zum Thema Zivil- und Katastrophenschutz im Bereich der Stadt Cuxhaven eingegangen werden.

vorherige Anmeldung unter VHS der Stadt Cuxhaven, Abendrothstr. 16, 27474 Cuxhaven, Tel.: 04721 – 70070950, E-Mail: vhs@cuxhaven.de

Disruption als Geschäftsmodell: Eine wirtschaftliche Zwischenbilanz

Nr.: 261-2201

Beginn/Uhrzeit: Donnerstag, 29.01.2026, 19:30 - 21:00 Uhr

Teilnahme-Entgelt: kostenfrei

Unterrichtsort: (Online-Veranstaltung), ,

Kursbeschreibung:

Donald Trump hat mit seinem erratischen „Transaktionismus“ innerhalb eines Jahres die internationalen Wirtschaftsbeziehungen in ihren Grundfesten erschüttert und die amerikanische Wirtschaft auf einen krisengefährdeten Pfad gesetzt. Nicht das „wie“ seiner Politik, sondern das „wie schnell“ sollte die Partner überrascht haben. Der Vortrag vergleicht die einjährige Zwischenbilanz 2017, dem Beginn seiner ersten Amtsperiode mit der jetzigen und konzentriert sich dann auf vier Felder: heimische Wirtschaftspolitik, internationaler Handel, Umwelt und internationale Finanzbeziehungen. Er kommt zu dem Schluss, dass eine Wiederholung der „rotgelben“ Karte durch die amerikanischen Wähler bei den Zwischenwahlen Ende 2018 auch Ende 2026 nicht ausgeschlossen ist und dass eine Krisengefahr zunächst weniger von der Realwirtschaft (Handel) als von den massiven Veränderungen in den internationalen Finanzbeziehungen dank der von Trump geförderten Innovationen in der Geldwirtschaft droht.

Übersicht für folgende VHS-Veranstaltung:

Lokales, Regionales, Gesellschaft, Recht, wissen live

Rolf J. Langhammer war Stellvertreter des Präsidenten und ab 2007 Vizepräsident des Kiel Institut für Weltwirtschaft von Oktober 1997 bis August 2012 und Professor am IfW Kiel. Er trat am 31.8.2012 in den Ruhestand, ist aber weiterhin am IfW Kiel tätig. Von April 2003 bis September 2004 nahm er die Führung der Geschäfte des Präsidenten wahr. Von Juli 1995 bis November 2005 leitete er die Forschungsabteilung "Entwicklungsökonomie und weltwirtschaftliche Integration". Darüber hinaus war er seit November 1995 Honorarprofessor für I

vorherige Anmeldung unter VHS der Stadt Cuxhaven, Abendrothstr. 16, 27474 Cuxhaven, Tel.: 04721 – 70070950, E-Mail: vhs@cuxhaven.de

Bilderkult und Bildkritik

Nr.: 261-221

Beginn/Uhrzeit: Donnerstag, 15.01.2026, 19:30 - 21:00 Uhr

Teilnahme-Entgelt: kostenfrei

Unterrichtsort: (Online-Veranstaltung)

Kursbeschreibung:

Die Gegenwart erlebt eine menschengeschichtlich einmalige Massenproduktion und grenzenlosen Verbreitung von Bildern. Aber was ist ein gutes oder schlechtes, wahrhaftiges oder trügerisches Bild? Diese Frage ist keineswegs neu. So war die Geschichte der christlichen Kunst bestimmt von der Spannung zwischen einem hochkreativen Bilderkult und einer scharfen Bildkritik. Daraus lässt sich für die Gegenwart lernen.

Johann Hinrich Claussen ist Kulturbeauftragter des Rates der Evangelischen Kirche in Deutschland. 2024 hat er mit dem Buch „Gottesbilder“ eine vielbeachtete Geschichte der christlichen Kunst veröffentlicht.

vorherige Anmeldung unter VHS der Stadt Cuxhaven, Abendrothstr. 16, 27474 Cuxhaven, Tel.: 04721 – 70070950, E-Mail: vhs@cuxhaven.de

Übersicht für folgende VHS-Veranstaltung:

Lokales, Regionales, Gesellschaft, Recht, wissen live

Demographische Transformation und Pflege. Herausforderungen und Perspektiven.

Nr.: 261-222
Beginn/Uhrzeit: Mittwoch, 21.01.2026, 19:30 - 21:00 Uhr
Teilnahme-Entgelt: kostenfrei
Unterrichtsort: (Online-Veranstaltung)

Kursbeschreibung:

Die Pflege krankt und mangelt. Finanziell, personell, strukturell. Wer, wie, wo künftig in Deutschland die Alten und Kranken pflegt, ist gänzlich offen.

Sicher ist: Ohne »gemeinsames Engagement aller« wird in der Pflege nichts mehr gehen. Thomas Klie e analysiert in diesem Vortrag die Dilemmata der Pflegeindustrie und präsentiert Ideen und Perspektiven für die Zukunft.

Thomas Klie ist ein deutscher Sozial- und Rechtswissenschaftler. Seine Schwerpunkte liegen u. a. in der sozialen Gerontologie und Pflege.

Von 1988 bis 2021 war er als Professor für Rechts- und Verwaltungswissenschaften an der Evangelischen Hochschule Freiburg tätig.

Er leitet das 1989 gegründete Institut AGP Sozialforschung und das Zentrum für zivilgesellschaftliches Engagement in Freiburg und Berlin.

vorherige Anmeldung unter VHS der Stadt Cuxhaven, Abendrothstr. 16, 27474 Cuxhaven, Tel.: 04721 – 70070950, E-Mail: vhs@cuxhaven.de

Aramäisch: Weltsprache des Altertums und der Gegenwart

Nr.: 261-223
Beginn/Uhrzeit: Montag, 26.01.2026, 19:30 - 21:00 Uhr
Teilnahme-Entgelt: kostenfrei
Unterrichtsort: (Online-Veranstaltung)

Kursbeschreibung:

In Zeiten der Globalisierung sind Weltsprachen wie Englisch oder Chinesisch ein gängiges Thema, aber die erste eigentliche Weltsprache ist heute, wenn überhaupt, nur noch ein exotischer Name, obwohl sie immer noch gesprochen wird: Aramäisch.

Unter den Weltsprachen ist Aramäisch ein Sonderfall, weil mit ihm das persische Großreich um die Mitte des ersten Jahrtausends v.Chr. Sprache und Schrift eines politisch wenig bedeutenden Gebietes gleichsam adoptiert und durch die imperiale Verwaltung zu einem maßgeblichen Kulturträger von Ägypten bis Indien erhoben hat. In mächtigen Netzen von Beamten und Schreibern prägte es sodann Politik, Recht, Literatur und Religion der Alten Welt.

Übersicht für folgende VHS-Veranstaltung:

Lokales, Regionales, Gesellschaft, Recht, wissen live

In Weltreligionen wie dem Judentum, dem Christentum und dem Islam lebt dieses "Weltreich der Schreiber" bis in die Gegenwart weiter.

Der Vortrag führt durch die dreitausendjährige Geschichte des Aramäischen und nennt die wesentlichen Gründe für seinen Erfolg.

Holger Gzella ist Ordinarius für Alttestamentliche Theologie an der Ludwig-Maximilians-Universität München.

Er gehört weltweit zu den renommiertesten Experten für die aramäische Sprache, hatte von 2005 bis 2019 den Lehrstuhl für Hebräisch und Aramäisch an der Universität Leiden inne und ist Ordentliches Mitglied der Academia Europaea sowie der Königlich-Niederländischen Akademie der Wissenschaften.

vorherige Anmeldung unter VHS der Stadt Cuxhaven, Abendrothstr. 16, 27474 Cuxhaven, Tel.: 04721 – 70070950, E-Mail: vhs@cuxhaven.de

Zwischen Superorganismus und Polizeistaat: Konflikte und Konfliktlösung

Nr.: 261-224

Beginn/Uhrzeit: Montag, 02.02.2026, 19:30 - 21:00 Uhr

Teilnahme-Entgelt: kostenfrei

Unterrichtsort: (Online-Veranstaltung)

Kursbeschreibung:

Auf einen flüchtigen Blick hin wirkt ein Bienen-, Wespen- oder Ameisennest wie ein perfekt organisiertes System, in dem alle Gruppenmitglieder harmonisch kooperieren, um den Fortpflanzungserfolg des gesamten Staates zu erhöhen.

Hamiltons Theorie der Verwandtenselektion zeigt, dass sich sogar der „altruistische“ Verzicht der Arbeiterinnen auf eigene Nachkommen in der Evolution lohnen kann, wenn dadurch der Fortpflanzungserfolg der verwandten Königin gesteigert wird.

Dies erklärt zwar die Entstehung der Kooperation im Insektenstaat, sagt aber auch Konflikte voraus. Tatsächlich gibt es Reibereien in den Nestern sozialer Insekten: Einzelne Individuen versuchen, ihre Interessen auf Kosten anderer durchzusetzen.

Die daraus resultierenden aggressiven Interaktionen können das Miteinander im Staat empfindlich stören. Im Vortrag wird geschildert, welche Konflikte auftreten und wie sie gelöst werden. Jürgen Heinze hat einen Lehrstuhl für Zoologie und Evolutionsbiologie an der Universität Regensburg. Seit vielen Jahren forscht er über Ameisen, insbesondere über die Evolution alternativer Lebensweisen und Fortpflanzungstaktiken bei sozialen Insekten und über funktionelle Genomik von Altern und Reproduktion bei Ameisen. Er ist Mitglied der Bayerischen Akademie der Wissenschaften und der Leopoldina

vorherige Anmeldung unter VHS der Stadt Cuxhaven, Abendrothstr. 16, 27474 Cuxhaven, Tel.: 04721 – 70070950, E-Mail: vhs@cuxhaven.de

Übersicht für folgende VHS-Veranstaltung:

Lokales, Regionales, Gesellschaft, Recht, wissen live

Im Wettlauf mit dem Gehirn: Ist künstliche Intelligenz schon intelligent?

Nr.: 261-225

Beginn/Uhrzeit: Montag, 23.02.2026, 19:30 - 21:00 Uhr

Teilnahme-Entgelt: kostenfrei

Unterrichtsort: (Online-Veranstaltung)

Kursbeschreibung:

Was wir heute unter Künstlicher Intelligenz (KI) verstehen ist künstlich, aber noch nicht wirklich intelligent.

Trotz wichtiger Fortschritte ist die heutige KI noch äußerst ineffizient: Sie verschwendet Energie und benötigt Unmengen sogenannter „Labels“. Beides ist teuer und nicht nachhaltig. Vor 50 Jahren wurden die heutigen Methoden der KI von der Neurowissenschaft inspiriert – und die Frage ist naheliegend, ob es aus der Hirnforschung erneut Inspirationen für eine nächste Generation der KI geben kann.

Unsere Gehirne sind schließlich unübertroffen in ihrer Energieeffizienz und Lernfähigkeit. Mithilfe neuester Methoden der Netzwerkanalyse im Gehirn („Connectomics“) sollen die Besonderheiten des biologischen Computers in unseren Köpfen bestimmt, Lernregeln verstanden und mögliche Veränderungen im Kontext von Erkrankungen beschrieben werden. Moritz Helmstaedter ist Direktor am Max-Planck-Institut für Hirnforschung in Frankfurt und wissenschaftliches Mitglied der Max-Planck-Gesellschaft.

Seine Arbeit zielt darauf ab, die Grenzen der Connectomics zu erweitern, einem aufstrebenden Forschungsgebiet, das sich mit der Kartierung neuronaler Netzwerke im Gehirn in noch nie dagewesener Größe und Auflösung beschäftigt.

Seine Interessen liegen in der Beziehung zwischen künstlicher und biologischer Intelligenz und der Suche nach konnektomischen Phänotypen psychiatrischer Störungen.

vorherige Anmeldung unter VHS der Stadt Cuxhaven, Abendrothstr. 16, 27474 Cuxhaven,
Tel.: 04721 – 70070950, E-Mail: vhs@cuxhaven.de

Übersicht für folgende VHS-Veranstaltung:

Lokales, Regionales, Gesellschaft, Recht, wissen live

„Fehlerhafte Menschen u. Maschinenfehler.Warum wir eine Error Literacy brauchen“

Nr.: 261-226
Beginn/Uhrzeit: Dienstag, 24.02.2026, 19:30 - 21:00 Uhr
Teilnahme-Entgelt: kostenfrei
Unterrichtsort: (Online-Veranstaltung)

Kursbeschreibung:

Schon vor einigen Jahrzehnten wunderte sich ein Softwareentwickler, was den Menschen denn so den Kopf vernebelt, dass sie glaubten, Computer würden keine Fehler machen. Heute sind wir mit den „Halluzinationen“, „Lügen“ - also den Fehlern großer Sprachmodelle wie ChatGPT - konfrontiert. Trotzdem vertrauen viele Menschen den Aussagen der KI und überprüfen die Ergebnisse nicht.

Der Vortrag widmet sich der Geschichte maschineller und menschlicher Fehler. Er diskutiert die Hartnäckigkeit des Maschinenglaubens, das Stereotyp vom fehlerhaften Menschen sowie die Zunahme technologischer Fehler in den letzten Dekaden, um schließlich zu thematisieren, warum wir eine „Error Literacy“ brauchen.

Martina Heßler ist Professorin für Technikgeschichte an der TU Darmstadt.

Sie beschäftigt sich mit der Geschichte von Mensch-Maschinen-Verhältnissen, mit Technikemotionen und technologischen Fehlern. Martina Heßler ist Mitglied von acatech. Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der Deutschen Akademie der Technikwissenschaften (acatech) statt.

vorherige Anmeldung unter VHS der Stadt Cuxhaven, Abendrothstr. 16, 27474 Cuxhaven, Tel.: 04721 – 70070950, E-Mail: vhs@cuxhaven.de

Jim Knopf, die Halbdrahen und die deutsche Geschichte

Nr.: 261-227
Beginn/Uhrzeit: Sonntag, 01.03.2026, 19:30 - 21:00 Uhr
Teilnahme-Entgelt: kostenfrei
Unterrichtsort: (Online-Veranstaltung)

Kursbeschreibung:

„Jim Knopf und Lukas der Lokomotivführer“ erschien 1960 und ist bis heute eines der berühmtesten deutschen Kinderbücher.

Nicht bekannt war jedoch die längste Zeit, dass Michael Ende darin zahlreiche historische Motive und Vorlagen verarbeitete.

2009 ging die Kunsthistorikerin Julia Voss in ihrem preisgekrönten Buch „Darwins Jim Knopf“ diesen Spuren nach.

Übersicht für folgende VHS-Veranstaltung:

Lokales, Regionales, Gesellschaft, Recht, wissen live

In ihrem Vortrag wird sie die überraschenden Hintergründe von Jim Knopf beleuchten und Einblicke in die aktuelle Ausstellung „Natur und deutsche Geschichte. Glaube, Biologie, Macht“ geben, die sie am Deutschen Historischen Museum in Berlin kuratiert hat. Julia Voss ist eine deutsche Kunstkritikerin, Wissenschaftshistorikerin und Journalistin. Sie war stellvertretende Leiterin des Feuilletons der FAZ und ist seit 2015 Honorarprofessorin an der Leuphana Universität Lüneburg. Sie wurde vielfach ausgezeichnet u.a. mit der Otto-Hahn-Medaille der Max-Planck-Gesellschaft und dem Sigmund-Freud-Preis für wissenschaftliche Prosa. Seit 2020 arbeitet Julia Voss im Präsidium des Deutschen Historischen Museums.

vorherige Anmeldung unter VHS der Stadt Cuxhaven, Abendrothstr. 16, 27474 Cuxhaven, Tel.: 04721 – 70070950, E-Mail: vhs@cuxhaven.de

Die Frau als Mensch. Am Anfang der Geschichte.

Nr.: 261-228
Beginn/Uhrzeit: Mittwoch, 04.03.2026, 19:30 - 21:00 Uhr
Teilnahme-Entgelt: kostenfrei
Unterrichtsort: (Online-Veranstaltung)

Kursbeschreibung:

Stolze Hüften aus Knochen, Stein, gebranntem Ton.

Wir nennen sie Göttinnen, doch wer oder was waren sie wirklich?

In Büchern über die Steinzeit sehen wir vorrangig Männer beim Jagen, Feuerstein schlagen oder Höhlen bemalen. Die meisten Menschenbilder aber, die uns von Eiszeitmenschen selbst hinterlassen wurden, zeigen Frauen. Was waren das für Gesellschaften, die sie und ihr Geschlecht so zentral und ohne Scham darstellten?

Nach Jahren der Recherche kehrt Ulli Lust zurück mit ihrem groß angelegten Sachcomic über die Anfänge der Kunst und die Bedeutung der Empathie für das Überleben unserer Spezies: Rund um die archaisch-weiblichen Figurinen entfaltet sich eine vergessene Welt, in der die Heldenreise Gruppensache war, die nur gemeinsam bestanden werden konnte, von Frauen, Männern, Kindern oder auch nichtbinären Menschen in mitunter reich geschmückter Rolle. Ulli Lust ist eine österreichische Comiczeichnerin und Illustratorin.

Ihr Comic „Heute ist der letzte Tag vom Rest deines Lebens“ (avant-verlag) erhielt international viel Aufmerksamkeit und wurde mit dem Ignatz Award und dem Los Angeles Times Book Award ausgezeichnet. Ulli Lust zählt zu den wichtigsten deutschsprachigen Comiczeichner:innen; sie unterrichtet Zeichnung und Comic an der Hochschule Hannover und hat 2025 den Sachbuchpreis des Börsenvereins des Deutschen Buchhandels erhalten. In Kooperation mit dem Börsenverein des Deutschen Buchhandels.

vorherige Anmeldung unter VHS der Stadt Cuxhaven, Abendrothstr. 16, 27474 Cuxhaven, Tel.: 04721 – 70070950, E-Mail: vhs@cuxhaven.de

Übersicht für folgende VHS-Veranstaltung:

Lokales, Regionales, Gesellschaft, Recht, wissen live

Kunst im Ohr – Ein Livestream für alle Sinne

Nr.: 261-229
Beginn/Uhrzeit: Mittwoch, 11.03.2026, 19:30 - 21:00 Uhr
Teilnahme-Entgelt: kostenfrei
Unterrichtsort: (Online-Veranstaltung)

Kursbeschreibung:

Von München nach Hamburg – vom Museum zu Ihnen!

Seien Sie dabei, wenn sich drei Freund*innen der Kunst zusammenfinden und über bedeutende Kunstwerke aus der Neuen Pinakothek in München und aus der Hamburger Kunsthalle austauschen.

Bitte legen Sie ein paar Utensilien bereit. Damit laden wir Sie ein, Oberflächen und Materialien zu ertasten und den Geruchssinn zu aktivieren.

Hören Sie unserer anregenden Unterhaltung nicht nur zu, sondern schmecken, riechen und spüren Sie mit uns die Kunst. Lassen Sie sich darauf ein, Kunst mit allen Sinnen zu erfahren.

In der ersten Folge beschäftigen wir uns mit zwei Spitzenwerken des französischen Malers Édouard Manet (1832 – 1883): Der „Nana“ von 1877 in der Hamburger Kunsthalle und „Le Déjeuner“, einem Highlight der Neuen Pinakothek in München aus dem Jahr 1868.

Halten Sie Zitrone und ein wenig frisches Kaffeepulver, einen Lippenstift, Schminkepinsel oder Taschenspiegel bereit.

Dr. Andrea Weniger leitet die Bildung und Vermittlung an der Hamburger Kunsthalle, Jochen Meister arbeitet an der Neuen Pinakothek in München. Beide sind Kunsthistoriker:innen mit langjähriger Erfahrung in der Kunstvermittlung.

Claudia Böhme ist Historikerin und Expertin für kulturelle Angebote für Menschen mit Sehbehinderung.

In Kooperation mit der Neuen Pinakothek in München und der Hamburger Kunsthalle.

vorherige Anmeldung unter VHS der Stadt Cuxhaven, Abendrothstr. 16, 27474 Cuxhaven, Tel.: 04721 – 70070950, E-Mail: vhs@cuxhaven.de

Übersicht für folgende VHS-Veranstaltung:

Lokales, Regionales, Gesellschaft, Recht, wissen live

Jenseits der Banken und fern vom Staat.

Über Geld und Freiheit im Zeitalter der Kryptowährungen

Nr.: 261-230

Beginn/Uhrzeit: Montag, 16.03.2026, 19:30 - 21:00 Uhr

Teilnahme-Entgelt: kostenfrei

Unterrichtsort: (Online-Veranstaltung)

Kursbeschreibung:

Mit Bitcoin brach vor 16 Jahren das Zeitalter der Kryptowährungen an.

Das selbsternannte digitale Bargeld versprach eine anonym und unmittelbar verwendbare und von außen nicht zu korrumpierende Weltwährung jenseits der Banken und fern vom Staat.

Bitcoin sei deswegen, so hört man aus dem Internet genauso wie aus dem Zeitungsfeuilleton oder aus US-Senatsanhörungen, eine „Währung der Freiheit“.

Dieses Versprechen ist besonders für jene attraktiv, die unter der Macht der Zahlungsvermittler und repressiven Finanzbehörden leiden – und das sind nicht wenige. Doch ist das Versprechen auch tragfähig? Der Vortrag erläutert die Grundprinzipien der Funktionsweise von Bitcoin und anderen Kryptowährungen und sondiert ihre freiheitspolitischen Ambitionen im Lichte geldsoziologischer Befunde und aktueller politischer Entwicklungen in der Ära Trump.

Aaron Sahr ist Wirtschaftssoziologe und leitet am Hamburger Institut für Sozialforschung die Forschungsgruppe „Monetäre Souveränität“. Zuletzt erschienen von ihm "Die monetäre Maschine. Eine Kritik der Finanziellen Vernunft" bei C.H. Beck (2022), im Frühjahr 2026 erscheint "Fake Coins. Digitales Geld und analoge Freiheit" in der Hamburger Edition.

Als Gastprofessor der Leuphana Universität Lüneburg forscht und lehrt er am Zentrum für Theorie und Geschichte der Moderne zu Geldgeschichte, kapitalistischer Dynamik und politischer Ökonomie.

vorherige Anmeldung unter VHS der Stadt Cuxhaven, Abendrothstr. 16, 27474 Cuxhaven, Tel.: 04721 – 70070950, E-Mail: vhs@cuxhaven.de

Übersicht für folgende VHS-Veranstaltung:

Lokales, Regionales, Gesellschaft, Recht, wissen live

Antisemitismus - Was gibt es da zu erklären?

Nr.: 261-231
Beginn/Uhrzeit: Mittwoch, 25.03.2026, 19:30 - 21:00 Uhr
Teilnahme-Entgelt: kostenfrei
Unterrichtsort: (Online-Veranstaltung)

Kursbeschreibung:

Wer nach „Erklärungen“ sucht, tappt meistens im Dunklen und findet nichts. Soziale Phänomene haben Geschichten, die sich rekonstruieren lassen und aus diesen Rekonstruktionen ergibt sich ein Verständnis für ihre Dynamik. Diese sollte man kennen, wenn man über solche Phänomene reden will.

Jan Philipp Reemtsma ist ein deutscher Literatur- und Sozialwissenschaftler. Seine Arbeitsschwerpunkte sind die Literatur des 18. und 20. Jahrhunderts, Zivilisationstheorie sowie Geschichte der menschlichen Destruktivität. Für seine Biografie über Christoph Martin Wieland erhielt er 2023 den Bayerischen Buchpreis.

vorherige Anmeldung unter VHS der Stadt Cuxhaven, Abendrothstr. 16, 27474 Cuxhaven, Tel.: 04721 – 70070950, E-Mail: vhs@cuxhaven.de

Roma Eterna. Kunst und Kultur im Rom der Nachkriegszeit:

Zwischen Trümmern, Widerstand und Erneuerung

Nr.: 261-232
Beginn/Uhrzeit: Mittwoch, 01.04.2026, 19:30 - 21:00 Uhr
Teilnahme-Entgelt: kostenfrei
Unterrichtsort: (Online-Veranstaltung)

Kursbeschreibung:

Am 4. Juni 1944 wurde Rom von den alliierten Streitkräften befreit, ein entscheidender Wendepunkt in der Geschichte Italiens.

Die Stadt wurde zum Symbol der Befreiung vom faschistischen und nationalsozialistischen Regime und entwickelte sich in kurzer Zeit zu einem Zentrum des kulturellen Neuanfangs. Rom, über Jahrhunderte ein Ort der Mythen, Erinnerung und künstlerischer Sehnsüchte, wurde nun selbst zum Schauplatz künstlerischer Erneuerung. Zwischen den Trümmern des Krieges entstanden neue Ausdrucksformen im Film, in der freien und angewandten Kunst, im Design und im Kunsthandwerk.

Künstlerinnen und Künstler gestalteten nicht nur ihre Gegenwart, sondern entwarfen auch ein neues Italien – mit einer Ästhetik, die Widerstand, Hoffnung und die Sehnsucht nach Freiheit mit neu entfesselter Kreativität vereinte und im Mythos von la dolce vita kulminierte.

Übersicht für folgende VHS-Veranstaltung:

Lokales, Regionales, Gesellschaft, Recht, wissen live

Der Vortrag geht der Frage nach, wie sich in freier Kunst, Film, Kunsthandwerk sowie durch das Inszenieren von Designikonen wie dem Vespa-Motorrolle r eine Ästhetik von Lebensgefühl und Optimismus formierte, die bis heute nachwirkt und entscheidend unsere Wahrnehmung der italienischen Kultur und Identität beeinflusst.

Lisa Hockemeyer ist eine deutsche Design- und Kunsthistorikerin. Sie lehrt Designgeschichte in Mailand.

Die Veranstaltung wird live aus der Casa di Goethe in Rom gestreamt und findet in Kooperation mit L.I.S.A, dem Wissenschaftsportal der Gerda Henkel Stiftung, statt.

vorherige Anmeldung unter VHS der Stadt Cuxhaven, Abendrothstr. 16, 27474 Cuxhaven, Tel.: 04721 – 70070950, E-Mail: vhs@cuxhaven.de

Benvenuto Cellini. Ein Künstlerleben

Nr.: 261-233

Beginn/Uhrzeit: Donnerstag, 02.04.2026, 19:30 - 21:00 Uhr

Teilnahme-Entgelt: kostenfrei

Unterrichtsort: (Online-Veranstaltung), ,

Kursbeschreibung:

Durch Goethes Übersetzung hat die eigene Lebensbeschreibung des italienischen Goldschmieds und Bildhauers Benvenuto Cellini (1500-1571) zu grosser Aufmerksamkeit und weiter Verbreitung gefunden.

In ihr schildert dieser sein Leben und Werk als untrennbar miteinander verwoben und wird so zum Zeitzeugen einer der vitalsten Epochen der neuzeitlichen Kunst.

Im Zentrum des Vortrags steht Cellinis spektakuläre Lebensgeschichte, die nicht nur Goethe anhaltend fasziniert hat, sondern die bis heute ein exemplarisches Zeugnis autonomer Künstlerexistenz darstellt.

Andreas Beyer lehrte an verschiedenen Universitäten im In- und Ausland.

2021 wurde er zum Mitglied der Deutschen Akademie für Sprache und Dichtung gewählt.

vorherige Anmeldung unter VHS der Stadt Cuxhaven, Abendrothstr. 16, 27474 Cuxhaven, Tel.: 04721 – 70070950, E-Mail: vhs@cuxhaven.de

Übersicht für folgende VHS-Veranstaltung:

Lokales, Regionales, Gesellschaft, Recht, wissen live

Die Gletscher: Von der letzten Eiszeit bis morgen

Nr.: 261-234
Beginn/Uhrzeit: Donnerstag, 16.04.2026, 19:30 - 21:00 Uhr
Teilnahme-Entgelt: kostenfrei
Unterrichtsort: (Online-Veranstaltung)

Kursbeschreibung:

Der Rückgang der Gebirgsgletscher zählt zu den sichtbarsten Auswirkungen des globalen Klimawandels. Die Frage, wie lange es die Gletscher der Erde noch gibt und welche Folgen ihr Verschwinden haben wird, betrifft uns alle.

Die renommierte Gletscherforscherin Andrea Fischer erklärt anschaulich, wie die Gletscher entstanden sind und wie sie die Landschaft geformt haben. Zudem erzählt sie von der Faszination der Gletscher und der gemeinsamen Geschichte von Menschen und Gletschern. Was aber würde deren Verlust für den Planeten bedeuten? Und können die Gletscher wiederkommen? Andrea Fischer ist Gletscherforscherin und stellvertretende Direktorin des Instituts für interdisziplinäre Gebirgsforschung der Österreichischen Akademie der Wissenschaften. Für ihre Forschungen wurde sie mehrfach ausgezeichnet, u.a. als Wissenschaftlerin des Jahres 2023.

vorherige Anmeldung unter VHS der Stadt Cuxhaven, Abendrothstr. 16, 27474 Cuxhaven, Tel.: 04721 – 70070950, E-Mail: vhs@cuxhaven.de

Warum nicht losen? Über den Sinn von Zufallsentscheidungen

Nr.: 261-235
Beginn/Uhrzeit: Mittwoch, 22.04.2026, 19:30 - 21:00 Uhr
Teilnahme-Entgelt: kostenfrei
Unterrichtsort: (Online-Veranstaltung)

Kursbeschreibung:

Üblicherweise gehen wir davon aus, dass Entscheidungen auf dem Abwägen von Gründen beruhen sollten, während man sich durch Losverfahren dem blinden Zufall ausliefert. Das scheint auf den ersten Blick irrational zu sein. Tatsächlich gab es aber Losentscheidungen in vielen Lebensbereichen und nicht zuletzt in der Politik schon immer. Der Vortrag geht der Frage nach, wie Losverfahren in der Vergangenheit begründet wurden, und zeigt anhand historischer Beispiele, wie sie funktionierten. Barbara Stol Iberg-Rilinger ist Historikerin und Rektorin des Wissenschaftskollegs zu Berlin. Sie ist vielfach ausgezeichnet u.a. mit dem Gottfried-Wilhelm-Leibniz-Preis der Deutschen Forschungsgemeinschaft.

vorherige Anmeldung unter VHS der Stadt Cuxhaven, Abendrothstr. 16, 27474 Cuxhaven, Tel.: 04721 – 70070950, E-Mail: vhs@cuxhaven.de

Übersicht für folgende VHS-Veranstaltung:

Lokales, Regionales, Gesellschaft, Recht, wissen live

Die Kelten

Nr.: 261-236
Beginn/Uhrzeit: Mittwoch, 29.04.2026, 19:30 - 21:00 Uhr
Teilnahme-Entgelt: kostenfrei
Unterrichtsort: (Online-Veranstaltung)

Kursbeschreibung:

In der zweiten Hälfte des letzten Jahrtausends v. Chr. prägen Völker die Geschichte Mittel- und Südeuropas, die ihre griechischen und römischen Nachbarn „Kelten“ nannten. Der Vortrag veranschaulicht anhand der Nachrichten antiker Autoren und den Erkenntnissen der modernen Archäologie die wesentlichen Merkmale der keltischen Kultur, gibt einen Überblick über deren Geschichte von den Anfängen bis zur Romanisierung und schließt mit einem Ausblick auf das Weiterleben keltischer Kulturelemente im Mittelalter und in der Neuzeit.

Bernhard Maier lehrt Allgemeine Religionswissenschaft und Europäische Religionsgeschichte an der Universität Tübingen. Er ist ausgewiesener Experte für die Kelten und hat u.a. die Publikation „Die Kelten - Geschichte, Sprache und Kultur“ verfasst.

vorherige Anmeldung unter VHS der Stadt Cuxhaven, Abendrothstr. 16, 27474 Cuxhaven, Tel.: 04721 – 70070950, E-Mail: vhs@cuxhaven.de

In der Nähe: Vom politischen Wert einer ostdeutschen Sehnsucht

Nr.: 261-237
Beginn/Uhrzeit: Montag, 18.05.2026, 19:30 - 21:00 Uhr
Teilnahme-Entgelt: kostenfrei
Unterrichtsort: (Online-Veranstaltung)

Kursbeschreibung:

Wir leben in Zeiten der Entfernung. Die politischen Lager, die großen Machtblöcke der Welt, die Stadt vom Land – alles entfernt sich voneinander. Umso wichtiger wird der Blick aus der Nähe. Wo ist im Zeichen medial befeuerter Selbstgerechtigkeit noch Gemeinsamkeit möglich? Der Schriftsteller und Journalist Simon Strauß findet eine überraschende Antwort: in der Kleinstadt. Hier begegnen sich die Menschen als Gegenüber, hier müssen Konflikte ausgetragen und Kompromisse gefunden werden. Hier lernt man die Demokratie noch einmal neu kennen. Simon Strauß studierte Altertumswissenschaften und Geschichte in Basel, Poitiers und Cambridge. Er ist Mitgründer der Gruppe „Arbeit an Europa“. 2017 promovierte er an der Humboldt-Universität zu Berlin. Er ist Schriftsteller und Redakteur im Feuilleton der Frankfurter Allgemeinen Zeitung.

vorherige Anmeldung unter VHS der Stadt Cuxhaven, Abendrothstr. 16, 27474 Cuxhaven, Tel.: 04721 – 70070950, E-Mail: vhs@cuxhaven.de

Übersicht für folgende VHS-Veranstaltung:

Lokales, Regionales, Gesellschaft, Recht, wissen live

Cahokia: Eine präkolumbische indigene Hochkultur in Nordamerika

Nr.: 261-238
Beginn/Uhrzeit: Dienstag, 09.06.2026, 19:30 - 21:00 Uhr
Teilnahme-Entgelt: kostenfrei
Unterrichtsort: (Online-Veranstaltung)

Kursbeschreibung:

Lange ging die historische Forschung von der These aus, indigene Hochkulturen hätte es vor der Ankunft der Europäer ausschließlich in Süd- und Mittelamerika gegeben.

Demgegenüber seien nördlich des Rio Grande nur nomadisierende Sammler- und Jägerkulturen vorzufinden gewesen.

Seit den 1990er Jahren hat die archäologische Forschung dieses einseitige und vorurteilsbeladene Bild gründlich revidiert.

Nicht nur im Südwesten der heutigen USA fanden sich die Relikte fortgeschrittener Zivilisationen, die mit dem mesoamerikanischen Kulturraum eng verbunden gewesen waren, sondern auch östlich des Mississippi, wo zwischen 1050 und 1250 die Stadt Cahokia eine umfassende politische, militärische und religiöse Hegemonie ausübte.

Diese erstreckte sich vom Mississippi bis an die Küste des Atlantiks und von den Großen Seen bis an den Golf von Mexiko. In diesem Vortrag soll die Geschichte von Aufstieg und Fall einer indianischen Großmacht vor Kolumbus nachgezeichnet werden.

Michael Hochgeschwender lehrt Nordamerikanische Kulturgeschichte, Empirische Kulturforschung und Kulturanthropologie an der Ludwig-Maximilians-Universität München.

vorherige Anmeldung unter VHS der Stadt Cuxhaven, Abendrothstr. 16, 27474 Cuxhaven, Tel.: 04721 – 70070950, E-Mail: vhs@cuxhaven.de

Bauchentscheidungen: Die Intelligenz des Unbewussten und die Macht der Intuition

Nr.: 261-239
Beginn/Uhrzeit: Donnerstag, 18.06.2026, 19:30 - 21:00 Uhr
Teilnahme-Entgelt: kostenfrei
Unterrichtsort: (Online-Veranstaltung)

Kursbeschreibung:

„Das Herz hat seine Gründe, die der Verstand nicht kennt“, schrieb Blaise Pascal bereits im 17. Jahrhundert.

Die Wissenschaft scheute lange die „Herzengründe“ oder auch Bauchentscheidungen wie der Teufel das Weihwasser.

Übersicht für folgende VHS-Veranstaltung:

Lokales, Regionales, Gesellschaft, Recht, wissen live

Aber: Gute Entscheidungen basieren oft auf einer unbewussten Intelligenz, die sehr schnell operiert und gerade in komplexen Situationen faszinierend einfach ist, sicher im Erkennen des Wesentlichen und logischen Abwägungen weit überlegen. Das heutige Wissen über das Bauchgefühl revolutioniert unser Bild vom menschlichen Verstand.

In einer komplizierten Welt lehren uns Entscheidungen „aus dem Bauch“ die Lebenskunst, paradox formuliert, intuitiv zu wissen, was sich nicht zu wissen lohnt.

Gerd Gigerenzer ist ein weltweit renommierter Psychologe, Direktor emeritus am Max-Planck-Institut für Bildungsforschung.

Er hat zahlreiche internationale Auszeichnungen erhalten, u.a. den AAAS Preis für den besten Artikel in den Verhaltenswissenschaften, den Communicator-Preis und den Deutschen Psychologie-Preis.

vorherige Anmeldung unter VHS der Stadt Cuxhaven, Abendrothstr. 16, 27474 Cuxhaven, Tel.: 04721 – 70070950, E-Mail: vhs@cuxhaven.de

„Zukunft der industriellen Produktion in Deutschland“

Nr.: 261-240

Beginn/Uhrzeit: Dienstag, 23.06.2026, 19:30 - 21:00 Uhr

Teilnahme-Entgelt: kostenfrei

Unterrichtsort: (Online-Veranstaltung)

Kursbeschreibung:

Die industrielle Produktion ist das Rückgrat unseres Wohlstands – doch sie steht massiv unter Druck: Globale Konkurrenz, fragile Lieferketten, geopolitische Krisen und der Klimawandel fordern uns heraus. Die Frage ist nicht, ob wir unsere Produktion neu denken müssen, sondern wie schnell. Eine vernetzte Wertschöpfung im Sinne von Industrie 4.0 ist dabei weit mehr als Effizienzsteigerung: Sie ist der Schlüssel zu einer Produktion, die wettbewerbsfähig, resilient, nachhaltig – und damit zukunftsfähig ist.

Björn Sautter wirft einen Blick in die Zukunft der industriellen Wertschöpfung.

Er gibt Einblicke in strategische Überlegungen und Forschungsansätze, die den Weg in eine intelligente und nachhaltige Industrieproduktion in Deutschland weisen und unterfüttert diese mit anschaulichen Beispielen aus der industriellen

Praxis. Björn Sautter ist Senior Expert Industrie 4.0 bei der Festo SE & Co. KG, einem der weltweit führenden deutschen Unternehmen für Automatisierungstechnik und technische Bildung. Er ist ebenso stellvertretender Industriesprecher des Forschungsbeirats Industrie 4.0.

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

vorherige Anmeldung unter VHS der Stadt Cuxhaven, Abendrothstr. 16, 27474 Cuxhaven, Tel.: 04721 – 70070950, E-Mail: vhs@cuxhaven.de

Übersicht für folgende VHS-Veranstaltung:

Lokales, Regionales, Gesellschaft, Recht, wissen live

Die Wiederkehr der Imperien

Nr.: 261-242
Beginn/Uhrzeit: Montag, 27.04.2026, 19:30 - 21:00 Uhr
Teilnahme-Entgelt: kostenfrei
Unterrichtsort: (Online-Veranstaltung)

Kursbeschreibung:

In den 1990er Jahren war man allgemein der Auffassung, die Ära der großen Imperien sei zu Ende. Die europäischen Kolonialimperien waren nach dem Zweiten Weltkrieg zerfallen, und nun war mit der Sowjetunion auch das letzte Imperium verschwunden. Aber im 21. Jahrhundert ist es zu einer Wiederkehr der Imperien gekommen. China organisiert Einflussgebiete im Rahmen seiner Neue-Seidenstraßenstrategie, Russland stützt sich bei der Rekonstruktion des alten Zarenreichs wesentlich auf militärische Macht, und der US-Präsident Trump nutzt in aller Offenheit die Methoden der Erpressung und des Drohens, um Geldflüsse in die USA in Gang zu setzen. Wie können sich die Europäer, zumal die EU, die kein Imperium ist und auch nicht werden kann, in einer solchen Welt behaupten?" Herfried Münkler war Professor für Politikwissenschaft an der Berliner Humboldt-Universität. Viele seiner Bücher gelten als Standardwerke. Er wurde vielfach ausgezeichnet, unter anderem mit dem Wissenschaftspreis der Aby-Warburg-Stiftung, dem Carl Friedrich von Siemens Fellowship und dem Preis der Leipziger Buchmesse

vorherige Anmeldung unter VHS der Stadt Cuxhaven, Abendrothstr. 16, 27474 Cuxhaven, Tel.: 04721 – 70070950, E-Mail: vhs@cuxhaven.de

Vortragsreihe »FaktenSicher für Demokratie" – Online Veranstaltung

Nr.: 261-250
Beginn/Uhrzeit: Donnerstag, 08.01.2026, 18:00 - 19:30 Uhr
Teilnahme-Entgelt: kostenfrei
Unterrichtsort: (Online-Veranstaltung)

Kursbeschreibung:

Warum ist es wichtig, in einer Demokratie auf verlässliche Informationen zurückgreifen zu können und wie können wir alle dazu beitragen, dass die medialen Räume weniger durchdrungen werden von Desinformation, Populismus und Hass? FaktenSicher für Demokratie – unter diesem Schwerpunktthema bündelt die ARD in diesem Jahr ihre Aktivitäten in der medienbildnerischen Arbeit. In Zusammenarbeit mit den Volkshochschulverbänden Baden-Württemberg, Bayern und Rheinland-Pfalz bietet die ARD im Wintersemester 2025/ 26 acht Online-Veranstaltungen an, um ins Gespräch zu kommen.

vorherige Anmeldung unter VHS der Stadt Cuxhaven, Abendrothstr. 16, 27474 Cuxhaven, Tel.: 04721 – 70070950, E-Mail: vhs@cuxhaven.de

Übersicht für folgende VHS-Veranstaltung:

Lokales, Regionales, Gesellschaft, Recht, wissen live

Desinformation entlarven

Nr.: 261-257
Beginn/Uhrzeit: Donnerstag, 08.01.2026, 18:00 - 19:30 Uhr
Teilnahme-Entgelt: kostenfrei
Unterrichtsort: (Online-Kurs)

Kursbeschreibung:

Mit journalistischem Handwerk gegen Fake News – das ist die tägliche Herausforderung für die Faktenfinder bei der Tagesschau. Der Redakteur Pascal Siggelkow gibt in diesem Seminar fallbezogen Einblick in die sensible Arbeit seines Teams, die u.a. direkt auf tagesschau.de/faktenfinder ausgespielt wird. Pascal stellt hilfreiche Profi-Tools und deren Anwendung vor und zeigt, wie auch Nicht-Journalist:innen Schritt für Schritt Desinformation entlarven und Fakten überprüfen können.

Referent: Pascal Siggelkow (Tagesschau)

Pascal Siggelkow hat den Master in Journalistik und Kommunikationswissenschaft an der Universität Hamburg absolviert und nebenbei für das Hamburger Abendblatt und die Hamburger Morgenpost gearbeitet.

Nach dem Studium mit Auslandsaufenthalten in Granada und Sevilla hat er ein journalistisches Volontariat beim Südwestrundfunk (SWR) absolviert. Nach dem Volontariat hat er als freier Journalist unter anderem eine Dokumentation und Hörfunkfeatures für den SWR umgesetzt und bei der Tagesschau im Newsroom gearbeitet. Seit Oktober 2022 ist er verantwortlicher Redakteur beim ARD-faktenfinder.

vorherige Anmeldung unter VHS der Stadt Cuxhaven, Abendrothstr. 16, 27474 Cuxhaven, Tel.: 04721 – 70070950, E-Mail: vhs@cuxhaven.de

Veranstaltungstitel: **Erinnerungskultur**

Nr.: 261-258
Beginn/Uhrzeit: Donnerstag, 22.01.2026, 18:00 - 19:30 Uhr
Teilnahme-Entgelt: kostenfrei
Unterrichtsort: (Online-Kurs)

Kursbeschreibung:

Das Projekt "Stolpersteine NRW" des WDR ermöglicht einen innovativen, interaktiven Zugang zum Thema Nationalsozialismus. Ausgangspunkt ist das Stolpersteine-Projekt von Gunter Demnig: Seit über 30 Jahren verlegen er und Delegierte in Europas Straßen kleine Gedenktafeln aus Messing.

Übersicht für folgende VHS-Veranstaltung:

Lokales, Regionales, Gesellschaft, Recht, wissen live

Jeder Stein erinnert an einen Menschen, den das nationalsozialistische Regime verfolgt, deportiert, ermordet oder in den Suizid getrieben hat. Das WDR-Projekt ist eine digitale Erweiterung für das weltweit größte dezentrale Denkmal und richtet sich insbesondere an Schülerinnen und Schüler. Wir stellen das Projekt vor und zeigen, wie journalistische Projekte wie "Stolpersteine NRW" zur Förderung von Aufklärung, Toleranz und gesellschaftlichem Zusammenhalt beitragen können.

Referent*innen: Jule Küpper, Stefan Domke (WDR)

Stefan Domke ist Journalist und leitet das mit einem Grimme Online Award ausgezeichnete WDR-Projekt „Stolpersteine NRW“. Seit 2001 für den WDR tätig, hat er zahlreiche innovative Webprojekte und Apps konzipiert (u.a. digit.wdr.de, glueckauf.wdr.de, tagebau.wdr.de).

Mit dem WDR-App-Projekt

„Der Kölner Dom in 360“ und mit dem multimedialen Storytellingtool „WDR Pageflow“ gewann er 2014 und 2017 einen Grimme Online Award.

Jule Küpper ist angehende Historikerin (M.A. Public History) mit dem Schwerpunkt digitale Geschichtsvermittlung. Sie arbeitet seit mehreren Jahren beim WDR.

Seit 2020 gestaltet sie das Web & App-Projekt „Stolpersteine NRW“ maßgeblich mit.

vorherige Anmeldung unter VHS der Stadt Cuxhaven, Abendrothstr. 16, 27474 Cuxhaven, Tel.: 04721 – 70070950, E-Mail: vhs@cuxhaven.de

Klasse. Die diskrete Scham der Bourgeoisie

Nr.: 261-259

Beginn/Uhrzeit: Sonntag, 19.04.2026, 19:30 - 21:00 Uhr

Teilnahme-Entgelt: kostenfrei

Unterrichtsort: (Online-Veranstaltung)

Kursbeschreibung:

Das Ende wirtschaftlicher Knappheit wird uns eine klassenlose Gesellschaft bringen. Aber das Gegenteil ist der Fall: ökonomische Absicherung hat den Kampf um Status sogar noch intensiviert. Warum ist das so? In diesem Vortrag erklärt Hanno Sauer, was Klassen sind, wie sie entstehen, und warum sie so schwer abzuschaffen sind.

Hanno Sauer ist außerordentlicher Professor für Ethik an der Universität Utrecht. Sein Buch *Moral. Die Erfindung von Gut und Böse* wurde für den Deutschen Sachbuchpreis 2023 und den Tractatus-Preis nominiert.

vorherige Anmeldung unter VHS der Stadt Cuxhaven, Abendrothstr. 16, 27474 Cuxhaven, Tel.: 04721 – 70070950, E-Mail: vhs@cuxhaven.de

Übersicht für folgende VHS-Veranstaltung:

Lokales, Regionales, Gesellschaft, Recht, wissen live

Die UNESCO – Hüterin des Welterbes

Nr.: 261-280
Beginn/Uhrzeit: Mittwoch, 04.03.2026, 18:00 - 20:15 Uhr
Teilnahme-Entgelt: ab 7,50 €
Unterrichtsort: (Online-Veranstaltung), ,

Kursbeschreibung:

In diesem Jahr feiern wir die Gründung der UNESCO, deren Gründungsvertrag vor 80 Jahren in Kraft trat – ein Meilenstein für Wissenschaft, Bildung und kulturelle Vielfalt. Wir widmen diesem Jubiläum einen inspirierenden Themenschwerpunkt, der bestenfalls Neugier weckt und Horizonte öffnet.

Entdecken Sie die faszinierende Welt der Weltnatur- und Weltkulturerbestätten sowie der Internationalen Dekade der indigenen Sprachen und erfahren Sie, wie immaterielles Erbe unsere Gesellschaft lebendig hält.

Unsere Veranstaltungen laden Sie ein, globale Verantwortung auf persönliche Weise durch Wissen, Austausch und gemeinsames Staunen zu erleben. Staunen Sie mit uns und entdecken Sie Neues!

Seit 1978 werden außergewöhnliche Kultur- und Naturerbestätten in die Welterbeliste der UNESCO aufgenommen. Die Arbeit der Organisation geht jedoch weit darüber hinaus: Sie fördert internationalen Austausch, Bildung, Wissenschaft und Kultur. Der Vortrag gibt einen Einblick in die Ziele und Aufgaben der UNESCO und beleuchtet insbesondere das Welterbeprogramm mit Blick auf das Welterbe im Harz.

In einer Reihe mit den berühmten Pyramiden von Gizeh, dem Taj Mahal oder dem Kolosseum in Rom stehen als Weltkulturerbe das Bergwerk Rammelsberg, die Altstadt von Goslar und die Oberharzer Wasserwirtschaft, die gemeinsam das UNESCO-Welterbe im Harz bilden.

Lea Dirks ist wissenschaftliche Mitarbeiterin der Stiftung Welterbe im Harz mit Schwerpunkt auf Projekten, die das UNESCO-Welterbe im Harz vermitteln und zugleich sichtbar

vorherige Anmeldung unter VHS der Stadt Cuxhaven, Abendrothstr. 16, 27474 Cuxhaven,
Tel.: 04721 – 70070950, E-Mail: vhs@cuxhaven.de

Übersicht für folgende VHS-Veranstaltung:

Lokales, Regionales, Gesellschaft, Recht, wissen live

Veranstaltungstitel: **UNESCO-Weltnaturerbe Wattenmeer - Eine Geschichte für sich**

Nr.: 261-281

Beginn/Uhrzeit: Mittwoch, 18.03.2026, 17:00 - 20:15 Uhr

Teilnahme-Entgelt: ab 7,50 €

Unterrichtsort: (Online-Veranstaltung), ,

Kursbeschreibung:

In diesem Jahr feiern wir die Gründung der UNESCO, deren Gründungsvertrag vor 80 Jahren in Kraft trat – ein Meilenstein für Wissenschaft, Bildung und kulturelle Vielfalt. Wir widmen diesem Jubiläum einen inspirierenden Themenschwerpunkt, der bestenfalls Neugier weckt und Horizonte öffnet.

Entdecken Sie die faszinierende Welt der Weltnatur- und Weltkulturerbestätten sowie der Internationalen Dekade der indigenen Sprachen und erfahren Sie, wie immaterielles Erbe unsere Gesellschaft lebendig hält.

Unsere Veranstaltungen laden Sie ein, globale Verantwortung auf persönliche Weise durch Wissen, Austausch und gemeinsames Staunen zu erleben. Staunen Sie mit uns und entdecken Sie Neues!

Das UNESCO-Weltnaturerbe Wattenmeer verbindet die größten zusammenhängenden Wattflächen der Erde über drei europäische Länder hinweg.

In einem anschaulichen Vortrag wird über die Auszeichnung als Weltnaturerbe gesprochen: Welche Bedeutung hat dieser Titel? Was bedeutet er für den Schutz der einzigartigen Natur, aber auch für eine nachhaltige Wertschöpfung in der Region?

Gleichzeitig beleuchtet der Vortrag auch die Konflikte, die die UNESCO im Wattenmeer sieht – etwa zwischen Naturschutz, Tourismus und wirtschaftlicher Nutzung.

Die Vereinten Nationen haben die Jahre 2021 bis 2030 zur UN-Dekade der Ozeanforschung für nachhaltige Entwicklung erklärt. Ziel dieser Initiative ist es, unser Wissen über die Meere zu vertiefen und Wege zu finden, wie wir sie besser schützen und zugleich nachhaltig nutzen können. In diesem Ra

vorherige Anmeldung unter VHS der Stadt Cuxhaven, Abendrothstr. 16, 27474 Cuxhaven,
Tel.: 04721 – 70070950, E-Mail: vhs@cuxhaven.de

Übersicht für folgende VHS-Veranstaltung:

Lokales, Regionales, Gesellschaft, Recht, wissen live

Die UN-Charta – über 80 Jahre und noch kein bisschen alt!?

Nr.: 261-282

Beginn/Uhrzeit: Dienstag, 14.04.2026, 18:30 - 20:45 Uhr

Teilnahme-Entgelt: ab 7,50 €

Unterrichtsort: (Online-Veranstaltung), ,

Kursbeschreibung:

In diesem Jahr feiern wir die Gründung der UNESCO, deren Gründungsvertrag vor 80 Jahren in Kraft trat – ein Meilenstein für Wissenschaft, Bildung und kulturelle Vielfalt. Wir widmen diesem Jubiläum einen inspirierenden Themenschwerpunkt, der bestenfalls Neugier weckt und Horizonte öffnet.

Entdecken Sie die faszinierende Welt der Weltnatur- und Weltkulturerbestätten sowie der Internationalen Dekade der indigenen Sprachen und erfahren Sie, wie immaterielles Erbe unsere Gesellschaft lebendig hält.

Unsere Veranstaltungen laden Sie ein, globale Verantwortung auf persönliche Weise durch Wissen, Austausch und gemeinsames Staunen zu erleben. Staunen Sie mit uns und entdecken Sie Neues!

Die Charta der Vereinten Nationen bildet seit 1945 den zentralen Rahmen für die internationale Friedensordnung. Sie ist das größte völkerrechtliche Abkommen der Welt und die Verfassung der UN.

Prof. Dr. Rauber gibt Ihnen einen Überblick über die Entstehung und Struktur der UN-Charta sowie über ihre wesentlichen Inhalte. Zudem werden aktuelle Reformdebatten dargestellt. Die Relevanz angesichts aktueller politischer Entwicklungen, wie beispielsweise der Krieg in der Ukraine und die Lage im Nahen Osten, ist unverkennbar, daher besteht im Anschluss an den Vortrag die Möglichkeit, in einer offenen Diskussionsrunde über die Weiterentwicklung der UN zu sprechen.

Der Vortrag richtet sich an alle, die ein besseres Verständnis für globale Ordnungspolitik gewinnen und sich über die aktuelle Bedeutung der UN und seiner Charta aus

vorherige Anmeldung unter VHS der Stadt Cuxhaven, Abendrothstr. 16, 27474 Cuxhaven,
Tel.: 04721 – 70070950, E-Mail: vhs@cuxhaven.de

Übersicht für folgende VHS-Veranstaltung:

Lokales, Regionales, Gesellschaft, Recht, wissen live

Live aus Nkuringo – Lebendige indigene Sprache Ugandas

Nr.: 261-283
Beginn/Uhrzeit: Dienstag, 23.06.2026, 18:00 - 20:15 Uhr
Teilnahme-Entgelt: ab 7,50 €
Unterrichtsort: (Online-Veranstaltung), ,

Kursbeschreibung:

In diesem Jahr feiern wir die Gründung der UNESCO, deren Gründungsvertrag vor 80 Jahren in Kraft trat – ein Meilenstein für Wissenschaft, Bildung und kulturelle Vielfalt. Wir widmen diesem Jubiläum einen inspirierenden Themenschwerpunkt, der bestenfalls Neugier weckt und Horizonte öffnet.

Entdecken Sie die faszinierende Welt der Weltnatur- und Weltkulturerbestätten sowie der Internationalen Dekade der indigenen Sprachen und erfahren Sie, wie immaterielles Erbe unsere Gesellschaft lebendig hält.

Unsere Veranstaltungen laden Sie ein, globale Verantwortung auf persönliche Weise durch Wissen, Austausch und gemeinsames Staunen zu erleben. Staunen Sie mit uns und entdecken Sie Neues!

Indigene Sprachen sind ein Schlüssel für kulturelle Vielfalt und verbinden Gemeinschaften über Generationen hinweg. Im Rahmen der UNESCO-Dekade der indigenen Sprachen laden wir Sie ein, die Sprachen der Menschen aus Nkuringo im Südwesten Ugandas näher kennenzulernen.

Sie erhalten Einblicke in kulturelle Redewendungen und die klangliche Besonderheiten der indigenen Sprache Nkuringos. Tomas, ein Bewohner Nkuringos, beantwortet live via Videocall, wie lebendig die Sprache in Nkuringo ist, ob sich der Sprachgebrauch verändert und Wörter oder gar ganze indigene Sprachen, wie in anderen Teilen der Welt, auch in Uganda zu verschwinden drohen.

Dieser Abend wird gemeinsam mit den Vereinen Kuyamba e.V. und NVCDF (Nkuringo Vulnerably Children Development Foundation) durchgeführt. Diese Hybrid-Veranstaltung findet in deutsch und englisch statt.

vorherige Anmeldung unter VHS der Stadt Cuxhaven, Abendrothstr. 16, 27474 Cuxhaven, Tel.: 04721 – 70070950, E-Mail: vhs@cuxhaven.de

Übersicht für folgende VHS-Veranstaltung:

Kommunikation, Psychologie, Philosophie, Frauenbildung

Organisieren Sie noch oder leben Sie schon? - "Zeitseminar"

Nr.: 261-300
Beginn/Uhrzeit: Dienstag, 17.03.2026, 18:00 - 21:00 Uhr
Teilnahme-Entgelt: ab 35,00 €
Unterrichtsort: VHS, Café/Bistro, 27474 Cuxhaven, Abendrothstr. 16

Kursbeschreibung:

Häufig haben wir den Eindruck, dass die Zeit uns zwischen den Fingern zerrinnt. Wir alle können ein Lied davon singen! Um den vielfältigen Anforderungen gerecht zu werden, bedarf es einer guten (Selbst-)Organisation und eines optimalen Zeitmanagements. Einerseits sollen Beruf und Familie unter einen Hut gebracht werden, andererseits möchte ich Zeit aber auch selbstbestimmt nach meinen eigenen Bedürfnissen gestalten. Wie lässt sich der Glaube, alles muss sofort und schnell erledigt werden, erklären? Können wir „ausbrechen“? Wie sieht meine individuelle Organisation aus und was kann ich verbessern?

Diesen Fragen wird im Workshop nachgegangen.

Inhalt:

- Der Stand der Dinge: Wie gehetzt fühlen Sie sich?
- Warum wir uns selbst überholen: Zur Entwicklung des westlichen Zeitverständnisses
- Von der Selbst- und von der Fremdbestimmung
- Aus dem Instrumentenkoffer: Wie sich Prioritäten bestimmen lassen

vorherige Anmeldung unter VHS der Stadt Cuxhaven, Abendrothstr. 16, 27474 Cuxhaven, Tel.: 04721 – 70070950, E-Mail: vhs@cuxhaven.de

Nr.: 261-308

Freundschaft mit dem inneren Kritiker

Nr.: 261-310
Beginn/Uhrzeit: Samstag, 17.01.2026, 10:00 - 13:00 Uhr
Teilnahme-Entgelt: ab 30,00 €
Unterrichtsort: VHS, Café/Bistro, 27474 Cuxhaven, Abendrothstr. 16

Kursbeschreibung:

Wer kennt ihn nicht, den inneren Kritiker? Ohne ihn hätte die Kursleiterin diesen Kurs vielleicht schon viel früher angeboten. Nun hat sie beschlossen, den Kurs mit ihm gemeinsam zu gestalten – und freut sich darauf, auch die inneren Kritiker der Teilnehmenden begrüßen zu dürfen.

Übersicht für folgende VHS-Veranstaltung:

Kommunikation, Psychologie, Philosophie, Frauenbildung

Im Kurs lernen die Teilnehmenden praktische Übungen kennen, um ihren inneren Kritiker besser zu verstehen und einen mitfühlenderen Umgang mit sich selbst zu entwickeln. Gemeinsam wird ergründet, welche Absichten der innere Kritiker verfolgt und wie es gelingen kann, Freundschaft mit ihm zu schließen.

Der Kurs besteht aus zwei Workshoptagen im Abstand von mehreren Wochen. Dadurch haben die Teilnehmenden die Möglichkeit, die Erkenntnisse und Übungen aus dem ersten Workshoptag im Alltag anzuwenden, bevor sie sich im zweiten Workshoptag über ihre Erfahrungen austauschen und das Erlernte so besser verankern und vertiefen können.

Bitte beachten Sie, dass der Kurs keine Therapie ist oder ersetzen kann.

vorherige Anmeldung unter VHS der Stadt Cuxhaven, Abendrothstr. 16, 27474 Cuxhaven, Tel.: 04721 – 70070950, E-Mail: vhs@cuxhaven.de

"Damit das Leben nicht zum Tollhaus wird!" Glückstrategien und Problemlöser

Nr.: 261-312

Beginn/Uhrzeit: Freitag, 29.05.2026, 18:00 - 21:45 Uhr

Teilnahme-Entgelt: ab 33,00 €

Unterrichtsort: VHS, Café/Bistro, 27474 Cuxhaven, Abendrothstr. 16

Kursbeschreibung:

Oft sind wir selbst die Urheber unserer „Probleme“, ohne es zu bemerken, wissen Paul Watzlawick („Anleitung zum Unglücklich-Sein“) und Martin Wehrle ("Den Netten beißen die Hunde"). Fehlinterpretationen und nicht funktionierende Lösungen schaffen häufig problematische Situationen. Mit Hilfe von Video-Spots zeigt die Veranstaltung,

1. wie festgefahrene Gesprächs- und Verhaltensmuster „Probleme“ erzeugen.
2. wie wir aus derart schwierigen Situationen herausfinden können.
3. wie wir entspannt mit uns und böartigen Menschen (Narzissen) umgehen sollten.

Auf dem „mittleren Pfad“ des Buddha entdecken wir Wege zu mehr Gelassenheit und tieferen Lebenssinn (Schmid). Auf den Spuren von Humoristen (Loriot, Hirschhausen), Philosophen (Fromm, Schopenhauer) und Psychologen (Watzlawick) lernen wir, was man tun kann, wenn Probleme (Job, Beziehung etc.) nerven und wie man diesbezügliche Glückstrategien entwickeln kann!

vorherige Anmeldung unter VHS der Stadt Cuxhaven, Abendrothstr. 16, 27474 Cuxhaven, Tel.: 04721 – 70070950, E-Mail: vhs@cuxhaven.de

Übersicht für folgende VHS-Veranstaltung:

Kommunikation, Psychologie, Philosophie, Frauenbildung

Dem Unbewussten auf der Spur - Ihre finanzielle Landkarte

Nr.: 261-313
Beginn/Uhrzeit: Dienstag, 14.04.2026, 19:00 - 21:15 Uhr
Teilnahme-Entgelt: ab 30,00 €
Unterrichtsort: VHS, Café/Bistro, 27474 Cuxhaven, Abendrothstr. 16

Kursbeschreibung:

Dem Unbewussten auf der Spur - Ihre finanzielle Landkarte

Ihr Kontostand und Ihr Unterbewusstsein sind eng miteinander verbunden!

Bei der Erstellung Ihrer finanziellen Landkarte werden Sie erkennen, was unbewusst abläuft und erhalten eine völlig neue Sichtweise zum Thema Geld. Lassen Sie sich mit faszinierenden Erkenntnissen überraschen und erfahren Sie mehr:

- Über die fünf Kategorien des Geldes und ihr Zusammenhang mit Ihrem Unterbewusstsein
- Die Identifikation Ihrer unbewussten Programme
- Einweisung in die EFT Klopftechnik

vorherige Anmeldung unter VHS der Stadt Cuxhaven, Abendrothstr. 16, 27474 Cuxhaven, Tel.: 04721 – 70070950, E-Mail: vhs@cuxhaven.de

Glück- und Beziehungskompetenz- Encouraging Training Schoenaker Konzept!

Nr.: 261-314
Beginn/Uhrzeit: Mittwoch, 25.03.2026, 19:00 - 21:15 Uhr
Teilnahme-Entgelt: ab 30,00 €
Unterrichtsort: VHS, Café/Bistro, 27474 Cuxhaven, Abendrothstr. 16

Kursbeschreibung:

Glückstraining ist Beziehungstraining! Ist die Beziehung zu mir selbst gut, dann spiegelt sich das in der Beziehung zu anderen Menschen wider. Warum ist das so wichtig?

Antworten liefert das Encouraging Training Schoenaker Konzept.

Es handelt sich um ein praktisches, erprobtes und einzigartiges Lernprogramm, das Wissenschaft, in Übereinstimmung mit aktuellen Studien der Positiven Psychologie, und Grundlagen der Individualpsychologie in alltagstaugliche Handlungskonzepte übersetzt. In diesem Workshop erhalten Sie erste Einblicke in das Training und erfahren mehr, wie positives Denken und Beziehungen gelingen!

vorherige Anmeldung unter VHS der Stadt Cuxhaven, Abendrothstr. 16, 27474 Cuxhaven, Tel.: 04721 – 70070950, E-Mail: vhs@cuxhaven.de

Übersicht für folgende VHS-Veranstaltung:

Kommunikation, Psychologie, Philosophie, Frauenbildung

Seelisch stark durchs Leben – das Ermutigungstraining

Nr.: 261-315
Beginn/Uhrzeit: Mittwoch, 15.04.2026, 19:00 - 21:15 Uhr
Teilnahme-Entgelt: ab 30,00 €
Unterrichtsort: VHS, Café/Bistro, 27474 Cuxhaven, Abendrothstr. 16

Kursbeschreibung:

Körperliche Fitness ist für viele selbstverständlich – aber wie trainieren wir eigentlich unsere seelische Stärke? Mentale Fitness und gelingende Beziehungen sind heute wichtiger denn je: Sie schenken uns Gelassenheit und helfen, Herausforderungen leicht er zu meistern.

Das Ermutigungstraining setzt genau hier an. Seit über 30 Jahren bewährt, vermittelt es praktische Impulse, die sich direkt im Alltag umsetzen lassen.

In diesem Workshop erfahren Sie:

- warum seelische Fitness unverzichtbar ist,
- wie sie unsere privaten und beruflichen Beziehungen stärkt,
- wie Ermutigung zu einem wertvollen Alltagswerkzeug wird,
- und warum jeder Mensch ein spannendes „Überraschungspaket“ ist.

vorherige Anmeldung unter VHS der Stadt Cuxhaven, Abendrothstr. 16, 27474 Cuxhaven, Tel.: 04721 – 70070950, E-Mail: vhs@cuxhaven.de

Kindertagespflege Fortbildung "Ausgewogen und gesund essen trotz Stress"

Nr.: 261-316
Beginn/Uhrzeit: Samstag, 18.04.2026, 10:00 - 14:30 Uhr
Teilnahme-Entgelt: ab 58,00 €
Unterrichtsort: VHS, Café/Bistro, 27474 Cuxhaven, Abendrothstr. 16

Kursbeschreibung:

In diesem praxisnahen Tagesseminar lernen Tagespflegepersonen, wie gesunde Ernährung im turbulenten Alltag gelingen kann - stressfrei, ausgewogen und kindgerecht. Neben wichtigen Grundlagen zur Nährstoffversorgung kleiner Kinder und den Empfehlungen der DGE werfen wir gemeinsam einen Blick auf typische Alltagsfallen und erarbeiten clevere Lösungen für stressfreie Essenssituationen. In der Praxisphase bereiten wir einfache Blitzrezepte zu, die Kindern schmecken und sich auch im hektischen Betreuungstag umsetzen lassen. Zusätzlich widmen wir uns der Frage, wie Kinder durch Rituale,

Übersicht für folgende VHS-Veranstaltung:

Kommunikation, Psychologie, Philosophie, Frauenbildung

Mitbestimmung und Vorbilder für gesundes Essen begeistert werden können - und was Tagespflegepersonen selbst brauchen, um gut für sich zu sorgen.

Mit vielen Materialien, einem Rezeptheft, einer Notfall-Checkliste und einem Handout mit Tipps und Wochenplänen ist dieser Kurs eine wertvolle Unterstützung für die tägliche Arbeit.

vorherige Anmeldung unter VHS der Stadt Cuxhaven, Abendrothstr. 16, 27474 Cuxhaven,
Tel.: 04721 – 70070950, E-Mail: vhs@cuxhaven.de

Nr.: 261-317

Kindertagespflege Fortbildung Waldpädagogik

Nr.: 261-317

Beginn/Uhrzeit: Samstag, 06.06.2026, 09:00 - 13:00 Uhr

Teilnahme-Entgelt: ab 55,00 €

Unterrichtsort: Treffpunkt: Am Lohmsmoor (Waldparkplatz), in Sahlenburg, ,

Kursbeschreibung:

Im Rahmen dieser Fortbildung wird Ihnen ein Überblick gegeben, was sich hinter dem Begriff der Waldpädagogik verbirgt, welche Ansätze sie nutzt und welche Ziele sie verfolgt.

Der rote Faden wird Sie von der Vorbereitung bis zur praktischen Durchführung walddpädagogischer Aktivitäten führen.

Praktische Anteile ermöglichen Ihr eigenes Erleben, Ausprobieren und Wahrnehmen der vielfältigen Möglichkeiten.

Es wird gemeinsam erarbeitet, welche Lernbereiche mit den einzelnen Aktivitäten angesprochen

und gestärkt werden, und wie sie für unterschiedliche Altersgruppen angepasst werden können.

Treffpunkt: Am Lohmsmoor (Waldparkplatz), in Sahlenburg

vorherige Anmeldung unter VHS der Stadt Cuxhaven, Abendrothstr. 16, 27474 Cuxhaven,
Tel.: 04721 – 70070950, E-Mail: vhs@cuxhaven.de

Übersicht für folgende VHS-Veranstaltung:

Kommunikation, Psychologie, Philosophie, Frauenbildung

Kindertagespflege Fortbildung Wattenmeer erleben

Nr.: 261-318

Beginn/Uhrzeit: Mittwoch, 17.06.2026, 16:30 - 18:15 Uhr

Teilnahme-Entgelt: ab 70,00 €

Unterrichtsort: Wattenmeer - Besucherzentrum, Nordheimstr. 200, 27476 Cuxhaven, ,

Kursbeschreibung:

Fortbildung „Welterbe und Nationalpark Wattenmeer erleben und entdecken mit dem UNESCO-Weltnaturerbe Wattenmeer-Besucherzentrum Cuxhaven

Das Wattenmeer-Besucherzentrum, kurz WattBz, ist ein anerkannter außerschulischer Lernstandort in einer Bildung für nachhaltige Entwicklung (BNE). Das Wattenmeer-Besucherzentrum ist eine Einrichtung in Trägerschaft der Stadt Cuxhaven

Das Wattenmeer-Besucherzentrum im Ortsteil Sahlenburg liegt direkt am Wattenmeer. Mit der Buslinie 1002 vom Bahnhof bis zur Haltestelle Seehospital, mit dem Auto nach Cuxhaven-Sahlenburg der Ausschilderung folgen. Öffentliche gebührenpflichtige Parkplätze in der Nähe.

Die Veranstaltungen werden stets von wissenschaftlich/pädagogischen Fachleuten des Wattenmeer-Besucherzentrums durchgeführt oder begleitet.

Fortbildungsplan

Teilnehmerzahl: maximal 15 Personen

Zeitraum: 17.6.- 1.7. 2026, immer mittwochs

Allgemeines zum Wattenmeer:

Unser Wattenmeer als Welterbe und Nationalpark

Das Wattenmeer vor der deutschen Nordseeküste ist seit Jahrzehnten als Nationalpark geschützt. Es ist zugleich UNESCO-Biosphärenreservat und Teil des UNESCO-Weltnaturerbes Wattenmeer. Zusammen mit dem niederländischen und dänischen Bereich erstreckt es sich über 450 km Küstenlinie. Das Wattenmeer ist ein junger dynamischer Lebensraum, denn es entstand erst vor ca. 8000 Jahren nach der letzten Eiszeit. Es ist das größte zusammenhängende Wattgebiet der Erde. Zum Wattenmeer gehören nicht nur die Wattflächen, Inseln und Strände, sondern noch weitere Le

vorherige Anmeldung unter VHS der Stadt Cuxhaven, Abendrothstr. 16, 27474 Cuxhaven, Tel.: 04721 – 70070950, E-Mail: vhs@cuxhaven.de

Übersicht für folgende VHS-Veranstaltung:

Kommunikation, Psychologie, Philosophie, Frauenbildung

Brain Gym® - Lernen durch Bewegung

Nr.: 261-326
Beginn/Uhrzeit: Samstag, 11.04.2026, 10:00 - 16:45 Uhr
Teilnahme-Entgelt: ab 80,00 €
Unterrichtsort: VHS, 303, 27474 Cuxhaven, Abendrothstr. 16

Kursbeschreibung:

.Brain Gym® ist Gehirngymnastik und ein Selbsterfahrungskurs. Paul Dennison hat auf der Grundlage von Bewegung und den Hirnstrukturen Übungen entwickelt, die sowohl die Lernfähigkeit als auch die Gedächtnisleistung, die Lebensfreude und Leichtigkeit fördern. Durch Selbstwahrnehmung, dem Wissen um Muskelent- und -anspannung, das Anregen von Denkprozessen und das Lernen in Bewegung werden das fünf Schritte Lernmodell und die 26 Übungen vermittelt und selbst ausprobiert.

Mit Brain Gym® können neue Bewegungsmuster entstehen und je nach individuellem Bedürfnis neue Fertigkeiten und Sinneswahrnehmungen entwickelt werden. Das Lernen gelingt leichter, Stress und Anspannung wird reduziert und körperliche und geistige Beweglichkeit werden stabilisiert.

Es sind keine Vorerfahrungen notwendig. Wer Spaß und Freude am Lernen mit Leichtigkeit und Bewegung, beweglichen Lernmethoden und dem selbst Ausprobieren von Bewegungsübungen hat, ist hier genau richtig!

vorherige Anmeldung unter VHS der Stadt Cuxhaven, Abendrothstr. 16, 27474 Cuxhaven, Tel.: 04721 – 70070950, E-Mail: vhs@cuxhaven.de

Veranstaltungstitel: 26 Movements - 26 Übungen zum Lernen mit Leichtigkeit

Nr.: 261-327
Beginn/Uhrzeit: Dienstag, 27.01.2026, 17:00 - 20:00 Uhr
Teilnahme-Entgelt: ab 95,00 €
Unterrichtsort: VHS, 303, 27474 Cuxhaven, Abendrothstr. 16

Kursbeschreibung:

Die 26 Brain Gym® Übungen bringen Dich in Bewegung. Das Ziel ist mehr Leichtigkeit durch Lernen mit Bewegung zu erreichen. Die Übungen wurden von Paul Dennison in seiner Tätigkeit als Lehrer entwickelt. Die Bewegungsübungen verbessern das Gleichgewicht, die Sinneswahrnehmung und Zusammenarbeit der Gehirnareale. Die speziellen Übungen sind Bewegungsimpulse für die bewusste Wahrnehmung von Ungleichgewichten, die Förderung der grob- und feinmotorischen Fähigkeiten und das Entstressen von festgefahrener Gedanken oder Situationen.

Übersicht für folgende VHS-Veranstaltung:

Kommunikation, Psychologie, Philosophie, Frauenbildung

Körperliche Fähigkeiten, Selbstregulierung, bewusste Bewegungen, symbolisches Denken und kreative Entfaltung sind einige der Aspekte, die durch das Lernen durch Bewegung und den 26 Brain Gym® Übungen unterstützt werden können .

Hast Du Spaß und Freude Neues auszuprobieren, dass Dein Lernpotential, Deine Leistungsfähigkeit und Dein Lern-Flow unterstützt, dann bis Du genau richtig.

Es sind keine Vorerfahrungen notwendig und Menschen, egal wie alt, sind willkommen.

vorherige Anmeldung unter VHS der Stadt Cuxhaven, Abendrothstr. 16, 27474 Cuxhaven, Tel.: 04721 – 70070950, E-Mail: vhs@cuxhaven.de

Überlebensstrategien erkennen und professionell begleiten

Nr.: 261-328

Beginn/Uhrzeit: Samstag, 09.05.2026, 10:00 - 15:00 Uhr

Teilnahme-Entgelt: ab 40,00 €

Unterrichtsort: VHS, 303, 27474 Cuxhaven, Abendrothstr. 16

Kursbeschreibung:

Frühkindliche Entwicklung und das Bindungsverhalten haben Auswirkungen auf das autonome Nervensystem und die Gehirnentwicklung. Wenn die Startbedingungen in früher Kindheit schwierig waren, wurden autonome körperliche Prozesse gelernt, die zum Schutz der Person entstanden sind. Was bedeutet es für Kinder, Jugendliche und Erwachsene, wenn sie in früher Kindheit Strategien entwickelt haben, um sich anzupassen und im Leben zurecht zu finden? Welche Auswirkungen haben diese Strategien, die als frühkindliche traumatische Erfahrungen benannt werden. Wie können wir diese Strategien erkennen und einen sensiblen Umgang entwickeln?

Das Wissen um neurobiologische, entwicklungspsychologische und psychodynamische Erkenntnisse, ermöglicht Entwicklungs- und Überlebensstrategien zu verstehen und leistet einen Beitrag zum systemischen, wohlwollenden und traumasensiblen Umgang. Aus systemischer Sicht hat jedes Verhalten einen guten Grund und neurowissenschaftlich betrachtet können wir ein Leben lang lernen.

Was sind Überlebensstrategien, wie erkenne ich diese und welche Möglichkeiten habe ich, auf Veränderungen einwirken zu können? Diese Fragen möchte ich in einem Workshop mit Ihnen zusammen beantworten, neue Erkenntnisse vermitteln und praktische Tools anbieten..

vorherige Anmeldung unter VHS der Stadt Cuxhaven, Abendrothstr. 16, 27474 Cuxhaven, Tel.: 04721 – 70070950, E-Mail: vhs@cuxhaven.de

Übersicht für folgende VHS-Veranstaltung:

Kommunikation, Psychologie, Philosophie, Frauenbildung

Philosophie-Abende: Die griechischen Mythen - Was wissen sie über uns?

Nr.: 261-350
Beginn/Uhrzeit: Donnerstag, 12.02.2026, 19:00 - 20:30 Uhr
Teilnahme-Entgelt: ab 21,00 €
Unterrichtsort: VHS, 103

Kursbeschreibung:

Mythos ist ein Erzählen, dessen Quellen sich in grauer Vorzeit verlieren mögen. Es ist ein Erzählen von Menschen für Menschen. Wir sind uns bewusst, in unserem Leben scheitern zu können. Wir sind uns bewusst, sterben zu müssen. Mythisches Erzählen ist die Suche nach Sinngebung, auf dass „wir Sterblichen“ uns nicht in unserer Lebenswelt verlieren. Seine Wahrheit findet Mythos nicht in einer historischen Wirklichkeit, sondern in der Gesellschaft, die mit diesem mythischen Erzählen lebt. Insofern erzeugt Mythos Wirklichkeit und die paradoxe Frage scheint sinnvoll: Was wissen die griechischen Mythen über uns? Im Zentrum des Kurses steht Prometheus. Hat er doch uns Menschen in Auflehnung gegen den Schöpfer und Wahrer kosmischer Ordnung, Zeus, das Feuer gebracht. In Frage steht, in welchem Verhältnis wir prometheischen Geschöpfe zu dieser Ordnung stehen.

vorherige Anmeldung unter VHS der Stadt Cuxhaven, Abendrothstr. 16, 27474 Cuxhaven,
Tel.: 04721 – 70070950, E-Mail: vhs@cuxhaven.de

Nr.: 261-401

Wasserwerk Cuxhaven - Aufgaben und Funktionsweise

Nr.: 261-401
Beginn/Uhrzeit: Donnerstag, 07.05.2026, 14:30 - 17:30 Uhr
Teilnahme-Entgelt: ab 7,00 €
Unterrichtsort: Wasserwerk, Drangstweg 89a, ,

Kursbeschreibung:

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 Wohlstand. Trinkwasser ist das wichtigste Lebensmittel und kann durch andere Stoffe nicht 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

Übersicht für folgende VHS-Veranstaltung:

Kommunikation, Psychologie, Philosophie, Frauenbildung

erleben, wie aus Rohwasser Trinkwasser wird. Des Weiteren wird es auch um allgemeine Themen rund um das Trinkwasser gehen.

vorherige Anmeldung unter VHS der Stadt Cuxhaven, Abendrothstr. 16, 27474 Cuxhaven,
Tel.: 04721 – 70070950, E-Mail: vhs@cuxhaven.de

Übersicht für folgende VHS-Veranstaltung:

Leben und Wohnen

Der Umgang mit Tieren als Spiegel unserer Gesellschaft (23.03. -27.03.2026)

Nr.: 261-402

Beginn/Uhrzeit: Montag, 23.03.2026, 09:00 - 18:00 Uhr

Teilnahme-Entgelt: ab 259,00 €

Unterrichtsort: VHS, 302 (Aula), 27474 Cuxhaven, Abendrothstr. 16

Kursbeschreibung:

Im Sinne eines respektvollen und friedlichen Umgangs miteinander verfolgt das Seminar den Denkansatz, dass dies auch speziesübergreifend erstrebenswert ist und stellt das Mensch-Tier-Verhältnis unserer Gesellschaft in den Fokus bzw. auf den Prüfstand.

Tierschutz ist eine gesamtgesellschaftliche Aufgabe. Tierethik ist einer der Schlüssel dazu. Es findet gerade eine wachsende Bewegung in der Vermittlung von Tierethik statt, zu dem auch dieses Seminar einen Beitrag leistet, der sowohl interessierten Menschen als auch den Tieren zugute kommt. Denn vielfach mangelt es nicht an Empathie oder gutem Willen um Tieren ein würdiges Leben zu ermöglichen, sondern schlicht an Informationen und Wissen. Diese Lücke gilt es zu schließen. Das Seminar verfolgt einen emanzipatorischen Bildungsansatz. Die Vermittlung wissenschaftlich fundierter und anschaulich aufbereiteter Inhalte, das Aufzeigen von alltäglichen Begebenheiten, eine Führung auf einem Lebenshof sowie der Austausch mit/unter den Teilnehmenden sollen dazu führen, dass diese sich ein Gesamtbild machen können und dies dahingehend für sich selbst bewerten, ob ihre bisherige Sicht weiter Bestand hat oder ob sie aus den gewonnenen Erkenntnissen einen Handlungs- bzw. Änderungsbedarf ableiten.

Themen des Seminars werden u.a. sein:

Hintergründe und Definitionen von verschiedenen ethischen Ansätzen und von kognitiver Dissonanz

One Health, Zusammenhänge und Wechselwirkungen

Darstellungen in den Medien

Fähigkeiten und Verhaltensweisen von Tieren

“Nutz”tiere und

vorherige Anmeldung unter VHS der Stadt Cuxhaven, Abendrothstr. 16, 27474 Cuxhaven,
Tel.: 04721 – 70070950, E-Mail: vhs@cuxhaven.de

Übersicht für folgende VHS-Veranstaltung:

Sprachen

DaF (IntKurs NI 48-2025) - Modul 6

Nr.: 261-5006
Beginn/Uhrzeit: Dienstag, 06.01.2026, 08:15 - 12:30 Uhr
Unterrichtsort: VHS, 203, 27474 Cuxhaven, Abendrothstr. 16

Kursbeschreibung:

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

vorherige Anmeldung unter VHS der Stadt Cuxhaven, Abendrothstr. 16, 27474 Cuxhaven, Tel.: 04721 – 70070950, E-Mail: vhs@cuxhaven.de

DaF (IntKurs NI 48-2025) – Okurs

Nr.: 261-5000
Beginn/Uhrzeit: Montag, 16.03.2026, 08:15 - 12:30 Uhr
Unterrichtsort: VHS, 207, 27474 Cuxhaven, Abendrothstr. 16

Kursbeschreibung:

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

vorherige Anmeldung unter VHS der Stadt Cuxhaven, Abendrothstr. 16, 27474 Cuxhaven, Tel.: 04721 – 70070950, E-Mail: vhs@cuxhaven.de

DaF (IntKurs NI 50-2026) – Grundkurs

Nr.: 261-501
Beginn/Uhrzeit: Montag, 16.02.2026, 08:15 - 12:30 Uhr
Unterrichtsort: VHS, 205, 27474 Cuxhaven, Abendrothstr. 16

Kursbeschreibung:

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

vorherige Anmeldung unter VHS der Stadt Cuxhaven, Abendrothstr. 16, 27474 Cuxhaven, Tel.: 04721 – 70070950, E-Mail: vhs@cuxhaven.de

Übersicht für folgende VHS-Veranstaltung:

Sprachen

DaF (IntKurs NI 50-2026) - Modul 1

Nr.: 261-5011
Beginn/Uhrzeit: Montag, 16.02.2026, 08:15 - 12:30 Uhr
Unterrichtsort: VHS, 205, 27474 Cuxhaven, Abendrothstr. 16

Kursbeschreibung:

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

vorherige Anmeldung unter VHS der Stadt Cuxhaven, Abendrothstr. 16, 27474 Cuxhaven, Tel.: 04721 – 70070950, E-Mail: vhs@cuxhaven.de

DaF (IntKurs NI 50-2026) - Modul 2

Nr.: 261-5012
Beginn/Uhrzeit: Mittwoch, 08.04.2026, 08:15 - 12:30 Uhr
Unterrichtsort: VHS, 002, 27474 Cuxhaven, Abendrothstr. 16

Kursbeschreibung:

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

vorherige Anmeldung unter VHS der Stadt Cuxhaven, Abendrothstr. 16, 27474 Cuxhaven, Tel.: 04721 – 70070950, E-Mail: vhs@cuxhaven.de

DaF (IntKurs NI 50-2026) - Modul 3

Nr.: 261-5013
Beginn/Uhrzeit: Mittwoch, 13.05.2026, 08:15 - 12:30 Uhr
Unterrichtsort: VHS, 002, 27474 Cuxhaven, Abendrothstr. 16

Kursbeschreibung:

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

vorherige Anmeldung unter VHS der Stadt Cuxhaven, Abendrothstr. 16, 27474 Cuxhaven, Tel.: 04721 – 70070950, E-Mail: vhs@cuxhaven.de

Übersicht für folgende VHS-Veranstaltung:

Sprachen

DaF (IntKurs NI 50-2026) - Modul 4

Nr.: 261-5014
Beginn/Uhrzeit: Montag, 22.06.2026, 08:15 - 12:30 Uhr
Unterrichtsort: VHS, 002, 27474 Cuxhaven, Abendrothstr. 16

Kursbeschreibung:

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

vorherige Anmeldung unter VHS der Stadt Cuxhaven, Abendrothstr. 16, 27474 Cuxhaven, Tel.: 04721 – 70070950, E-Mail: vhs@cuxhaven.de

DaF (IntKurs NI 47-2025) – Orientierungskurs

Nr.: 261-5020
Beginn/Uhrzeit: Montag, 16.02.2026, 08:00 - 12:15 Uhr
Unterrichtsort: VHS, 207, 27474 Cuxhaven, Abendrothstr. 16

Kursbeschreibung:

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

vorherige Anmeldung unter VHS der Stadt Cuxhaven, Abendrothstr. 16, 27474 Cuxhaven, Tel.: 04721 – 70070950, E-Mail: vhs@cuxhaven.de

DaF (IntKurs NI 49-2025) - Modul 4

Nr.: 261-5034
Beginn/Uhrzeit: Freitag, 23.01.2026, 08:15 - 12:30 Uhr
Unterrichtsort: VHS, 205, 27474 Cuxhaven, Abendrothstr. 16

Kursbeschreibung:

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

vorherige Anmeldung unter VHS der Stadt Cuxhaven, Abendrothstr. 16, 27474 Cuxhaven, Tel.: 04721 – 70070950, E-Mail: vhs@cuxhaven.de

Übersicht für folgende VHS-Veranstaltung:

Sprachen

DaF (IntKurs NI 49-2025) - Modul 5

Nr.: 261-5035
Beginn/Uhrzeit: Donnerstag, 26.02.2026, 08:15 - 12:30 Uhr
Unterrichtsort: VHS, 205, 27474 Cuxhaven, Abendrothstr. 16

Kursbeschreibung:

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

vorherige Anmeldung unter VHS der Stadt Cuxhaven, Abendrothstr. 16, 27474 Cuxhaven, Tel.: 04721 – 70070950, E-Mail: vhs@cuxhaven.de

DaF (IntKurs NI 49-2025) - Modul 6

Nr.: 261-5036
Beginn/Uhrzeit: Montag, 13.04.2026, 08:15 - 12:30 Uhr
Unterrichtsort: VHS, 205, 27474 Cuxhaven, Abendrothstr. 16

Kursbeschreibung:

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

vorherige Anmeldung unter VHS der Stadt Cuxhaven, Abendrothstr. 16, 27474 Cuxhaven, Tel.: 04721 – 70070950, E-Mail: vhs@cuxhaven.de

DaF (IntKurs NI 49-2025) – Orientierungskurs

Nr.: 261-503O
Beginn/Uhrzeit: Montag, 01.06.2026, 08:15 - 12:30 Uhr
Unterrichtsort: VHS, 205, 27474 Cuxhaven, Abendrothstr. 16

Kursbeschreibung:

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

vorherige Anmeldung unter VHS der Stadt Cuxhaven, Abendrothstr. 16, 27474 Cuxhaven, Tel.: 04721 – 70070950, E-Mail: vhs@cuxhaven.de

Übersicht für folgende VHS-Veranstaltung:

Sprachen

Deutsch als Fremdsprache A1/A2 - KEIN INTEGRATIONSKURS

Nr.: 261-506
Beginn/Uhrzeit: Montag, 23.02.2026, 17:30 - 19:00 Uhr
Teilnahme-Entgelt: ab 150,00 €
Unterrichtsort: VHS, 207, 27474 Cuxhaven, Abendrothstr. 16

Kursbeschreibung:

Es findet am 1. Kursabend ein Einstufungstest statt. Entsprechend Ihres Leistungsstands - A1 oder A2 - werden Sie im Anschluss in Kurse aufgeteilt.

Unterrichtszeiten: montags und mittwochs, jeweils von 17:30 - 19 Uhr.

vorherige Anmeldung unter VHS der Stadt Cuxhaven, Abendrothstr. 16, 27474 Cuxhaven, Tel.: 04721 – 70070950, E-Mail: vhs@cuxhaven.de

Veranstaltungstitel: Fit mit Englisch A1 - Everyday English

Nr.: 261-5123
Beginn/Uhrzeit: Dienstag, 03.02.2026, 09:30 - 10:30 Uhr
Teilnahme-Entgelt: ab 43,75 €
Unterrichtsort: VHS, 109, 27474 Cuxhaven, Abendrothstr. 16

Kursbeschreibung:

Haben Sie (geringe) Vorkenntnisse im Englischen und Interesse, die verschütteten Kenntnisse mit Hilfe alltagstauglicher Phrasen wieder auszugraben?

Möchten Sie die nächste Reise in Ausland mit frisch erworbenen Kenntnissen bereichern?

Möchten Sie durch (Wieder-)Erlernen der englischen Sprache Ihr Gedächtnis trainieren und fit halten?

Dann sind Sie in diesem Kurs, der Ihre Sprachkenntnisse durch viel Sprechen, mit Spiel und Spaß auf ein alltagstaugliches Niveau bringen möchte, genau richtig!

vorherige Anmeldung unter VHS der Stadt Cuxhaven, Abendrothstr. 16, 27474 Cuxhaven, Tel.: 04721 – 70070950, E-Mail: vhs@cuxhaven.de

Übersicht für folgende VHS-Veranstaltung:

Sprachen

Englisch von Anfang an für Anfänger und Wiedereinsteiger

Nr.: 261-513
Beginn/Uhrzeit: Mittwoch, 11.02.2026, 18:45 - 20:15 Uhr
Teilnahme-Entgelt: ab 92,00 €
Unterrichtsort: VHS, 002, 27474 Cuxhaven, Abendrothstr. 16

Kursbeschreibung:

Dieser Kurs startet ganz von Anfang an und ist geeignet für Sie, wenn Sie noch nie Englisch gelernt haben oder wenn Ihre früher erworbenen Kenntnisse so weit zurück liegen, dass Sie diese nicht mehr aktivieren können.

Das Lerntempo wird dem Kenntnisstand der Teilnehmenden angepasst, so dass jeder ganz entspannt einsteigen kann.

Am Ende des Kurses können Sie mühelos einfache Alltagssituationen sprachlich bewältigen und haben gleichzeitig eine solide Grundlage der englischen Anfangsgrammatik.

Welcome to the world of English!

Lehrbuch: Fairway A1 New Lehr- und Arbeitsbuch (ISBN: 978-3-12-501610-1)

vorherige Anmeldung unter VHS der Stadt Cuxhaven, Abendrothstr. 16, 27474 Cuxhaven,
Tel.: 04721 – 70070950, E-Mail: vhs@cuxhaven.de

Englisch für Fortgeschrittene

Nr.: 261-5154
Beginn/Uhrzeit: Montag, 09.02.2026, 17:00 - 18:30 Uhr
Teilnahme-Entgelt: ab 92,00 €
Unterrichtsort: VHS, 002, 27474 Cuxhaven, Abendrothstr. 16

Kursbeschreibung:

Dieser Kurs ist geeignet für Sie, wenn Sie solide Grundkenntnisse der englischen Sprache haben und die Grundgrammatik (Simple Present, Simple Past und Progressive) anwenden können. Wir arbeiten Situationsbezogen, d.h., wir erarbeiten Redewendungen anhand von Alltagssituationen. Gleichzeitig wiederholen wir bereits erlernte Grammatik und erschließen einige neue Strukturen. Der Schwerpunkt des Kurses liegt auf dem gesprochenen Englisch. Das Ziel ist, dass Sie sich in einfachem, aber korrektem Englisch in Alltagssituationen zurecht finden.

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

Das Lehrbuch wird bei Beginn des Kurses bekannt gegeben.

vorherige Anmeldung unter VHS der Stadt Cuxhaven, Abendrothstr. 16, 27474 Cuxhaven,
Tel.: 04721 – 70070950, E-Mail: vhs@cuxhaven.de

Übersicht für folgende VHS-Veranstaltung:

Sprachen

Englisch IV für Fortgeschrittene

Nr.: 261-5164
Beginn/Uhrzeit: Dienstag, 10.02.2026, 18:45 - 20:15 Uhr
Teilnahme-Entgelt: ab 92,00 €
Unterrichtsort: VHS, 002, 27474 Cuxhaven, Abendrothstr. 16

Kursbeschreibung:

Folgekurs 525-5163 aus dem Herbstsemester 2025.

Gleichzeitig bietet dieser Kurs aber auch einen guten Einstieg für die Teilnehmenden, die früher bereits einmal Englischkurse an der VHS besucht haben oder die ihr Schulenglisch auffrischen möchten. Wir werden einige Elemente aus dem letzten Kurs wiederholen und uns dann ganz entspannt neuen Inhalten zuwenden.

Das Lehrbuch wird zu Beginn des Kurses bekannt gegeben.

vorherige Anmeldung unter VHS der Stadt Cuxhaven, Abendrothstr. 16, 27474 Cuxhaven,
Tel.: 04721 – 70070950, E-Mail: vhs@cuxhaven.de

Englisch Mittelstufe A2.2

Nr.: 261-5184
Beginn/Uhrzeit: Donnerstag, 12.02.2026, 17:30 - 19:00 Uhr
Teilnahme-Entgelt: ab 75,00 €
Unterrichtsort: VHS, 203, 27474 Cuxhaven, Abendrothstr. 16

Kursbeschreibung:

Folgekurs von 252-5183 Englisch Mittelstufe A2.1 aus dem Herbstsemester 2025.

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

vorherige Anmeldung unter VHS der Stadt Cuxhaven, Abendrothstr. 16, 27474 Cuxhaven,
Tel.: 04721 – 70070950, E-Mail: vhs@cuxhaven.de

English Conversation - Mittelstufe (B2/C1)

Nr.: 261-5194
Beginn/Uhrzeit: Mittwoch, 11.02.2026, 17:30 - 19:00 Uhr
Teilnahme-Entgelt: ab 75,00 €
Unterrichtsort: VHS, 203, 27474 Cuxhaven, Abendrothstr. 16

Übersicht für folgende VHS-Veranstaltung:

Sprachen

Kursbeschreibung:

This course is intended for students with a good knowledge of English(B2/C1 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.

vorherige Anmeldung unter VHS der Stadt Cuxhaven, Abendrothstr. 16, 27474 Cuxhaven, Tel.: 04721 – 70070950, E-Mail: vhs@cuxhaven.de

Französisch III für Anfänger mit Grundkenntnissen

Nr.: 261-5343

Beginn/Uhrzeit: Donnerstag, 12.02.2026, 17:00 - 18:30 Uhr

Teilnahme-Entgelt: ab 92,00 €

Unterrichtsort: VHS, 002, 27474 Cuxhaven, Abendrothstr. 16

Kursbeschreibung:

Dieser Kurs ist die Fortsetzung des Kurses 252-5342 aus dem Herbstsemester. 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 etwa bei Lektion 4, so dass auch neue Teilnehmende leicht einsteigen können.

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

vorherige Anmeldung unter VHS der Stadt Cuxhaven, Abendrothstr. 16, 27474 Cuxhaven, Tel.: 04721 – 70070950, E-Mail: vhs@cuxhaven.de

Französisch von Anfang an für Anfänger und Wiedereinsteiger

Nr.: 261-535

Beginn/Uhrzeit: Donnerstag, 12.02.2026, 18:45 - 20:15 Uhr

Teilnahme-Entgelt: ab 92,00 €

Unterrichtsort: VHS, 002, 27474 Cuxhaven, Abendrothstr. 16

Kursbeschreibung:

Dieser Kurs ist 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.

Übersicht für folgende VHS-Veranstaltung:

Sprachen

Wir starten von Anfang an, passen aber nach und nach das Lerntempo 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.

vorherige Anmeldung unter VHS der Stadt Cuxhaven, Abendrothstr. 16, 27474 Cuxhaven, Tel.: 04721 – 70070950, E-Mail: vhs@cuxhaven.de

Französisch für leicht Fortgeschrittene - B1

Nr.: 261-5366
Beginn/Uhrzeit: Mittwoch, 11.02.2026, 16:00 - 17:30 Uhr
Teilnahme-Entgelt: ab 75,00 €
Unterrichtsort: VHS, 305A, 27474 Cuxhaven, Abendrothstr. 16

Kursbeschreibung:

Wer seine Grundkenntnisse in Französisch auffrischen bzw. weiterentwickeln möchte, sei es zum Beispiel, um am Cuxhaven-Austausch mit Vannes teilzunehmen oder um im Frankreichurlaub kommunizieren zu können oder auch einfach nur, weil die französische Sprache so schön ist, ist in diesem Kurs herzlich willkommen. Wir werden einfache kleine Geschichten lesen, dabei den Wortschatz erweitern, situationsbezogene Gespräche führen sowie Grammatikkenntnisse festigen und erweitern.

vorherige Anmeldung unter VHS der Stadt Cuxhaven, Abendrothstr. 16, 27474 Cuxhaven, Tel.: 04721 – 70070950, E-Mail: vhs@cuxhaven.de

Astérix et Obélix (B1/B2)

Nr.: 261-5384
Beginn/Uhrzeit: Donnerstag, 19.03.2026, 16:45 - 18:15 Uhr
Teilnahme-Entgelt: ab 90,00 €
Unterrichtsort: VHS, 305A, 27474 Cuxhaven, Abendrothstr. 16

Kursbeschreibung:

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.

vorherige Anmeldung unter VHS der Stadt Cuxhaven, Abendrothstr. 16, 27474 Cuxhaven, Tel.: 04721 – 70070950, E-Mail: vhs@cuxhaven.de

Übersicht für folgende VHS-Veranstaltung:

Sprachen

Spanisch A1 für Anfänger

Nr.: 261-5402
Beginn/Uhrzeit: Donnerstag, 12.02.2026, 18:00 - 19:30 Uhr
Teilnahme-Entgelt: ab 90,00 €
Unterrichtsort: VHS, 202, 27474 Cuxhaven, Abendrothstr. 16

Kursbeschreibung:

Ein Kurs für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen.

Lehrbuch: Con Gusto Nuevo A1 ab Lektion 3

vorherige Anmeldung unter VHS der Stadt Cuxhaven, Abendrothstr. 16, 27474 Cuxhaven,
Tel.: 04721 – 70070950, E-Mail: vhs@cuxhaven.de

Spanisch - Grundstufe VI (A1)

Nr.: 261-5414
Beginn/Uhrzeit: Dienstag, 17.02.2026, 17:00 - 18:30 Uhr
Teilnahme-Entgelt: ab 82,50 €
Unterrichtsort: VHS, 109, 27474 Cuxhaven, Abendrothstr. 16

Kursbeschreibung:

Lehrbuch: Caminos Neu A1 Lehr- und Arbeitsbuch (ISBN : 978-3-12-514954-0) ca. ab
Lektion 7

vorherige Anmeldung unter VHS der Stadt Cuxhaven, Abendrothstr. 16, 27474 Cuxhaven,
Tel.: 04721 – 70070950, E-Mail: vhs@cuxhaven.de

Spanisch - Curso de Repetición

Nr.: 261-5434
Beginn/Uhrzeit: Montag, 09.02.2026, 18:30 - 20:00 Uhr
Teilnahme-Entgelt: ab 90,00 €
Unterrichtsort: VHS, 202, 27474 Cuxhaven, Abendrothstr. 16

Kursbeschreibung:

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.

vorherige Anmeldung unter VHS der Stadt Cuxhaven, Abendrothstr. 16, 27474 Cuxhaven,
Tel.: 04721 – 70070950, E-Mail: vhs@cuxhaven.de

Übersicht für folgende VHS-Veranstaltung:

Sprachen

Spanisch - Mittelstufe X (B1) - Online-Kurs

Nr.: 261-5453
Beginn/Uhrzeit: Montag, 16.02.2026, 18:15 - 19:15 Uhr
Teilnahme-Entgelt: ab 53,00 €
Unterrichtsort: (Online-Kurs), ,

Kursbeschreibung:
Fortsetzung von Kurs 252-5452.
Konversation und Grammatik.
Lehrmaterial wird von der Kursleitung bekanntgegeben.
Der Unterricht findet über ein Videochat-Tool statt.

vorherige Anmeldung unter VHS der Stadt Cuxhaven, Abendrothstr. 16, 27474 Cuxhaven,
Tel.: 04721 – 70070950, E-Mail: vhs@cuxhaven.de

Veranstaltungstitel: Hola - Spanisch A1 - Online-Kurs

Nr.: 261-546
Beginn/Uhrzeit: Dienstag, 17.02.2026, 18:00 - 19:30 Uhr
Teilnahme-Entgelt: ab 60,00 €
Unterrichtsort: (Online-Kurs), ,

Kursbeschreibung:
In diesem Kurs wollen wir in die spanischsprachige Welt eintauchen. Gemeinsam begeben wir uns auf die Reise und bauen dabei Spanischkenntnisse für typische Situationen auf, wie ein Restaurantbesuch, fürs Einkaufen, Leute treffen und vieles mehr.

vorherige Anmeldung unter VHS der Stadt Cuxhaven, Abendrothstr. 16, 27474 Cuxhaven,
Tel.: 04721 – 70070950, E-Mail: vhs@cuxhaven.de

Nr.: 261-550

Italienisch A1 für Anfänger ohne oder mit nur sehr geringen Vorkenntnissen

Nr.: 261-550
Beginn/Uhrzeit: Donnerstag, 12.02.2026, 18:30 - 20:00 Uhr
Teilnahme-Entgelt: ab 90,00 €
Unterrichtsort: VHS, 208, 27474 Cuxhaven, Abendrothstr. 16

Kursbeschreibung:

Übersicht für folgende VHS-Veranstaltung:

Sprachen

Möchtest du Italienisch wagen? Unser Kurs für AnfängerInnen ohne oder mit nur geringen Vorkenntnissen macht den Einstieg leicht und Spaßig. Lerne Grundwortschatz, einfache Sätze und einfache Gespräche – perfekt, um dich sofort verständigen zu können. Keine Angst vor Fehlern: Wir üben gemeinsam in einer entspannten, motivierenden Atmosphäre. Melde dich jetzt an und entdecke die Freude am Italienischreden!

vorherige Anmeldung unter VHS der Stadt Cuxhaven, Abendrothstr. 16, 27474 Cuxhaven, Tel.: 04721 – 70070950, E-Mail: vhs@cuxhaven.de

Italienisch von Anfang an für Anfänger und Wiedereinsteiger

Nr.: 261-553

Beginn/Uhrzeit: Montag, 09.02.2026, 18:45 - 20:15 Uhr

Teilnahme-Entgelt: ab 92,00 €

Unterrichtsort: VHS, 002, 27474 Cuxhaven, Abendrothstr. 16

Kursbeschreibung:

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!

vorherige Anmeldung unter VHS der Stadt Cuxhaven, Abendrothstr. 16, 27474 Cuxhaven, Tel.: 04721 – 70070950, E-Mail: vhs@cuxhaven.de

Übersicht für folgende VHS-Veranstaltung:

Sprachen

Italienisch III für Anfänger mit Grundkenntnissen

Nr.: 261-5542
Beginn/Uhrzeit: Dienstag, 10.02.2026, 17:00 - 18:30 Uhr
Teilnahme-Entgelt: ab 92,00 €
Unterrichtsort: VHS, 002, 27474 Cuxhaven, Abendrothstr. 16

Kursbeschreibung:

Fortsetzung Kurs 252-5541 aus dem Herbstsemester 2025 und gleichzeitig auch eine Einladung an alle, die schon Kenntnisse 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. Lehrbücher: A Illegro A1, Lehr- und Arbeitsbuch (ISBN: 978-3-12-525580-7) und Zusatzübungen (ISBN: 978-3-12-525554-8)

vorherige Anmeldung unter VHS der Stadt Cuxhaven, Abendrothstr. 16, 27474 Cuxhaven, Tel.: 04721 – 70070950, E-Mail: vhs@cuxhaven.de

Italienisch für Teilnehmende mit mittleren Vorkenntnissen - B1

Nr.: 261-5564
Beginn/Uhrzeit: Mittwoch, 04.03.2026, 18:30 - 20:00 Uhr
Teilnahme-Entgelt: ab 90,00 €
Unterrichtsort: VHS, 109, 27474 Cuxhaven, Abendrothstr. 16

Kursbeschreibung:

vorherige Anmeldung unter VHS der Stadt Cuxhaven, Abendrothstr. 16, 27474 Cuxhaven, Tel.: 04721 – 70070950, E-Mail: vhs@cuxhaven.de

Übersicht für folgende VHS-Veranstaltung:

Sprachen

Arabisch - Sprache und Kultur - mit geringen Vorkenntnissen

Nr.: 261-5702
Beginn/Uhrzeit: Dienstag, 10.02.2026, 16:30 - 18:00 Uhr
Teilnahme-Entgelt: ab 75,00 €
Unterrichtsort: VHS, 201, 27474 Cuxhaven, Abendrothstr. 16

Kursbeschreibung:

Sie interessieren sich für die arabische Sprache, Schrift und auch die Kultur? Sie haben auch bereits leichte Vorkenntnisse in Schrift und Sprache? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig. Sie vertiefen und erweitern die bereits erworbenen Grundkenntnisse der arabischen Sprache und erlernen weitere Schriftzeichen. Auch wird die Dozentin wieder Einblicke in die arabische Kultur geben.

vorherige Anmeldung unter VHS der Stadt Cuxhaven, Abendrothstr. 16, 27474 Cuxhaven, Tel.: 04721 – 70070950, E-Mail: vhs@cuxhaven.de

Besteuerung der Alterseinkünfte

Nr.: 261-607
Beginn/Uhrzeit: Dienstag, 17.03.2026, 09:00 - 12:00 Uhr
Teilnahme-Entgelt: ab 15,00 €
Unterrichtsort: VHS, Café/Bistro, 27474 Cuxhaven, Abendrothstr. 16

Kursbeschreibung:

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.

vorherige Anmeldung unter VHS der Stadt Cuxhaven, Abendrothstr. 16, 27474 Cuxhaven, Tel.: 04721 – 70070950, E-Mail: vhs@cuxhaven.de

Übersicht für folgende VHS-Veranstaltung:

Kaufmännische Praxis, EDV, vhsQuickSteps

Besteuerung der Alterseinkünfte

Nr.: 261-608
Beginn/Uhrzeit: Mittwoch, 18.03.2026, 16:30 - 19:30 Uhr
Teilnahme-Entgelt: ab 15,00 €
Unterrichtsort: VHS, Café/Bistro, 27474 Cuxhaven, Abendrothstr. 16

Kursbeschreibung:

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.

vorherige Anmeldung unter VHS der Stadt Cuxhaven, Abendrothstr. 16, 27474 Cuxhaven, Tel.: 04721 – 70070950, E-Mail: vhs@cuxhaven.de

Elster: Anlage "EÜR"

Nr.: 261-609
Beginn/Uhrzeit: Mittwoch, 11.03.2026, 16:30 - 19:30 Uhr
Teilnahme-Entgelt: ab 15,00 €
Unterrichtsort: VHS, Café/Bistro, 27474 Cuxhaven, Abendrothstr. 16

Kursbeschreibung:

Wer seinen Gewinn durch Einnahmen-Überschuss-Rechnung ermittelt, muss eine standardisierte Anlage "EÜR" elektronisch an das Finanzamt übermitteln.

Wie übertrage ich eine bestehende Einnahmen-Überschuss-Rechnung (z.B. Excel) in den Elster-Vordruck EÜR? Anleitung zum Ausfüllen des Vordrucks.

Bei bestehendem Elster-Account und mitgebrachtem Lizenzschlüssel (USB) sowie Passwort können die Daten zu Übungszwecken auch direkt bei [meinElster](#) eingegeben werden.

Dafür sollte ein eigenes Notebook mitgebracht werden (nur optional).

Geht das auch einfach?

Übersicht für folgende VHS-Veranstaltung:

Kaufmännische Praxis, EDV, vhsQuickSteps

Kurzvorstellung von Alternativen mit den Steuerprogrammen (Wiso oder T@x).
Der Kurs vermittelt keine grundlegenden Kenntnisse hinsichtlich der Erstellung der Einnahmen-Überschuss-Rechnung, insoweit wird auf den Kurs 262-609 ab 11.11.2026 verwiesen.

vorherige Anmeldung unter VHS der Stadt Cuxhaven, Abendrothstr. 16, 27474 Cuxhaven,
Tel.: 04721 – 70070950, E-Mail: vhs@cuxhaven.de

Einführung in das Smartphone iPhone und in das Tablett iPad

Nr.: 261-610
Beginn/Uhrzeit: Dienstag, 17.03.2026, 09:45 - 12:00 Uhr
Teilnahme-Entgelt: ab 72,00 €
Unterrichtsort: VHS, 202, 27474 Cuxhaven, Abendrothstr. 16

Kursbeschreibung:
Erste Schritte mit deinem iPhone oder iPad:

- Übersicht der Bedienungselemente,
- Sprache, Land oder Region festlegen und WLAN-Verbindung herstellen,
- Touch- oder Face ID einrichten,
- Apple Account auf dem iPhone oder iPad einrichten,

Wichtige Elemente:

- Doc und Apps Anordnung auf dem iPhone oder iPad,
- Dateien App auf dem iPhone oder iPad,
- Das App-Store auf deinem iPhone oder iPad,
- Kontrollzentrum auf dem iPhone oder iPad

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

vorherige Anmeldung unter VHS der Stadt Cuxhaven, Abendrothstr. 16, 27474 Cuxhaven,
Tel.: 04721 – 70070950, E-Mail: vhs@cuxhaven.de

Übersicht für folgende VHS-Veranstaltung:

Kaufmännische Praxis, EDV, vhsQuickSteps

Workshop für iPhone und iPad

Nr.: 261-611
Beginn/Uhrzeit: Dienstag, 07.04.2026, 09:45 - 12:00 Uhr
Teilnahme-Entgelt: ab 96,00 €
Unterrichtsort: VHS, 202, 27474 Cuxhaven, Abendrothstr. 16

Kursbeschreibung:

In diesem Workshop können Sie Fragen zur Funktionsweise von iPhone und iPad stellen. Der Kurs bietet viele praktische Beispiele zur Bedienung und Einstellung von iOS und iPadOS (aktuell 26), einschließlich aller Apple-Apps wie Kontakte, Notizen und Pages. Wir besprechen auch Dateien-Apps und die Bedeutung von Authentifizierung, Apple Account und iCloud.

Bringen Sie Ihr eigenes iPhone/iPad, Ladekabel und Apple Account mit Passwort mit.

Ich freue mich auf Sie!

vorherige Anmeldung unter VHS der Stadt Cuxhaven, Abendrothstr. 16, 27474 Cuxhaven,
Tel.: 04721 – 70070950, E-Mail: vhs@cuxhaven.de

macOS, Einführung in das Apple-Betriebssystem

Nr.: 261-612
Beginn/Uhrzeit: Dienstag, 17.03.2026, 17:45 - 20:00 Uhr
Teilnahme-Entgelt: ab 48,00 €
Unterrichtsort: VHS, 202, 27474 Cuxhaven, Abendrothstr. 16

Kursbeschreibung:

Erste Schritte mit deinem Mac:

- Maus oder Trackpad und Tastatur anschließen,
- Sprache, Land oder Region festlegen und WLAN-Verbindung herstellen,
- Touch- oder Face ID einrichten,
- Apple Account auf dem Mac einrichten,

Wichtige Elemente:

- Schreibtisch und Menüleiste auf dem Mac,

Übersicht für folgende VHS-Veranstaltung:

Kaufmännische Praxis, EDV, vhsQuickSteps

- Finder auf dem Mac,
- Das Dock auf deinem Mac,
- Die Mitteilungszentrale auf deinem Mac
- Kontrollzentrum auf dem Mac

Bitte bringen Sie Ihr eigenes macBook oder macMini mit dem dazugehörigem Ladekabel (beim macMini auch den Adapter für ein Monitor) mit. Sowie Ihren Apple Account, mit dem dazugehörigen Passwort.

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

vorherige Anmeldung unter VHS der Stadt Cuxhaven, Abendrothstr. 16, 27474 Cuxhaven, Tel.: 04721 – 70070950, E-Mail: vhs@cuxhaven.de

Workshop für Privatanwender mit eigenem MacBook

Nr.: 261-613

Beginn/Uhrzeit: Montag, 16.03.2026, 14:30 - 16:45 Uhr

Teilnahme-Entgelt: ab 96,00 €

Unterrichtsort: VHS, 202, 27474 Cuxhaven, Abendrothstr. 16

Kursbeschreibung:

In diesem Workshop können Sie Fragen zu MacBook, iMac, iPhone und iPad stellen. Sie lernen, wie man macOS, iOS und iPadOS bedient und einstellt, einschließlich der kostenlosen Apple-Apps wie Kontakte, Notizen, Erinnerungen, Pages, Keynote, Numbers, iMovie und der Foto-App. Ich erkläre die Bedeutung von Authentifizierung, dem Apple Account und iCloud.

Bitte bringen Sie Ihr eigenes iPhone, iPad oder MacBook/MacMini mit Ladekabel (und Monitor-Adapter für MacMini) sowie Ihren Apple Account und das Passwort mit.

Ich freue mich darauf, Sie persönlich zu begrüßen.

vorherige Anmeldung unter VHS der Stadt Cuxhaven, Abendrothstr. 16, 27474 Cuxhaven, Tel.: 04721 – 70070950, E-Mail: vhs@cuxhaven.de

Übersicht für folgende VHS-Veranstaltung:

Kaufmännische Praxis, EDV, vhsQuickSteps

Einführung in die Textverarbeitung Pages für Anfänger

Nr.: 261-614
Beginn/Uhrzeit: Dienstag, 28.04.2026, 17:45 - 20:00 Uhr
Teilnahme-Entgelt: ab 36,00 €
Unterrichtsort: VHS, 202, 27474 Cuxhaven, Abendrothstr. 16

Kursbeschreibung:

In diesem Kurs lernen Sie als Anfänger*in, wie Sie mit Apples kostenloser Textverarbeitung ein Dokument einrichten, einschließlich Seitenrändern und Formatwahl. Wir behandeln Themen wie Text Einstellungen, Schriftarten, Zeilengestaltung, Abstände, Nummerierungen und das Anpassen von Symbolleisten.

Bitte bringen Sie Ihr eigenes MacBook/iPad, Ladekabel und Apple Account mit Passwort mit. Ich freue mich darauf, Sie persönlich zu begrüßen!

vorherige Anmeldung unter VHS der Stadt Cuxhaven, Abendrothstr. 16, 27474 Cuxhaven, Tel.: 04721 – 70070950, E-Mail: vhs@cuxhaven.de

Grundkurs in die Foto-App mit MacBook, iPhone und iPad

Nr.: 261-617
Beginn/Uhrzeit: Dienstag, 07.04.2026, 17:45 - 20:00 Uhr
Teilnahme-Entgelt: ab 48,00 €
Unterrichtsort: VHS, 202, 27474 Cuxhaven, Abendrothstr. 16

Kursbeschreibung:

Mit der Apple Cloud hast du deine Fotos immer griffbereit, unabhängig vom Gerät. Ein Foto auf dem iPhone wird automatisch in der „Fotos“-App auf dem Mac angezeigt. Die Bearbeitungswerkzeuge in „Fotos“ ermöglichen es dir, Fotos, Videos und Live Photos professionell zu optimieren, indem du Belichtung, Farben, Filter und Bildausschnitt anpasst. „Rückblicke“ erstellt intelligente Sammlungen deiner Fotos und Videos, die Reisen, Urlaube und mehr mit Musik und Übergängen präsentieren. Mit Live Text kannst du Telefonnummern, Websites oder E-Mail-Adressen auf Fotos nutzen, um Anrufe zu tätigen, Websites zu öffnen oder Texte zu übersetzen.

Bitte bring dein eigenes MacBook, iPhone oder iPad, deinen Apple-Account und das Passwort mit. Grundkenntnisse im Apple- Betriebssystem sind erforderlich.

Ich freue mich darauf, dich im Kurs zu begrüßen.

vorherige Anmeldung unter VHS der Stadt Cuxhaven, Abendrothstr. 16, 27474 Cuxhaven, Tel.: 04721 – 70070950, E-Mail: vhs@cuxhaven.de

Übersicht für folgende VHS-Veranstaltung:

Kaufmännische Praxis, EDV, vhsQuickSteps

Pages Workshop für Fortgeschrittene

Nr.: 261-618
Beginn/Uhrzeit: Dienstag, 12.05.2026, 17:45 - 20:00 Uhr
Teilnahme-Entgelt: ab 24,00 €
Unterrichtsort: VHS, 202, 27474 Cuxhaven, Abendrothstr. 16

Kursbeschreibung:

In diesem Workshop lernst du, wie du mit Apples kostenloser Textverarbeitung „Pages“ kreative Layouts für Kochrezepte, Hochzeitsflyer, Einladungen oder Weihnachtskarten erstellst. Du wirst praktische Fähigkeiten erwerben, wie das Einfügen, Maskieren und Anordnen von Bildern sowie das Installieren und Löschen von Schriften. Der Workshop ist lehrreich und bietet Einblicke in die Funktionsweise von Apple, ist jedoch nicht für Anfänger*innen geeignet.

Bitte bring dein eigenes MacBook oder iPad mit Ladekabeln mit. Du solltest in der Lage sein, dein Gerät zu bedienen, und die Mausbedienung ist ebenfalls möglich. Vergiss nicht, deinen Apple Account und das Passwort mitzubringen. Ich freue mich darauf, dich persönlich zu begrüßen!

vorherige Anmeldung unter VHS der Stadt Cuxhaven, Abendrothstr. 16, 27474 Cuxhaven, Tel.: 04721 – 70070950, E-Mail: vhs@cuxhaven.de

Internet und Handy sind für Senioren so wichtig - und werden immer wichtiger!

Nr.: 261-625
Beginn/Uhrzeit: Donnerstag, 16.04.2026, 10:00 - 11:30 Uhr
Teilnahme-Entgelt: ab 7,50 €
Unterrichtsort: VHS, 202, 27474 Cuxhaven, Abendrothstr. 16

Kursbeschreibung:

Informationsveranstaltung

Die digitale Entwicklung schreitet stetig voran und beeinflusst immer stärker unseren Alltag. Diese Informationsveranstaltung richtet sich an Seniorinnen und Senioren, die sich einen Überblick verschaffen möchten, warum Internet und Handy heute eine so große Rolle spielen – ganz ohne praktische Übungen oder Vorkenntnisse.

In verständlicher und ruhiger Form werden folgende Fragen behandelt:

Warum ist es in der heutigen digitalen Zeit wichtig, einen Internetzugang zu haben?

Informationen, Kommunikation, Behörden, Gesundheit und vieles mehr verlagern sich zunehmend ins Internet.

Übersicht für folgende VHS-Veranstaltung:

Kaufmännische Praxis, EDV, vhsQuickSteps

Warum ist es heute so wichtig, ein Handy zu besitzen?

Erreichbarkeit, Sicherheit und der Kontakt zu Familie, Freunden und wichtigen Stellen stehen dabei im Mittelpunkt.

Warum ist es wichtig, die Benutzung eines Handys zu erlernen?

Wer die Grundlagen versteht, kann selbstständig entscheiden, was sinnvoll ist und was nicht. Die Veranstaltung dient ausschließlich der Information und Orientierung. Sie bietet Raum für Zuhören, Nachdenken und Fragen und soll helfen, die Bedeutung digitaler Medien im heutigen Alltag besser einzuordnen.

Eine gute Gelegenheit, sich ohne Druck und Technikstress zu informieren.

vorherige Anmeldung unter VHS der Stadt Cuxhaven, Abendrothstr. 16, 27474 Cuxhaven, Tel.: 04721 – 70070950, E-Mail: vhs@cuxhaven.de

Internet und Handy sind für Senioren so wichtig - und werden immer wichtiger!

Nr.: 261-626

Beginn/Uhrzeit: Dienstag, 21.04.2026, 17:00 - 18:30 Uhr

Teilnahme-Entgelt: ab 7,50 €

Unterrichtsort: VHS, 202, 27474 Cuxhaven, Abendrothstr. 16

Kursbeschreibung:

Informationsveranstaltung

Die digitale Entwicklung schreitet stetig voran und beeinflusst immer stärker unseren Alltag. Diese Informationsveranstaltung richtet sich an Seniorinnen und Senioren, die sich einen Überblick verschaffen möchten, warum Internet und Handy heute eine so große Rolle spielen – ganz ohne praktische Übungen oder Vorkenntnisse.

In verständlicher und ruhiger Form werden folgende Fragen behandelt:

Warum ist es in der heutigen digitalen Zeit wichtig, einen Internetzugang zu haben?

Informationen, Kommunikation, Behörden, Gesundheit und vieles mehr verlagern sich zunehmend ins Internet.

Warum ist es heute so wichtig, ein Handy zu besitzen?

Erreichbarkeit, Sicherheit und der Kontakt zu Familie, Freunden und wichtigen Stellen stehen dabei im Mittelpunkt.

Warum ist es wichtig, die Benutzung eines Handys zu erlernen?

Wer die Grundlagen versteht, kann selbstständig entscheiden, was sinnvoll ist und was nicht. Die Veranstaltung dient ausschließlich der Information und Orientierung. Sie bietet Raum für Zuhören, Nachdenken und Fragen und soll helfen, die Bedeutung digitaler Medien im heutigen Alltag besser einzuordnen.

Eine gute Gelegenheit, sich ohne Druck und Technikstress zu informieren.

vorherige Anmeldung unter VHS der Stadt Cuxhaven, Abendrothstr. 16, 27474 Cuxhaven, Tel.: 04721 – 70070950, E-Mail: vhs@cuxhaven.de

Übersicht für folgende VHS-Veranstaltung:

Kaufmännische Praxis, EDV, vhsQuickSteps

Internet und Handy sind für Senioren so wichtig - und werden immer wichtiger!

Nr.: 261-627

Beginn/Uhrzeit: Dienstag, 09.06.2026, 17:00 - 18:30 Uhr

Teilnahme-Entgelt: ab 7,50 €

Unterrichtsort: VHS, 202, 27474 Cuxhaven, Abendrothstr. 16

Kursbeschreibung:

Informationsveranstaltung

Die digitale Entwicklung schreitet stetig voran und beeinflusst immer stärker unseren Alltag. Diese Informationsveranstaltung richtet sich an Seniorinnen und Senioren, die sich einen Überblick verschaffen möchten, warum Internet und Handy heute eine so große Rolle spielen – ganz ohne praktische Übungen oder Vorkenntnisse.

In verständlicher und ruhiger Form werden folgende Fragen behandelt:

Warum ist es in der heutigen digitalen Zeit wichtig, einen Internetzugang zu haben?

Informationen, Kommunikation, Behörden, Gesundheit und vieles mehr verlagern sich zunehmend ins Internet.

Warum ist es heute so wichtig, ein Handy zu besitzen?

Erreichbarkeit, Sicherheit und der Kontakt zu Familie, Freunden und wichtigen Stellen stehen dabei im Mittelpunkt.

Warum ist es wichtig, die Benutzung eines Handys zu erlernen?

Wer die Grundlagen versteht, kann selbstständig entscheiden, was sinnvoll ist und was nicht. Die Veranstaltung dient ausschließlich der Information und Orientierung. Sie bietet Raum für Zuhören, Nachdenken und Fragen und soll helfen, die Bedeutung digitaler Medien im heutigen Alltag besser einzuordnen.

Eine gute Gelegenheit, sich ohne Druck und Technikstress zu informieren.

vorherige Anmeldung unter VHS der Stadt Cuxhaven, Abendrothstr. 16, 27474 Cuxhaven,
Tel.: 04721 – 70070950, E-Mail: vhs@cuxhaven.de

Übersicht für folgende VHS-Veranstaltung:

Kaufmännische Praxis, EDV, vhsQuickSteps

Internet und Handy sind für Senioren so wichtig - und werden immer wichtiger!

Nr.: 261-628

Beginn/Uhrzeit: Donnerstag, 11.06.2026, 10:00 - 11:30 Uhr

Teilnahme-Entgelt: ab 7,50 €

Unterrichtsort: VHS, 202, 27474 Cuxhaven, Abendrothstr. 16

Kursbeschreibung:

Informationsveranstaltung

Die digitale Entwicklung schreitet stetig voran und beeinflusst immer stärker unseren Alltag. Diese Informationsveranstaltung richtet sich an Seniorinnen und Senioren, die sich einen Überblick verschaffen möchten, warum Internet und Handy heute eine so große Rolle spielen – ganz ohne praktische Übungen oder Vorkenntnisse.

In verständlicher und ruhiger Form werden folgende Fragen behandelt:

Warum ist es in der heutigen digitalen Zeit wichtig, einen Internetzugang zu haben?

Informationen, Kommunikation, Behörden, Gesundheit und vieles mehr verlagern sich zunehmend ins Internet.

Warum ist es heute so wichtig, ein Handy zu besitzen?

Erreichbarkeit, Sicherheit und der Kontakt zu Familie, Freunden und wichtigen Stellen stehen dabei im Mittelpunkt.

Warum ist es wichtig, die Benutzung eines Handys zu erlernen?

Wer die Grundlagen versteht, kann selbstständig entscheiden, was sinnvoll ist und was nicht. Die Veranstaltung dient ausschließlich der Information und Orientierung. Sie bietet Raum für Zuhören, Nachdenken und Fragen und soll helfen, die Bedeutung digitaler Medien im heutigen Alltag besser einzuordnen.

Eine gute Gelegenheit, sich ohne Druck und Technikstress zu informieren.

vorherige Anmeldung unter VHS der Stadt Cuxhaven, Abendrothstr. 16, 27474 Cuxhaven,
Tel.: 04721 – 70070950, E-Mail: vhs@cuxhaven.de

Übersicht für folgende VHS-Veranstaltung:

Kaufmännische Praxis, EDV, vhsQuickSteps

Mindmapping – die universelle Kreativitätstechnik

Nr.: 261-640
Beginn/Uhrzeit: Mittwoch, 14.01.2026, 10:30 - 12:00 Uhr
Teilnahme-Entgelt: kostenfrei
Unterrichtsort: (Online-Kurs)

Kursbeschreibung:

Mindmaps oder zu Deutsch Gedankenkarten basieren in ihrem Wesenskern auf einem assoziativen Denken. Die ihnen zugrunde liegende Technik ist darauf ausgerichtet, über einen sogenannten Wurzelknoten, der stets zentral auf einem Dokument angelegt ist, spontane Ideen und Gedanken zu befördern. Durch das Spiel mit Flächen, Farben, Formen sowie Text werden diese dann gesammelt, eben „in Form“ gebracht und bei Bedarf mit Dritten geteilt und gegebenenfalls in Echtzeit bearbeitet.

Als grundlegendes Muster ergibt sich dabei stets ein Baumdiagramm, das durch fortlaufend neue Zweige gekennzeichnet ist. Auf diese Weise werden zudem im Gedächtnis verortete Informationen nicht nur „abgerufen“ und eingängig visualisiert, vielmehr können diese in einen ganz neuen Kontext gesetzt bzw. entsprechend „verknüpft“ werden, was wiederum Innovationsprozesse begünstigt. Level 1 bis 2*

Highlights:

- Mindmapping in Theorie und Praxis
- Analoge und digitale Anwendungsszenarien
- Mindmaps als „Datenbanken des Wissens“
- Wissenstransfer in Organisationen
- Teambasiertes Innovationsmanagement

Ein abwechslungsreicher Methodenmix aus Präsentationen, Diskussionen sowie Einzel- und Gruppenarbeiten bildet die Grundlage für einen optimalen Lernerfolg der Teilnehmerinnen und Teilnehmer.

Hinweis: Für eine professionelle Anwendung der Kreativitätstechnik Mindmapping können zahlreiche Softwareprodukte kostenlos genutzt werden, führende Alternativen werden in diesem Online-Kurs vorgestellt und in ihrer Funktion

vorherige Anmeldung unter VHS der Stadt Cuxhaven, Abendrothstr. 16, 27474 Cuxhaven, Tel.: 04721 – 70070950, E-Mail: vhs@cuxhaven.de

Übersicht für folgende VHS-Veranstaltung:

Kaufmännische Praxis, EDV, vhsQuickSteps

Die Kunst des Promptings

Nr.: 261-641

Beginn/Uhrzeit: Dienstag, 20.01.2026, 10:30 - 12:00 Uhr

Teilnahme-Entgelt: ab 19,00 €

Unterrichtsort: (Online-Kurs)

Kursbeschreibung:

Prompting ist eine Schlüsselkompetenz im Umgang mit KI-Systemen. Durch präzise Formulierung von Eingabefragen oder -anweisungen lässt sich die Effizienz und Qualität der KI-Antworten maßgeblich steigern. Besonders in der Zusammenarbeit mit Sprachmodellen zeigt sich, wie wichtig es ist, die richtigen Anfragen zu stellen, um sinnvolle und zielgerichtete Ergebnisse zu erhalten.

Die Herausforderung beim Prompting liegt oft in der richtigen Balance zwischen Klarheit und Kontextualisierung der Anfrage. Zu vage formulierte Eingaben führen zu weniger relevanten Antworten, während zu detaillierte oder komplexe Prompts die Flexibilität der KI einschränken können. Effektives Prompting erfordert daher sowohl technisches Wissen als auch ein Verständnis für spezifische Anwendungssituationen. Level 1 bis 2*

Highlights:

Kriterien einer präzisen Formulierung
Beziehung zwischen Klarheit und Kontext
Gezielte Optimierung von KI-Antworten
Flexibilität vs. Detailtiefe im Prompting
Anwendungsszenarien im Büromanagement

Ein abwechslungsreicher Methodenmix aus Präsentationen, Diskussionen sowie Einzel- und Gruppenarbeiten bildet die Grundlage für einen optimalen Lernerfolg der Teilnehmerinnen und Teilnehmer.

Hinweis: In diesem Online-Kurs werden alternative KI-Tools vorgestellt, mit denen eine erhebliche Produktivitätssteigerung besonders im Büromanagement bewirkt werden kann.

- Level 1: Interessentinnen und Interessenten ohne Vorwissen
- Level 2: Anwenderinnen und Anwender mit Basiskenntnissen

vorherige Anmeldung unter VHS der Stadt Cuxhaven, Abendrothstr. 16, 27474 Cuxhaven,
Tel.: 04721 – 70070950, E-Mail: vhs@cuxhaven.de

Übersicht für folgende VHS-Veranstaltung:

Kaufmännische Praxis, EDV, vhsQuickSteps

Prezi – dynamische Präsentationen

Nr.: 261-642
Beginn/Uhrzeit: Dienstag, 20.01.2026, 13:30 - 15:00 Uhr
Teilnahme-Entgelt: ab 19,00 €
Unterrichtsort: (Online-Kurs)

Kursbeschreibung:

Erfolgreiche Präsentationen zeichnen sich durch ein im Wortsinn „bildhaftes“ Erzählen von Geschichten aus (Visuelles Storytelling). Prezi bietet dazu zahlreiche, auch KI-gestützte Möglichkeiten. Spezielle Animationseffekte ermöglichen Darstellungen, welche das Publikum durchgängig „in den Bann zu ziehen“ vermögen (Fokussierung) – und zwar unabhängig vom eigentlich zugrunde liegenden Thema. Zudem wirkt Prezi „gehirngerecht“.

Die Umsetzung anspruchsvoller sowie erfolgreicher Präsentationsprojekte erfordert allerdings ein ausgeprägtes Verständnis für die grundsätzliche Anwendung von Flächen, Formen, Farben sowie besonders von Bildern, Grafiken und Text. Die Prinzipien der sogenannten „Gestaltgesetze“ sollten insoweit konsequent berücksichtigt werden. Level 1 bis 2*

Highlights:

- Prezi – Arbeitsbereiche und Werkzeuge
- Strategien zum visuellen Storytelling
- Konzeption dynamischer Präsentationen
- Gestaltgesetze und Typografie im Detail
- Best Practices zur Datenvisualisierung

Ein abwechslungsreicher Methodenmix aus Präsentationen, Diskussionen sowie Einzel- und Gruppenarbeiten bildet die Grundlage für einen optimalen Lernerfolg der Teilnehmerinnen und Teilnehmer.

- Level 1: Interessentinnen und Interessenten ohne Vorwissen
- Level 2: Anwenderinnen und Anwender mit Basiskenntnissen
- Level 3: Personenkreis mit entsprechender Arbeitsroutine

vorherige Anmeldung unter VHS der Stadt Cuxhaven, Abendrothstr. 16, 27474 Cuxhaven,
Tel.: 04721 – 70070950, E-Mail: vhs@cuxhaven.de

Übersicht für folgende VHS-Veranstaltung:

Kaufmännische Praxis, EDV, vhsQuickSteps

MS Word – effiziente Textverarbeitung mit KI-Unterstützung

Nr.: 261-643
Beginn/Uhrzeit: Mittwoch, 21.01.2026, 10:30 - 12:00 Uhr
Teilnahme-Entgelt: ab 19,00 €
Unterrichtsort: (Online-Kurs)

Kursbeschreibung:

Die Möglichkeiten moderner Textverarbeitung gehen weit über die bloße Eingabe von Text hinaus. MS Word eröffnet nicht nur eine strukturierte und automatisierte Dokumentenerstellung, sondern bietet auch die Integration von KI-Tools wie ChatGPT in Form von Add-Ins. Diese können dabei helfen, Formulierungen zu verfeinern, Textpassagen zu optimieren und kreative Ideen zu entwickeln. Nicht nur der gezielte Einsatz von ChatGPT kann dabei unterstützen, Arbeitsabläufe zu beschleunigen, indem Vorschläge für Formulierungen, Struktur und Inhalt gemacht werden – und das alles direkt innerhalb der Anwendung.

Mit der zunehmenden Bedeutung der KI im Arbeitsumfeld können Nutzerinnen und Nutzer von Word ihre Dokumentenerstellung deutlich effizienter gestalten. Vom automatisierten Verfassen von Texten bis hin zur Verbesserung von Stil und Klarheit durch ChatGPT wird der Schreibprozess nicht nur schneller, sondern regelmäßig auch qualitativ hochwertiger ausfallen. Diese Technologien erleichtern die Arbeit auch deshalb, weil sie langwierige Recherchen deutlich begrenzen und Formulierungsprobleme erheblich verringern. Level 1 bis 2*

Highlights:

Nutzung von ChatGPT zur Textoptimierung und Ideenfindung
Automatische Verbesserung von Grammatik, Stil und Lesbarkeit
Integration von KI in die Dokumentenerstellung und -bearbeitung
Unterstützung bei der Strukturierung komplexer Dokumente
Effizienzsteigerung durch KI-gestützte Textvorschläge und -anpassungen

Ein abwechslungsreicher Methodenmix aus Präsentation

vorherige Anmeldung unter VHS der Stadt Cuxhaven, Abendrothstr. 16, 27474 Cuxhaven,
Tel.: 04721 – 70070950, E-Mail: vhs@cuxhaven.de

Übersicht für folgende VHS-Veranstaltung:

Kaufmännische Praxis, EDV, vhsQuickSteps

„The Hook“ – perfekter Aufhänger für jede Botschaft

Nr.: 261-644
Beginn/Uhrzeit: Mittwoch, 21.01.2026, 13:30 - 15:00 Uhr
Teilnahme-Entgelt: ab 19,00 €
Unterrichtsort: (Online-Kurs)

Kursbeschreibung:

Das spontane Interesse von Adressatinnen und Adressaten zu gewinnen, stellt sich als eine Herausforderung dar. „The Hook“ ist ein bewährtes Konzept, das genau dies ermöglicht – eine prägnante und einprägsame Aussage, die das Publikum sofort fesselt. Die Idee eines Hooks – zu Deutsch Haken – basiert auf der Kunst, in kürzester Zeit eine emotionale Reaktion zu erzeugen und die Neugier zu wecken, sei es in der Werbung, im Verkauf oder in der Öffentlichkeitsarbeit.

Ein Hook entsteht nicht zufällig, sondern ist das Ergebnis einer gezielten Analyse und kreativen Formulierung – unabhängig davon, ob es sich um einen Slogan, eine Frage oder eine provokative Aussage handelt. Das „bindende“ Element: eine klare und prägnante Botschaft, die in den Köpfen der Empfängerinnen und Empfänger einer Botschaft haften bleibt. Ein erfolgreicher Hook folgt dabei bestimmten Prinzipien – Klarheit, Prägnanz und Relevanz. Level 1*

Highlights:

- Psychologie der Aufmerksamkeit
- Anatomie eines starken Aufhängers
- Hook-Formeln und -Techniken
- Plattform- und mediengerechte Haken
- Testen und Optimieren von Hooks

Ein abwechslungsreicher Methodenmix aus Präsentationen, Diskussionen sowie Einzel- und Gruppenarbeiten bildet die Grundlage für einen optimalen Lernerfolg der Teilnehmerinnen und Teilnehmer.

vorherige Anmeldung unter VHS der Stadt Cuxhaven, Abendrothstr. 16, 27474 Cuxhaven,
Tel.: 04721 – 70070950, E-Mail: vhs@cuxhaven.de

Übersicht für folgende VHS-Veranstaltung:

Kaufmännische Praxis, EDV, vhsQuickSteps

MS Excel – effiziente Tabellenkalkulation mit KI-Unterstützung

Nr.: 261-645
Beginn/Uhrzeit: Donnerstag, 22.01.2026, 10:30 - 12:00 Uhr
Teilnahme-Entgelt: ab 19,00 €
Unterrichtsort: (Online-Kurs)

Kursbeschreibung:

Die Komplexität einer Datenanalyse unter MS Excel wird durch den gezielten Einsatz von KI erheblich reduziert. Mit der Integration von ChatGPT oder auch des nativen Copilot können Formeln und Berechnungen schneller und präziser erstellt werden. Statt manuell nach den richtigen Formeln oder Funktionen zu suchen, bietet die KI maßgeschneiderte Lösungen, die direkt in die Excel-Arbeitsblätter integriert werden können. Dies spart nicht nur Zeit, sondern auch wertvolle Ressourcen bei der Verarbeitung größerer Datenmengen.

ChatGPT ermöglicht es, die vielen Excel-Funktionen wie Pivot-Tabellen, -Diagramme und komplexe Berechnungen auf eine völlig neue Weise zu nutzen. KI kann dabei helfen, Datenmuster zu erkennen, automatisch Analysen zu erstellen und sogar Handlungsempfehlungen basierend auf den Daten zu liefern. Excel wird so nicht nur zu einem Werkzeug für Zahlen, sondern zu einem echten „Analyse-Partner“, der den gesamten Prozess der Datenauswertung erheblich vereinfacht. Level 1 bis 2*

Highlights:

- KI-gestützte Erstellung von Formeln und Berechnungen
- Beschleunigung Datenanalyse und Identifikation von Mustern
- Diagramme und Berichte mit KI-gesteuerten Empfehlungen
- Optimierung und Automatisierung von Arbeitsabläufen
- Schnellere und präzisere Auswertung größerer Datenmengen

Ein abwechslungsreicher Methodenmix aus Präsentationen, Diskussionen sowie Einzel- und Gruppenarbeiten bildet die Grundlage für einen optimalen Lernerfolg der Teilnehmerinnen und Teilnehmer.

vorherige Anmeldung unter VHS der Stadt Cuxhaven, Abendrothstr. 16, 27474 Cuxhaven,
Tel.: 04721 – 70070950, E-Mail: vhs@cuxhaven.de

Übersicht für folgende VHS-Veranstaltung:

Kaufmännische Praxis, EDV, vhsQuickSteps

Content Marketing mit Canva

Nr.: 261-647
Beginn/Uhrzeit: Mittwoch, 04.02.2026, 10:30 - 12:00 Uhr
Teilnahme-Entgelt: ab 19,00 €
Unterrichtsort: (Online-Kurs)

Kursbeschreibung:

Canva zählt zu den weltweit bekanntesten Desktop- und Web-Apps zur Erstellung von professionellem visuellen Content. Bereits die kostenlose Variante bietet eine Kernfunktionalität, mit der sich im Rahmen eines Content Marketings insbesondere Inhalte für Social Media, beispielsweise für die gegenwärtig sehr beliebte Plattform Instagram, aber auch für Präsentationen sowie Printprodukte entwickeln lassen.

Innerhalb eines visuellen Marketings lassen sich mit Canva sogenannte Memes – also kreative, sich im Idealfall viral verbreitende Inhalte – erstellen. Die App ist gleichermaßen für Anwendungen im geschäftlichen sowie im privaten Bereich geeignet. Sie lässt sich intuitiv-plausibel bedienen und stellt sich dabei als äußerst produktiv dar. Level 1 bis 2*

Highlights:

- Kampagnen im Content Marketing (Praxisbeispiele)
- Canva – Graphical User Interface (GUI) und Funktionen
- Produktion von Inhalten für Social Media (Facebook & Co.)
- „Let's play“ – ein praxisnahes Beispielprojekt „in Echtzeit“
- KI-gestützte Erstellung von Bildern, Grafiken und Videosequenzen

Ein abwechslungsreicher Methodenmix aus Präsentationen, Diskussionen sowie Einzel- und Gruppenarbeiten bildet die Grundlage für einen optimalen Lernerfolg der Teilnehmer innen und Teilnehmer.

vorherige Anmeldung unter VHS der Stadt Cuxhaven, Abendrothstr. 16, 27474 Cuxhaven,
Tel.: 04721 – 70070950, E-Mail: vhs@cuxhaven.de

Übersicht für folgende VHS-Veranstaltung:

Kaufmännische Praxis, EDV, vhsQuickSteps

Social Media Marketing mit Instagram

Nr.: 261-648
Beginn/Uhrzeit: Donnerstag, 05.02.2026, 10:30 - 12:00 Uhr
Teilnahme-Entgelt: ab 19,00 €
Unterrichtsort: (Online-Kurs), ,

Kursbeschreibung:

Instagram gehört zu den am meisten genutzten sozialen Medien bzw. Netzwerken weltweit. Primär ausgerichtet auf ein Video- und Foto-Sharing ermöglicht es ein extrem wirkungsvolles, bildbasiertes Social Media Marketing. Gerade für kleine und mittlere Unternehmen (KMU) stellt es sich als eine Low-Budget-Alternative zu klassischen Kommunikationsmitteln – im Printbereich etwa Flyer, Plakate usw. – dar. Aber auch für Vereine und überhaupt für Organisationen bietet es sich als eine immer bedeutsamere Alternative im Marketing an.

Für das erfolgreiche Etablieren eines Instagram-Accounts ist in jedem Fall ein taktisches Vorgehen von zentraler Bedeutung. Die systematische Analyse aktuell sehr beliebter Kanäle ist für eine Erfolgsstrategie „im Business“ unabdingbar – genauso wie ein kundenzentrierter Ansatz, der einschlägige Bedarfe umfassend berücksichtigt und bedient (Kundenbindung).
Level 1 bis 2*

Highlights:

- Prinzipien im Social Media Marketing
- Instagram – Funktionen im Detail
- Markt- und markengerechte Posts
- „Let's play“ – Live-Publishing
- Erfolgreiche Accounts im Fokus

Ein abwechslungsreicher Methodenmix aus Präsentationen, Diskussionen sowie Einzel- und Gruppenarbeiten bildet die Grundlage für einen optimalen Lernerfolg der Teilnehmerinnen und Teilnehmer.

vorherige Anmeldung unter VHS der Stadt Cuxhaven, Abendrothstr. 16, 27474 Cuxhaven,
Tel.: 04721 – 70070950, E-Mail: vhs@cuxhaven.de

Übersicht für folgende VHS-Veranstaltung:

Kaufmännische Praxis, EDV, vhsQuickSteps

MS Outlook und OneNote – „Full Power“-Workflows

Nr.: 261-649
Beginn/Uhrzeit: Dienstag, 10.02.2026, 10:30 - 12:00 Uhr
Teilnahme-Entgelt: ab 38,00 €
Unterrichtsort: (Online-Kurs), ,

Kursbeschreibung:

Outlook und OneNote ergänzen sich in ihren Anwendungsmöglichkeiten optimal. Outlook, die Kommunikationszentrale im Büromanagement, ist unter anderem auf das Planen und Verwalten von Terminen und Aufgaben sowie eine Zusammenarbeit von „Teams“ ausgerichtet. OneNote hingegen stellt sich als Basis zur Sammlung, Strukturierung und zum Austausch von Informationen – Wissensmanagement bzw. -transfer – dar.

Unterschiedliche Schnittstellen, Add-Ins sowie Application Programming Interfaces (APIs), ermöglichen wechselseitige Datenaustausche und -abfragen zwischen Outlook und OneNote, wodurch sich für professionelle Anwenderinnen und Anwender eine erhebliche Effizienzsteigerung im Selbst- und Teammanagement eröffnet. Level 2*

Highlights:

Essentials zum Selbst- und Teammanagement
Praxisnahe Workflows im Büromanagement
Wissensmanagement bzw. -transfer in „Teams“
Outlook und OneNote im Zusammenspiel mit MS 365
Effektive Einbindung „agiler“ MS Loop-Komponenten

Ein abwechslungsreicher Methodenmix aus Präsentationen, Diskussionen sowie Einzel- und Gruppenarbeiten bildet die Grundlage für einen optimalen Lernerfolg der Teilnehmerinnen und Teilnehmer.

vorherige Anmeldung unter VHS der Stadt Cuxhaven, Abendrothstr. 16, 27474 Cuxhaven,
Tel.: 04721 – 70070950, E-Mail: vhs@cuxhaven.de

Übersicht für folgende VHS-Veranstaltung:

Kaufmännische Praxis, EDV, vhsQuickSteps

MS Teams – die digitale Organisation

Nr.: 261-650
Beginn/Uhrzeit: Mittwoch, 11.02.2026, 10:30 - 12:00 Uhr
Teilnahme-Entgelt: ab 19,00 €
Unterrichtsort: (Online-Kurs)

Kursbeschreibung:

Der Einsatz von MS 365, der sogenannten Produktivitätscloud, berührt den Wesenskern einer jeden Organisation. Nicht selten bedingt eine Implementierung, dass die bisherige Kultur der Zusammenarbeit umfassend auf den Prüfstand gestellt wird. MS Teams kommt insoweit eine herausragende Bedeutung zu – als Organisationszentrale ermöglicht es unter anderem die Schaffung sogenannter Kanäle, die nichts anderes als das digitale Fundament zur internen und externen Kommunikation bilden.

Die „Organisation hinter der Organisation“, also die Planung und Umsetzung einer entsprechenden Infrastruktur, offenbart sich nicht selten als Herausforderung. Sie erfordert nämlich eine durchgängige Transparenz und Konsistenz sowie zudem ein proaktives Vorgehen zur kontinuierlichen Verbesserung aufgrund sich stetig wandelnder Rahmenbedingungen bzw. Bedarfe von Organisationen. Level 1 bis 2*

Highlights:

MS-365-Gruppen allgemein, „Teams“ und Kanäle
Grundeinstellungen, Mitgliedschaften und Rollen
Berechtigungen zum Zugriff auf geteilte Informationen
Standard- und Zusatzapps mit erweiterten Funktionen
„Backstage“ – das MS Teams Admin Center

Ein abwechslungsreicher Methodenmix aus Präsentationen, Diskussionen sowie Einzel- und Gruppenarbeiten bildet die Grundlage für einen optimalen Lernerfolg der Teilnehmerinnen und Teilnehmer.

vorherige Anmeldung unter VHS der Stadt Cuxhaven, Abendrothstr. 16, 27474 Cuxhaven,
Tel.: 04721 – 70070950, E-Mail: vhs@cuxhaven.de

Übersicht für folgende VHS-Veranstaltung:

Kaufmännische Praxis, EDV, vhsQuickSteps

Kanban – Effizienzsteigerung durch visualisierte Workflows

Nr.: 261-651
Beginn/Uhrzeit: Dienstag, 17.02.2026, 10:30 - 12:00 Uhr
Teilnahme-Entgelt: ab 19,00 €
Unterrichtsort: (Online-Kurs)

Kursbeschreibung:

Dynamische Arbeitsumgebungen erfordern flexible und transparente Steuerungsmechanismen. Kanban bietet eine visuelle Methode zur Optimierung von Arbeitsprozessen, indem Aufgaben, Engpässe und Fortschritte im Rahmen klar zugewiesener Rollen klar dargestellt werden. Kanban-Boards ermöglichen insoweit eine kontinuierliche Anpassung an veränderte Anforderungen und verbessern so die Effizienz und Zusammenarbeit innerhalb von Teams.

Durch Begrenzung paralleler Aufgaben – WIP-Limits, WIP für Work in Progress – und den Fokus auf kontinuierliche Verbesserung – Kanban als Werkzeug für Kaizen – werden Arbeitsabläufe optimiert. Kanban unterstützt Unternehmen dabei, produktiver zu arbeiten, Engpässe frühzeitig zu erkennen und Entscheidungsprozesse zu beschleunigen – ein leistungsstarker Ansatz für modernes Workflow-Management. Level 1 bis 2*

Highlights:

Optimierte Zusammenarbeit und transparente Kommunikation
Visualisierung von Arbeitsabläufen durch Kanban-Boards
Effizienzsteigerung durch Begrenzung paralleler Aufgaben
Flexibilität und schnelle Anpassung an neue Anforderungen
Kontinuierliche Verbesserung durch iterative Prozesse

Ein abwechslungsreicher Methodenmix aus Präsentationen, Diskussionen sowie Einzel- und Gruppenarbeiten bildet die Grundlage für einen optimalen Lernerfolg der Teilnehmerinnen und Teilnehmer.

vorherige Anmeldung unter VHS der Stadt Cuxhaven, Abendrothstr. 16, 27474 Cuxhaven,
Tel.: 04721 – 70070950, E-Mail: vhs@cuxhaven.de

Übersicht für folgende VHS-Veranstaltung:

Kaufmännische Praxis, EDV, vhsQuickSteps

MS Excel zur effektiven Datenanalyse (mit „KI-Hacks“)

Nr.: 261-652
Beginn/Uhrzeit: Dienstag, 17.02.2026, 18:30 - 21:30 Uhr
Teilnahme-Entgelt: ab 38,00 €
Unterrichtsort: (Online-Kurs)

Kursbeschreibung:

Get and Transform bzw. Power Query basiert auf einem „Programm im Programm“, dem einschlägigen Editor. Dessen Kernfunktionen ermöglichen es, auf der Basis von Abfragen eine systematische Auswertung und in der Folge Deutung gerade größerer Datenmengen vorzunehmen. Dazu können unterschiedlichste Datenquellen bzw. -typen genutzt und unter diesen vorhandene Beziehungen – Entity Relationship Model (ERM) – berücksichtigt werden.

Unter anderem lassen sich auch externe Daten importieren, zu denen zur Auswertung „in Echtzeit“ eine durchgängige Verbindung hergestellt werden kann. Darüber hinaus können diverse Tabellen bzw. Datenbanken zusammengeführt und deren Spalten bzw. Datenfelder selektiv abgefragt werden – auch solche, die cloud- oder webbasiert sind. Der gezielte Einsatz von KI kann insoweit zu einer erheblichen Produktivitätssteigerung beitragen Level 2*

Highlights:

- Graphical User Interface (GUI) und Funktionen
- Laden oder Transformieren einzelner Tabellen
- Import diverser Datenquellen mit Beziehungen
- Cloud- oder webbasierte Datenanalyse „live“
- Praktische Anwendungsfälle (Use Cases) und KI

Ein abwechslungsreicher Methodenmix aus Präsentationen, Diskussionen sowie Einzel- und Gruppenarbeiten bildet die Grundlage für einen optimalen Lernerfolg der Teilnehmerinnen und Teilnehmer.

vorherige Anmeldung unter VHS der Stadt Cuxhaven, Abendrothstr. 16, 27474 Cuxhaven, Tel.: 04721 – 70070950, E-Mail: vhs@cuxhaven.de

Übersicht für folgende VHS-Veranstaltung:

Kaufmännische Praxis, EDV, vhsQuickSteps

Design Thinking – Kreativität und Innovation als Prozess

Nr.: 261-653
Beginn/Uhrzeit: Donnerstag, 19.02.2026, 10:30 - 12:00 Uhr
Teilnahme-Entgelt: ab 19,00 €
Unterrichtsort: (Online-Kurs)

Kursbeschreibung:

In einer Welt voller komplexer Herausforderungen sind innovative Lösungen gefragt. Design Thinking als sogenanntes Methodenset bietet einen strukturierten Ansatz, um Probleme kreativ und nutzerorientiert zu lösen. Durch iterative Prozesse, interdisziplinäre Teams und gezieltes Prototyping werden Lösungen entwickelt, die sowohl praxisnah als auch nachhaltig sind. Dabei steht nicht nur das Endprodukt, sondern vor allem das tiefere Verständnis der Problemstellung im Fokus.

Diese Methode hilft Organisationen, kreative Prozesse gezielt zu steuern und neue Denkansätze zu fördern. Durch die Kombination von analytischem und intuitivem Arbeiten entstehen innovative Lösungen, die über traditionelle Problemlösungsstrategien hinausgehen. Design Thinking wird so zu einem zentralen Werkzeug für Transformation und agile Arbeitsweisen. Level 1 bis 2*

Highlights:

Strukturierte Problemlösung mit kreativen Methoden
Iterative Entwicklung durch Prototyping und Testing
Interdisziplinäre Zusammenarbeit als Innovationstreiber
Strukturierte Herangehensweise für komplexe Herausforderungen
Förderung von Agilität und unternehmerischer Kreativität

Ein abwechslungsreicher Methodenmix aus Präsentationen, Diskussionen sowie Einzel- und Gruppenarbeiten bildet die Grundlage für einen optimalen Lernerfolg der Teilnehmerinnen und Teilnehmer.

vorherige Anmeldung unter VHS der Stadt Cuxhaven, Abendrothstr. 16, 27474 Cuxhaven,
Tel.: 04721 – 70070950, E-Mail: vhs@cuxhaven.de

Übersicht für folgende VHS-Veranstaltung:

Kaufmännische Praxis, EDV, vhsQuickSteps

MS Excel zur effektiven Datenvisualisierung (mit „KI-Hacks“)

Nr.: 261-654
Beginn/Uhrzeit: Donnerstag, 19.02.2026, 18:30 - 21:30 Uhr
Teilnahme-Entgelt: ab 38,00 €
Unterrichtsort: (Online-Kurs)

Kursbeschreibung:

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

Insoweit zählen Pivot-Tabellen und -Diagramme zur sogenannten Business Intelligence (BI). Sie lassen sich in vielfältiger Weise in dynamische Dashboards integrieren, was die Auswertung bzw. Deutung der zugrunde liegenden Daten nochmals begünstigt. Datenschnitte, Zeitachsen sowie mittlerweile auch zahlreiche KI-Tools zur Datenanalyse erlauben eine weitere Optimierung von Workflows. Level 2*

Highlights:

- PivotTables und -Charts – Anwendungsszenarien
- Pivot-Tabellen mit berechneten Feldern und Bereichen
- Pivot-Diagramme mit unterschiedlichen Strukturen
- Erstellung hochleistungsfähiger dynamischer Dashboards
- Exkurs in die Nutzung von Power Pivot – die „Kür“

Ein abwechslungsreicher Methodenmix aus Präsentationen, Diskussionen sowie Einzel- und Gruppenarbeiten bildet die Grundlage für einen optimalen Lernerfolg der Teilnehmerinnen und Teilnehmer.

vorherige Anmeldung unter VHS der Stadt Cuxhaven, Abendrothstr. 16, 27474 Cuxhaven,
Tel.: 04721 – 70070950, E-Mail: vhs@cuxhaven.de

Übersicht für folgende VHS-Veranstaltung:

Kaufmännische Praxis, EDV, vhsQuickSteps

Liberating Structures – „kommunikative“ Meetings

Nr.: 261-656
Beginn/Uhrzeit: Dienstag, 03.03.2026, 10:30 - 12:00 Uhr
Teilnahme-Entgelt: ab 19,00 €
Unterrichtsort: (Online-Kurs)

Kursbeschreibung:

Viele Meetings verlaufen ineffizient: Wenige sprechen, viele hören zu, echte Lösungen bleiben aus. Liberating Structures bieten einfache, aber wirkungsvolle Methoden, um Diskussionen dynamischer zu gestalten, kollektives Wissen zu nutzen und bessere Entscheidungen zu treffen. Sie machen Zusammenarbeit effektiver – egal ob in kleinen Teams oder großen Organisationen.

Statt starrer Abläufe sorgen flexible Strukturen für echte Beteiligung und Innovation. Sie ermöglichen es jedem, sich aktiv einzubringen, Perspektiven zu erweitern und komplexe Herausforderungen gemeinschaftlich zu lösen. So entstehen produktive, interaktive Meetings mit messbarem Mehrwert. Level 1 bis 2*

Highlights:

33+ Methoden für interaktive Meetings
Förderung von Kreativität und Partizipation
Strukturierte, aber flexible Zusammenarbeit
Bessere Entscheidungen durch kollektive Intelligenz
Einsetzbar in Teams, Organisationen und Großgruppen

Ein abwechslungsreicher Methodenmix aus Präsentationen, Diskussionen sowie Einzel- und Gruppenarbeiten bildet die Grundlage für einen optimalen Lernerfolg der Teilnehmerinnen und Teilnehmer.

vorherige Anmeldung unter VHS der Stadt Cuxhaven, Abendrothstr. 16, 27474 Cuxhaven,
Tel.: 04721 – 70070950, E-Mail: vhs@cuxhaven.de

Übersicht für folgende VHS-Veranstaltung:

Kaufmännische Praxis, EDV, vhsQuickSteps

Elevator Speech – Überzeugen in 3 Minuten

Nr.: 261-657
Beginn/Uhrzeit: Donnerstag, 05.03.2026, 10:30 - 12:00 Uhr
Teilnahme-Entgelt: ab 19,00 €
Unterrichtsort: (Online-Kurs)

Kursbeschreibung:

Ob im Gespräch mit Kunden, im Job-Interview oder beim Netzwerken – oft entscheidet eine kurze, präzise Botschaft über den Erfolg des jeweiligen Anliegens. Die Elevator Speech – in Anlehnung an den Elevator Pitch – hilft, Ideen in wenigen Sekunden überzeugend zu präsentieren und das Interesse des Gegenübers zu gewinnen. Dabei zählt jedes Wort, jede Betonung, jede Geste.

Mit einer klaren Struktur, gezieltem Storytelling und einer an die Ziel- bzw. Bedarfsgruppe angepassten Sprache bleibt die Botschaft im Gedächtnis. Wer die Kunst der kurzen, wirkungsvollen Speech beherrscht, kann sich in jeder Situation souverän präsentieren und Chancen optimal nutzen – Überzeugen in 3 Minuten. Level 1 bis 2*

Highlights:

Die ideale Struktur für eine überzeugenden „Speech“
Storytelling-Techniken für maximale Wirkung
Überzeugende Stimme, Körpersprache und Betonung
Flexibel Anpassung an verschiedene Situationen
Klare und prägnante Kommunikation bzw. Präsentation

Ein abwechslungsreicher Methodenmix aus Präsentationen, Diskussionen sowie Einzel- und Gruppenarbeiten bildet die Grundlage für einen optimalen Lernerfolg der Teilnehmerinnen und Teilnehmer.

vorherige Anmeldung unter VHS der Stadt Cuxhaven, Abendrothstr. 16, 27474 Cuxhaven,
Tel.: 04721 – 70070950, E-Mail: vhs@cuxhaven.de

Übersicht für folgende VHS-Veranstaltung:

Kaufmännische Praxis, EDV, vhsQuickSteps

Ready for Future – KI-Assistenzen im Büromanagement

Nr.: 261-658
Beginn/Uhrzeit: Dienstag, 10.03.2026, 10:30 - 12:00 Uhr
Teilnahme-Entgelt: ab 19,00 €
Unterrichtsort: (Online-Kurs)

Kursbeschreibung:

Die Anforderungen an ein effektives Büromanagement sind hoch. Arbeitsabläufe müssen regelmäßig an sich ändernde Rahmenbedingungen angepasst und optimiert werden. KI-Assistenzen können insoweit erheblich zur Produktivitätssteigerung beitragen, indem sie etwa Arbeitsroutinen automatisieren oder Kommunikationsabläufe mit Kundinnen und Kunden beschleunigen. Darüber hinaus sind sie in der Lage, in Meetings besprochene Inhalte aufzuzeichnen, zusammenzufassen und in Textform auszugeben.

Auf ein zuverlässiges Dokumentenmanagement ausgerichtete KI-Assistenzen ermöglichen zudem eine Automatisierung der Verschlagwortung oder ein gezieltes Auslesen von Inhalten. Andere Systeme helfen, das spezifische Wissen in Unternehmen zu sichern und über einschlägige Filter für konkrete Anwendungsbereiche – Marketing, Vertrieb usw. – abrufbar zu halten. Nicht zuletzt im kaufmännischen Bereich ergeben sich ferner zahlreiche Möglichkeiten zur Erfassung, Auswertung oder auch Darstellung von Daten. Level 1 bis 2*

Highlights:

Automatisierung von Routineaufgaben
E-Mails, Terminplanung und Dokumentenverwaltung
Recherche, Texterstellung und Datenanalyse
Prozessoptimierung durch intelligente Workflows
Praxisbeispiele und interaktive Übungen

Ein abwechslungsreicher Methodenmix aus Präsentationen, Diskussionen sowie Einzel- und Gruppenarbeiten bildet die Grundlage für einen optimalen Lernerfolg der Teilnehmerinnen und Teilnehmer.

vorherige Anmeldung unter VHS der Stadt Cuxhaven, Abendrothstr. 16, 27474 Cuxhaven,
Tel.: 04721 – 70070950, E-Mail: vhs@cuxhaven.de

Übersicht für folgende VHS-Veranstaltung:

Kaufmännische Praxis, EDV, vhsQuickSteps

Ready for Future – KI-Agents & Deep Research

Nr.: 261-659
Beginn/Uhrzeit: Donnerstag, 12.03.2026, 10:30 - 12:00 Uhr
Teilnahme-Entgelt: ab 19,00 €
Unterrichtsort: (Online-Kurs)

Kursbeschreibung:

Als autonome Softwareanwendungen können KI-Agents eigenständig Aufgaben ausführen. Auf der Basis vorgegebener Ziele lernen sie aus Interaktionen und optimieren Prozesse in Bereichen wie Recherche, Datenanalyse, Kundenservice oder Projektmanagement. Sie sind in der Lage große Informationsmengen zu verarbeiten, relevante Inhalte zu filtern und sogar proaktiv Lösungen vorzuschlagen. Letzteres geschieht durch ihre Fähigkeit zur Trend- und Mustererkennung.

Deep Research beschreibt den systematischen Einsatz von KI-gestützten Technologien zur tiefgehenden Analyse von Informationen. Der Ansatz reicht weit über klassische Online-Recherchen hinaus, indem fortschrittliche Algorithmen genutzt werden, um zunächst nicht ersichtliche Zusammenhänge in komplexen Datenbeständen zu erkennen. Deep Research ermöglicht fundierte Erkenntnisse, die als Grundlage für strategische Entscheidungen dienen können. Level 2*

Highlights:

Automatisierte Informationsverarbeitung
Ausführung von Aufgaben durch KI-Agents
Wissensmanagement in Unternehmen
Recherchemethoden und geeignete Tools
Anwendungsszenarien und praxisnahe Übungen

Ein abwechslungsreicher Methodenmix aus Präsentationen, Diskussionen sowie Einzel- und Gruppenarbeiten bildet die Grundlage für einen optimalen Lernerfolg der Teilnehmerinnen und Teilnehmer.

vorherige Anmeldung unter VHS der Stadt Cuxhaven, Abendrothstr. 16, 27474 Cuxhaven,
Tel.: 04721 – 70070950, E-Mail: vhs@cuxhaven.de

Übersicht für folgende VHS-Veranstaltung:

Kaufmännische Praxis, EDV, vhsQuickSteps

MS Teams in der Projektorganisation

Nr.: 261-660
Beginn/Uhrzeit: Dienstag, 17.03.2026, 10:30 - 12:00 Uhr
Teilnahme-Entgelt: ab 38,00 €
Unterrichtsort: (Online-Kurs)

Kursbeschreibung:

Strukturen zur Kontrolle und Koordination sämtlicher Aktivitäten in Projekten können unter MS Teams umfassend abgebildet werden. Die App ermöglicht insbesondere das Erstellen eines permanenten „Teams“ als organisatorische Einheit im Multiprojektmanagement, das sogenannte Projekt Management Office (PMO). Ziel einer jeden Projektorganisation ist das Erreichen „bestimmter“ Ziele. Daneben entwickelt ein PMO notwendige Trainings, etwa zur Einführung neuer Methoden oder Tools im Projektmanagement (PM).

Nicht zuletzt leitet ein PMO die Anpassung von Prozessen bzw. Arbeitsabläufen und gegebenenfalls die Einführung weiterer Services – Planung, Beratung usw. – ein. Entscheidend für eine erfolgreiche Projektorganisation sind zuverlässige, gleichsam verbindliche Rollen, zentrale bzw. dezentrale Verantwortlichkeiten sowie ein zuverlässiges Management – Zuweisen, Verfolgen usw. – von Aufgaben. Level 2 bis 3*

Highlights:

Begriffsdefinition zur Projektorganisation
Möglichkeiten und Grenzen unter MS Teams
Verbindliche Rollen und Verantwortlichkeiten
Aufgabenmanagement unter mit MS 365-Apps
Projektorganisation und PMO in der Praxis

Ein abwechslungsreicher Methodenmix aus Präsentationen, Diskussionen sowie Einzel- und Gruppenarbeiten bildet die Grundlage für einen optimalen Lernerfolg der Teilnehmerinnen und Teilnehmer.

vorherige Anmeldung unter VHS der Stadt Cuxhaven, Abendrothstr. 16, 27474 Cuxhaven,
Tel.: 04721 – 70070950, E-Mail: vhs@cuxhaven.de

Übersicht für folgende VHS-Veranstaltung:

Kaufmännische Praxis, EDV, vhsQuickSteps

Erfolgreiches Design mit Canva – Profi-Workflows

Nr.: 261-661
Beginn/Uhrzeit: Dienstag, 17.03.2026, 18:30 - 21:30 Uhr
Teilnahme-Entgelt: ab 38,00 €
Unterrichtsort: (Online-Kurs)

Kursbeschreibung:

In der digitalen Kommunikation kommt visuellen Inhalten eine zentrale Bedeutung zu. Die Umsetzung kreativer Designideen fällt mittels Canva besonders leicht, da die Bedienung seiner Werkzeuge intuitiv geschieht und darüber hinaus zahllose Vorlagen zur Inspiration sowie zur individuellen Anpassung bietet. Canva ermöglicht das Erstellen anspruchsvoller Layouts und Grafiken für unterschiedliche Anwendungsbereiche – zunächst ohne fachliche Vorkenntnisse.

Canva stellt sich nicht zuletzt für die Produktion von Social-Media-Content und gerade auch für die äußerst beliebte Plattform Instagram als besonders geeignet dar. Für Selbständige, Unternehmen und Kreative gilt allerdings, dass diese zumeist ein Corporate Design (CD) zu beachten haben. Außerdem ist ein professionelles Social Media Marketing auf originären Content, der sich im Idealfall viral verbreitet, ausgerichtet, weshalb dieser regelmäßig individuell erarbeitet werden muss. Level 2 bis 3*

Highlights:

Kreatives Design und Kampagnen mit Canva
Design-Prinzipien für wirkungsvolle Inhalte
Farbpsychologie und Typografie für starke Markenauftritte
Gestaltung ansprechender Social Media-Posts
Praxisübungen für ideenreiche Layouts und Grafiken

Ein abwechslungsreicher Methodenmix aus Präsentationen, Diskussionen sowie Einzel- und Gruppenarbeiten bildet die Grundlage für einen optimalen Lernerfolg der Teilnehmerinnen und Teilnehmer.

vorherige Anmeldung unter VHS der Stadt Cuxhaven, Abendrothstr. 16, 27474 Cuxhaven,
Tel.: 04721 – 70070950, E-Mail: vhs@cuxhaven.de

Übersicht für folgende VHS-Veranstaltung:

Kaufmännische Praxis, EDV, vhsQuickSteps

MS Planner – Aufgabenplanung, -steuerung und -kontrolle

Nr.: 261-662
Beginn/Uhrzeit: Mittwoch, 18.03.2026, 10:30 - 12:00 Uhr
Teilnahme-Entgelt: ab 19,00 €
Unterrichtsort: (Online-Kurs)

Kursbeschreibung:

Nicht zuletzt durch die Einführung der neuen grafischen Benutzeroberfläche von Outlook – Outlook NEW genannt – kommt dem organisationsübergreifenden Einsatz von Planner eine herausragende Bedeutung im kollaborativen Aufgabenmanagement zu. Planner fügt sich nahtlos in das Gesamtkonzept von MS 365, der Produktivitätscloud, ein und stellt die wesentliche Grundlage zur Planung und Steuerung von Aufgaben in Arbeits- bzw. Projektgruppen dar. Die Empfänger derart verbindlich kommunizierter Aufgaben können diese in der Rubrik „Mir zugewiesen“ der App To Do, eine wesentliche Outlook-Client-Komponente, einsehen und verwalten.

Auf der administrativen Ebene bietet Planner umfassende Möglichkeiten der Verfolgung von Arbeitsstatus. Eigenständige Planner-Gruppen gewährleisten eine flüssige Zusammenarbeit ihrer Mitglieder in Echtzeit. Darüber hinaus bieten diverse Diagnose-Tools Verantwortlichen und sonstigen Beteiligten innerhalb von Projekten eine leistungsstarke Plattform, um Störungen unterschiedlichster Art – etwa Personalressourcen, Material oder Zeit – direkt entgegenzuwirken. Level 1 bis 2*

Highlights:

Planner innerhalb der Produktivitätscloud
Hub-Administration und mobiles Arbeiten
Aufgabenmanagement und Buckets
Pläne und eingebundene Outlook-Unterhaltungen
Diagnose-Tools zur Aufgabenverfolgung

Ein abwechslungsreicher Methodenmix aus Präsentationen, Diskussionen sowie Einzel- und Gruppenarbeiten bildet die Grundlage für einen optimalen Lernerfolg der Teilnehmerinnen und Teilnehmer.

vorherige Anmeldung unter VHS der Stadt Cuxhaven, Abendrothstr. 16, 27474 Cuxhaven,
Tel.: 04721 – 70070950, E-Mail: vhs@cuxhaven.de

Übersicht für folgende VHS-Veranstaltung:

Kaufmännische Praxis, EDV, vhsQuickSteps

MS Lists – dynamisches Informationstracking

Nr.: 261-663
Beginn/Uhrzeit: Mittwoch, 18.03.2026, 13:30 - 15:00 Uhr
Teilnahme-Entgelt: ab 19,00 €
Unterrichtsort: (Online-Kurs)

Kursbeschreibung:

Lists stellt sich als High-Performance-App im Informationstracking dar. Es ermöglicht die Gestaltung produktiver Arbeitsabläufe in Organisationen. Konkrete Anwendungsbeispiele sind die Verfolgung von Problemen wie etwa Störungen, Arbeitsstatus und Ausgaben, Überwachung von Ressourcen im Projektmanagement sowie die Planung von Inhalten mit und ohne Genehmigungen oder auch ein zuverlässiges Onboarding.

Lists ist auf die Zusammenarbeit von „Teams“ ausgerichtet. Über Möglichkeiten zur Zuweisung von Tracking-Inhalten an bestimmte Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter oder auch deren Priorisierung entfaltet Lists sein eigentliches Potenzial zur Optimierung von Arbeitsabläufen in Organisationen – in Echtzeit. Level 2*

Highlights:

Essentials zum gekonnten Arbeiten mit Listen
Praxisnahe Anwendungsszenarien in „Teams“
Formulare zur direkten Abstimmung in Projektgruppen
Automatisierte Regeln zur Überwachung von Workflows
BONUS: Einbindung von MS SharePoint und Power Apps

Ein abwechslungsreicher Methodenmix aus Präsentationen, Diskussionen sowie Einzel- und Gruppenarbeiten bildet die Grundlage für einen optimalen Lernerfolg der Teilnehmerinnen und Teilnehmer.

vorherige Anmeldung unter VHS der Stadt Cuxhaven, Abendrothstr. 16, 27474 Cuxhaven,
Tel.: 04721 – 70070950, E-Mail: vhs@cuxhaven.de

Übersicht für folgende VHS-Veranstaltung:

Kaufmännische Praxis, EDV, vhsQuickSteps

Erfolgreiche Kampagnen mit Instagram – Profi-Workflows

Nr.: 261-664
Beginn/Uhrzeit: Donnerstag, 19.03.2026, 18:30 - 21:30 Uhr
Teilnahme-Entgelt: ab 38,00 €
Unterrichtsort: (Online-Kurs)

Kursbeschreibung:

Instagram ist eine der wichtigsten Social-Media-Plattformen für Selbstständige, Unternehmen und Kreative. Erfolgreiche Kampagnen erfordern jedoch einen entsprechend gestalteten Content, der sich im Idealfall viral verbreitet. Dazu sind insbesondere ein strategisches Vorgehen sowie eine professionelle Einbindung geeigneter Apps zur Analyse von Reichweite und Engagement bzw. sozialer Interaktionen mit den Followern notwendig. Mittlerweile bieten sich zur Produktion entsprechender Inhalte auch spezifische KI-Tools an.

Der gekonnte Einsatz von Instagram im Social Media Marketing bedingt zudem ein grundlegendes Verständnis von Hashtags, Algorithmen und Insights sowie auch ein Community-Management. Schließlich sind es das Zusammenspiel dieser Faktoren und eine systematische Suchmaschinenoptimierung von Inhalten, die sowohl eine nachhaltige Kundenbindung als auch ein organisches Wachstum bedingen. Level 2 bis 3*

Highlights:

Prinzipien einer professionellen Instagram-Nutzung
Storys, Reels und Post für eine hohe Reichweite
Hooks zur strategischen Vermarktung von Content
Ideale Posting-Zeiten und Algorithmen-Tricks
Etablierte KI-Tools zur Generierung viraler Inhalte

Ein abwechslungsreicher Methodenmix aus Präsentationen, Diskussionen sowie Einzel- und Gruppenarbeiten bildet die Grundlage für einen optimalen Lernerfolg der Teilnehmerinnen und Teilnehmer.

vorherige Anmeldung unter VHS der Stadt Cuxhaven, Abendrothstr. 16, 27474 Cuxhaven,
Tel.: 04721 – 70070950, E-Mail: vhs@cuxhaven.de

Übersicht für folgende VHS-Veranstaltung:

Kaufmännische Praxis, EDV, vhsQuickSteps

MS Outlook zur Organisation und Kommunikation

Nr.: 261-665
Beginn/Uhrzeit: Dienstag, 14.04.2026, 10:30 - 12:00 Uhr
Teilnahme-Entgelt: ab 38,00 €
Unterrichtsort: (Online-Kurs)

Kursbeschreibung:

MS 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. Darüber hinaus besteht eine umfassende Kompatibilität zu dritten Anwendungen – so MS Word, MS OneNote oder Planner. Diese kann einer erheblichen Steigerung der individuellen und kollaborativen Arbeitsproduktivität dienen.

Modul I vermittelt zunächst einen zuverlässigen Einblick in die individuelle Konfiguration des Programms über die Outlook-Optionen bzw. Ansichtseinstellungen sowie die Nutzung von Ordnerstrukturen, Notizen und Verknüpfungen mit dritten MS 365-Apps – gerade in der Teamarbeit. Ein weiterer inhaltlicher Schwerpunkt liegt auf einer modernen sowie rechtskonformen Geschäftskorrespondenz in Form und Inhalt: kundenzentrierte Kommunikation nach DIN 5008. Level 1 bis 2*

Highlights:

Die Benutzeroberfläche sowie wesentliche Outlook-Optionen
Ordnerstrukturen, Notizen und MS 365-Apps zur Organisation
Kompatibilität mit MS OneNote in der Teamarbeit
Kundenzentrierte Kommunikation nach DIN 5008
Etablierte und innovative Workflows im Büromanagement

Hinweis: In diesem Online-Kurs werden beide Varianten der grafischen Benutzeroberfläche von MS Outlook berücksichtigt: Outlook CLASSIC und Outlook NEW.

Ein abwechslungsreicher Methodenmix aus Präsentationen, Diskussionen sowie Einzel- und Gruppenarbeiten bildet die Grundl

vorherige Anmeldung unter VHS der Stadt Cuxhaven, Abendrothstr. 16, 27474 Cuxhaven,
Tel.: 04721 – 70070950, E-Mail: vhs@cuxhaven.de

Übersicht für folgende VHS-Veranstaltung:

Kaufmännische Praxis, EDV, vhsQuickSteps

MS Outlook zum Zeit- und Aufgabenmanagement

Nr.: 261-666
Beginn/Uhrzeit: Dienstag, 21.04.2026, 10:30 - 12:00 Uhr
Teilnahme-Entgelt: ab 38,00 €
Unterrichtsort: (Online-Kurs)

Kursbeschreibung:

MS Outlook bietet diverse Ansätze zur Schaffung einer Arbeitsumgebung zur Organisation und Steuerung von Terminen und Vorhaben – gerade in der Teamarbeit. Als ein Wesenskern des Büromanagements bedingt ein gekonntes Zeit- und Aufgabenmanagement die Ausarbeitung konsistenter Arbeitsabläufe bzw. Prozesse bzw. deren Einbindung in die Teamarbeit. Diese können dritte Anwendungen wie etwa MS OneNote oder Planner miteinbeziehen.

Modul II umfasst insbesondere die dazu erforderlichen technischen Aspekte, die eben als Basis zur Einrichtung von Kalendarien sowie zur Verwaltung von Aufgaben dienen. Zudem behandelt es Essentials eines professionelles Zeit- und Aufgabenmanagements sowie führende Methoden. Deren Verständnis stellt sich nämlich als entscheidende Voraussetzung zur nachhaltigen Steigerung der individuellen und kollaborativen Arbeitsproduktivität dar („Mindset“). Level 1 bis 2*

Highlights:

Kalender-Modul – Erstellen und Zuweisen von Terminen
Aufgaben-Modul – Anlegen und Verwalten von Vorhaben
Strategische Verknüpfung von Terminen und Aufgaben
Optimierung und Automatisierung von Workflows
BONUS: Methoden zum Zeit- und Aufgabenmanagement

Hinweis: In diesem Online-Kurs werden beide Varianten der grafischen Benutzeroberfläche von MS Outlook berücksichtigt: Outlook CLASSIC und Outlook NEW.

Ein abwechslungsreicher Methodenmix aus Präsentationen, Diskussionen sowie Einzel- und Gruppenarbeiten bildet die Grundlage für einen optimalen Lernerfolg der Teilnehmerinnen und Teilnehmer.

vorherige Anmeldung unter VHS der Stadt Cuxhaven, Abendrothstr. 16, 27474 Cuxhaven,
Tel.: 04721 – 70070950, E-Mail: vhs@cuxhaven.de

Übersicht für folgende VHS-Veranstaltung:

Kaufmännische Praxis, EDV, vhsQuickSteps

Agiles Projektmanagement mit Scrum (mit „KI-Hacks“)

Nr.: 261-667
Beginn/Uhrzeit: Samstag, 25.04.2026, 09:00 - 16:30 Uhr
Teilnahme-Entgelt: ab 85,50 €
Unterrichtsort: (Online-Kurs)

Kursbeschreibung:

Frameworks oder auch Rahmenwerke zum agilen Projektmanagement befördern eine flexible Anpassung des Ablaufgeschehens – deshalb auch der Begriff des adaptiven Projektmanagements. Die zur Verfügung stehende Zeit stellt sich insoweit als entscheidender Fakt or dar. Scrum als führendes Framework durchläuft streng aufeinander ausgerichtete „Formen der Zusammenarbeit“ und ermöglicht dennoch schnelle Abstimmungen aller Beteiligten.

Zentral für das Rahmenwerk sind Rollen, Ereignisse und Artefakte – jedoch i st Scrum nicht als Prozess zu verstehen, sondern als eine Ablaufvariante mit Alleinstellungsmerkmalen. Zur grundlegenden Organisation von Projekten dienen diverse Backlogs. Als kollaborativ nutzbare Methode bietet sich ergänzend Kanban an, zur Visualisier ung konkreter Bearbeitungsstatus‘ von Aufgaben sowie deren idealer Verteilung.

Seit geraumer Zeit bietet der Einsatz unterschiedlicher KI-Alternativen, besonders auch einschlägiger Assistenzen und Agents, das Potenzial einer erheblichen Produktivität ssteigerung sowie zur Lösung von Problemen bei Störungen im agilen Projektmanagement. Im Rahmen von Rollenzuweisungen kann künstliche Intelligenz gezielt als virtuelles Teammitglied eingesetzt werden, um aus unterschiedlichen Perspektiven konstruktive Im pulse zur Optimierung von Arbeitsabläufen beizutragen bzw. das „humane“ Risikomanagement zu ergänzen. Level 1 bis 2*

Highlights:

- Agiles Manifest, Werte und Prinzipien nach dem Scrum Guide
- Die Komplexitätsmatrix – unter welchen Umständen S

vorherige Anmeldung unter VHS der Stadt Cuxhaven, Abendrothstr. 16, 27474 Cuxhaven,
Tel.: 04721 – 70070950, E-Mail: vhs@cuxhaven.de

Übersicht für folgende VHS-Veranstaltung:

Kaufmännische Praxis, EDV, vhsQuickSteps

MS Outlook im Kundenbeziehungsmanagement

Nr.: 261-668
Beginn/Uhrzeit: Dienstag, 28.04.2026, 10:30 - 12:00 Uhr
Teilnahme-Entgelt: ab 38,00 €
Unterrichtsort: (Online-Kurs)

Kursbeschreibung:

MS Outlook ermöglicht nicht zuletzt ein professionelles Kundenbeziehungsmanagement (Customer Relationship Management, CRM). Tatsächlich ergeben sich aus der konsequenten Optimierung der Outlook-Optionen bzw. Ansichtsoptionen sowie der individuellen Konfiguration des Kontakte- bzw. Personen-Moduls ungeahnte Möglichkeiten zur Sicherung, Verwaltung und Pflege einschlägiger Kundenkontakten bzw. -listen.

Modul III beinhaltet zunächst die dazu notwendigen technischen Aspekte unter Outlook. Dazu werden sehr nützliche, teils kostenlose Add-Ins aufgezeigt – diese erweitern seinen Funktionsumfang teils deutlich. Daran anschließend wird dargestellt, wie anspruchsvolle Kundenbeziehungsprozesse sowie eine kundenzentrierte Kommunikation prinzipiell ausgestaltet werden sollten sind. Level 1 bis 2*

Highlights:

Einzel- und Gruppenkontakte als Listen
Teilen von Kontakten in der Teamarbeit
Einsatz von personalisierten Vorlagen Templates
Nutzung von Schnellbausteinen und Objekten
Essentials zum Kundenbeziehungsmanagement

Hinweis: In diesem Online-Kurs werden beide Varianten der grafischen Benutzeroberfläche von MS Outlook berücksichtigt: Outlook CLASSIC und Outlook NEW.

Ein abwechslungsreicher Methodenmix aus Präsentationen, Diskussionen sowie Einzel- und Gruppenarbeiten bildet die Grundlage für einen optimalen Lernerfolg der Teilnehmerinnen und Teilnehmer.

vorherige Anmeldung unter VHS der Stadt Cuxhaven, Abendrothstr. 16, 27474 Cuxhaven, Tel.: 04721 – 70070950, E-Mail: vhs@cuxhaven.de

Übersicht für folgende VHS-Veranstaltung:

Kaufmännische Praxis, EDV, vhsQuickSteps

WordPress – einfach genial & genial einfach

Nr.: 261-670
Beginn/Uhrzeit: Samstag, 09.05.2026, 10:00 - 15:00 Uhr
Teilnahme-Entgelt: ab 57,00 €
Unterrichtsort: (Online-Kurs)

Kursbeschreibung:

Der überwiegende Teil der Websites weltweit basiert auf WordPress – ein „einfach geniales“ Content-Management-System (CMS), da es sich in seiner praktischen Anwendung als „genial einfach“ präsentiert. Die eigentliche Herausforderung besteht also nicht oder nur bedingt in seiner technischen Handhabung, sondern vielmehr in einem Ansatz zur zielgerichteten Inhaltsverwaltung (Multimedia, Texte usw.) sowie in einem strategischen Marketing. WordPress ermöglicht insoweit eine direkte Umsetzung verbindlicher Website-Strukturen mit einschlägigem Content.

Dazu stehen unter anderem sein übersichtliches Backend, sein Redaktionssystem sowie diverse Editoren – wie beispielsweise Gutenberg oder Elementor – mit ihrer hohen Anzahl gerade an interaktiven Elementen (Slide-Shows, Formulare usw.) zur Verfügung. Das führende CMS eröffnet ebenfalls eine Optimierung von Websites für Suchmaschinen (Search Engine Optimization bzw. SEO). Level 1 bis 2*

Highlights:

- Essentials zum Content Management und Marketing
- Struktur moderner bzw. responsiver Websites
- WordPress hinter den Kulissen – das Backend
- Editoren und funktionale Erweiterungen (Plugins)
- Praxisnahe Erstellung eines Beispielprojekts

Ein abwechslungsreicher Methodenmix aus Präsentationen, Diskussionen sowie Einzel- und Gruppenarbeiten bildet die Grundlage für einen optimalen Lernerfolg der Teilnehmerinnen und Teilnehmer.

vorherige Anmeldung unter VHS der Stadt Cuxhaven, Abendrothstr. 16, 27474 Cuxhaven,
Tel.: 04721 – 70070950, E-Mail: vhs@cuxhaven.de

Übersicht für folgende VHS-Veranstaltung:

Kaufmännische Praxis, EDV, vhsQuickSteps

MS Project im klassischen Projektmanagement (mit „KI-Hacks“)

Nr.: 261-671
Beginn/Uhrzeit: Samstag, 06.06.2026, 09:00 - 16:30 Uhr
Teilnahme-Entgelt: ab 85,50 €
Unterrichtsort: (Online-Kurs)

Kursbeschreibung:

Ein klassisch phasenbasiertes – traditionelles oder auch prädiktives – Projektmanagement zeichnet sich insbesondere durch eine präzise Planung von Vorgängen aus (Projekt- bzw. Projektstrukturplan). Diese stehen in unmittelbarer oder mittelbarer Abhängigkeit zueinander, woraus sich eine erhebliche Anfälligkeit gerade bei unerwarteten Störungen ergibt. Die diesbezüglich typische Abbildungsform ist ein Gantt-Diagramm (Wasserfallmodell). Ausgangspunkt professioneller Planungsansätze ist häufig ein Netzplan zur Berechnung einschlägiger Zeiten.

MS Project, das sich nahtlos in Workflows unter MS 365 bzw. Office integrieren lässt, bildet einen De-Facto-Standard und bietet zahlreiche Optionen eben zur Planung, Steuerung und Überwachung – insbesondere von Ressourcen (menschliche Arbeitskraft, Zeit und Material). In der aktuellen Version unterstützt es zudem agile sowie hybride Ansätze sowie eine Einbindung von MS Copilot, der nativen KI von Microsoft. Level 1 bis 2*

Highlights:

- Projektplan und Gantt-Diagramm – Vorgänge und ihre Abfolge
- Netzplan, Projektziele, Meilensteine sowie Pufferzeiten (Reserven)
- Zuteilung von Ressourcen – Steuerung und Überwachung
- Berichte u. a. zur Visualisierung des Projektfortschritts im Team
- Der Projektstrukturplan (PSP) / Work Breakdown Structure (WBS)

Ein abwechslungsreicher Methodenmix aus Präsentationen, Diskussionen sowie Einzel- und Gruppenarbeiten bildet die Grundlage für einen optimalen Lernerfolg der Teilnehmerinnen und Teilnehmer.

vorherige Anmeldung unter VHS der Stadt Cuxhaven, Abendrothstr. 16, 27474 Cuxhaven, Tel.: 04721 – 70070950, E-Mail: vhs@cuxhaven.de

Übersicht für folgende VHS-Veranstaltung:

Kaufmännische Praxis, EDV, vhsQuickSteps

MS Outlook – „Full Power“-Workflows

Nr.: 261-672
Beginn/Uhrzeit: Dienstag, 09.06.2026, 18:30 - 21:30 Uhr
Teilnahme-Entgelt: ab 76,00 €
Unterrichtsort: (Online-Kurs)

Kursbeschreibung:

Für Organisationen bzw. Unternehmen sind eine effektive Verwaltung sowie entsprechende interne und externe Kommunikationsabläufe essenziell. Einem agilen Arbeitsansatz kommt nicht zuletzt angesichts volatiler Wirtschaftsverhältnisse eine immer größere Bedeutung zu: Anforderungen müssen strukturiert und dennoch flexibel bewältigt werden. So sind gerade Termine und Aufgaben in der Teamarbeit klar, das heißt transparent und konsistent zu kommunizieren.

MS Outlook bietet über diverse Module bzw. interne Apps zahlreiche, sehr mächtige Möglichkeiten zur zielgerichteten Steigerung sowohl der kollaborativen als auch der individuellen Arbeitsproduktivität. In der professionellen Praxis zählen dazu besonders das Feintuning der Outlook-Optionen im Backstage bzw. der Ansichtseinstellungen, Automatisierungen sowie das Aufstellen von Regeln und QuickSteps. Level 2 bis 3*

Highlights:

Optimale Konfiguration der Outlook-Optionen bzw. Ansichtseinstellungen
E-Mail-Postfach und -Korrespondenz – Regeln und QuickSteps
Konsequente Optimierung von Aufgaben- und Zeitmanagement
Szenarien zur Anpassung des Kundenbeziehungsmanagements
Outlook im Umfeld von MS 365, der Produktivitätscloud

Hinweis: In diesem Online-Kurs werden beide Varianten der grafischen Benutzeroberfläche von MS Outlook berücksichtigt: Outlook CLASSIC und Outlook NEW.

Ein abwechslungsreicher Methodenmix aus Präsentationen, Diskussionen sowie Einzel- und Gruppenarbeiten bildet die Grundlage für einen optimalen Lernerfolg der Teilnehmer.

vorherige Anmeldung unter VHS der Stadt Cuxhaven, Abendrothstr. 16, 27474 Cuxhaven,
Tel.: 04721 – 70070950, E-Mail: vhs@cuxhaven.de

Übersicht für folgende VHS-Veranstaltung:

Kaufmännische Praxis, EDV, vhsQuickSteps

KI ganz ohne Technik-Blabla - der Chat-GPT-Einsteigerkurs

Nr.: 261-680

Beginn/Uhrzeit: Montag, 30.03.2026, 10:30 - 12:00 Uhr

Teilnahme-Entgelt: ab 15,00 €

Unterrichtsort: (Online-Kurs)

Kursbeschreibung:

Zwei Online-Termine à 90 Minuten über die kostenlose Plattform Zoom. Im ersten Termin geht

es um Orientierung: Was ist KI, wozu eignet sich ChatGPT, wie funktioniert die Oberfläche? Wir

schreiben erste einfache Prompts, probieren kleine Tricks und zeigen, wie Dateien hochgeladen

werden können, damit ChatGPT mit kurzen Texten, Notizen oder PDFs arbeitet. Im zweiten Termin vertiefen wir die Grundlagen mit weiteren Tricks und der Möglichkeit, mit ChatGPT zu lernen: Inhalte erklären lassen, Lernkarten erstellen, kleine Verständnisfragen generieren.

Zum

Abschluss gibt es einen kurzen Einblick, wie sich mit ChatGPT Bilder generieren lassen.

Dazu

kommen klare Basics zu Datenschutz und Urheberrecht sowie eine einfache Methode, Antworten kurz zu prüfen. Ziel: ein sicherer Einstieg ohne Technik-Blabla und eine kleine Sammlung alltagstauglicher Prompts für die ersten eigenen Schritte.

Zwingend notwendig: PC/Laptop + stabile Internetverbindung; Zugang zu Zoom mit Ton und Bild

Empfohlen: ChatGPT Zugang

Wünschenswert: Mikrofon und Kamera

vorherige Anmeldung unter VHS der Stadt Cuxhaven, Abendrothstr. 16, 27474 Cuxhaven, Tel.: 04721 – 70070950, E-Mail: vhs@cuxhaven.de

Übersicht für folgende VHS-Veranstaltung:

Kaufmännische Praxis, EDV, vhsQuickSteps

KI Bilder generieren - Einsteigerkurs ohne Fachchinesisch

Nr.: 261-681

Beginn/Uhrzeit: Mittwoch, 08.04.2026, 10:30 - 12:00 Uhr

Teilnahme-Entgelt: ab 15,00 €

Unterrichtsort: (Online-Kurs)

Kursbeschreibung:

Keine Vorkenntnisse? Perfekt. Wir starten mit der Frage, was Sie zeigen wollen, und führen Sie

durch die wesentlichen Schritte bis zum passenden Bild. Sie erfahren, wie man Prompts so formuliert, dass Motiv, Stil, Perspektive und Stimmung verständlich überkommen. Sie üben, Varianten zu vergleichen, Qualität zu beurteilen und gezielt nachzuschärfen, statt planlos neu zu

starten. Wir bleiben dabei konsequent alltagstauglich: lieber drei verlässliche Hebel, die Sie sofort anwenden, als zwanzig theoretische Möglichkeiten, die niemand benutzt. Außerdem sprechen wir offen über Verantwortung: Wie vermeiden Sie klischeehafte Darstellungen, wie reagieren Sie auf schiefe Ergebnisse, und wie treffen Sie Entscheidungen? Nach dem Kurs haben Sie Routine im Prozess und produzieren eigenständig Bilder, die zu Botschaft und Kontext passen.

Zwingend notwendig: PC/Laptop + stabile Internetverbindung; Zugang zu Zoom mit Ton und Bild

Empfohlen: ChatGPT Zugang

Wünschenswert: Mikrofon und Kamera

vorherige Anmeldung unter VHS der Stadt Cuxhaven, Abendrothstr. 16, 27474 Cuxhaven,
Tel.: 04721 – 70070950, E-Mail: vhs@cuxhaven.de

Übersicht für folgende VHS-Veranstaltung:

Kulturelle Bildung, Kreativität

Improvisationstheater für EinsteigerInnen

Nr.: 261-704

Beginn/Uhrzeit: Samstag, 10.01.2026, 14:00 - 17:30 Uhr

Teilnahme-Entgelt: ab 18,00 €

Unterrichtsort: VHS, 302 (Aula), 27474 Cuxhaven, Abendrothstr. 16

Kursbeschreibung:

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, Aufmerksamkeit 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 je den geeignet. Lassen Sie sich überraschen, was in Ihnen steckt.

Bequeme Kleidung ist von Vorteil.

Die Teilnahme an vorherigen Workshops ist keine Voraussetzung. "Neulinge" sind herzlich willkommen!

Weitere Termine erfolgen in der Regel im Rhythmus von drei bis vier Wochen. Informieren sich auf unserer Homepage oder gerne auch telefonisch.

vorherige Anmeldung unter VHS der Stadt Cuxhaven, Abendrothstr. 16, 27474 Cuxhaven, Tel.: 04721 – 70070950, E-Mail: vhs@cuxhaven.de

Improvisationstheater für EinsteigerInnen

Nr.: 261-7042

Beginn/Uhrzeit: Samstag, 24.01.2026, 14:00 - 17:30 Uhr

Teilnahme-Entgelt: ab 15,00 €

Unterrichtsort: VHS, 302 (Aula), 27474 Cuxhaven, Abendrothstr. 16

Kursbeschreibung:

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, Aufmerksamkeit 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 je den geeignet. Lassen Sie sich überraschen, was in Ihnen steckt.

Bequeme Kleidung ist von Vorteil.

Übersicht für folgende VHS-Veranstaltung:

Kulturelle Bildung, Kreativität

Die Teilnahme an vorherigen Workshops ist keine Voraussetzung. "Neulinge" sind herzlich willkommen!

Weitere Termine erfolgen in der Regel im Rhythmus von drei bis vier Wochen. Informieren sich auf unserer Homepage oder gerne auch telefonisch.

vorherige Anmeldung unter VHS der Stadt Cuxhaven, Abendrothstr. 16, 27474 Cuxhaven, Tel.: 04721 – 70070950, E-Mail: vhs@cuxhaven.de

Improvisationstheater für EinsteigerInnen

Nr.: 261-7043

Beginn/Uhrzeit: Samstag, 07.02.2026, 14:00 - 17:30 Uhr

Teilnahme-Entgelt: ab 18,00 €

Unterrichtsort: VHS, 302 (Aula), 27474 Cuxhaven, Abendrothstr. 16

Kursbeschreibung:

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, Aufmerksamkeit 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 je den geeignet. Lassen Sie sich überraschen, was in Ihnen steckt.

Bequeme Kleidung ist von Vorteil.

Die Teilnahme an vorherigen Workshops ist keine Voraussetzung. "Neulinge" sind herzlich willkommen!

Weitere Termine erfolgen in der Regel im Rhythmus von drei bis vier Wochen. Informieren sich auf unserer Homepage oder gerne auch telefonisch.

vorherige Anmeldung unter VHS der Stadt Cuxhaven, Abendrothstr. 16, 27474 Cuxhaven, Tel.: 04721 – 70070950, E-Mail: vhs@cuxhaven.de

Improvisationstheater für EinsteigerInnen

Nr.: 261-7044

Beginn/Uhrzeit: Samstag, 28.02.2026, 14:00 - 17:30 Uhr

Teilnahme-Entgelt: ab 18,00 €

Unterrichtsort: VHS, 302 (Aula), 27474 Cuxhaven, Abendrothstr. 16

Übersicht für folgende VHS-Veranstaltung:

Kulturelle Bildung, Kreativität

Kursbeschreibung:

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, Aufmerksamkeit 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 je den geeignet. Lassen Sie sich überraschen, was in Ihnen steckt.

Bequeme Kleidung ist von Vorteil.

Die Teilnahme an vorherigen Workshops ist keine Voraussetzung. "Neulinge" sind herzlich willkommen!

Weitere Termine erfolgen in der Regel im Rhythmus von drei bis vier Wochen. Informieren sich auf unserer Homepage oder gerne auch telefonisch.

vorherige Anmeldung unter VHS der Stadt Cuxhaven, Abendrothstr. 16, 27474 Cuxhaven, Tel.: 04721 – 70070950, E-Mail: vhs@cuxhaven.de

Improvisationstheater für EinsteigerInnen

Nr.: 261-7045

Beginn/Uhrzeit: Samstag, 14.03.2026, 14:00 - 17:30 Uhr

Teilnahme-Entgelt: ab 18,00 €

Unterrichtsort: VHS, 302 (Aula), 27474 Cuxhaven, Abendrothstr. 16

Kursbeschreibung:

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, Aufmerksamkeit 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 je den geeignet. Lassen Sie sich überraschen, was in Ihnen steckt.

Bequeme Kleidung ist von Vorteil.

Die Teilnahme an vorherigen Workshops ist keine Voraussetzung. "Neulinge" sind herzlich willkommen!

Weitere Termine erfolgen in der Regel im Rhythmus von drei bis vier Wochen. Informieren sich auf unserer Homepage oder gerne auch telefonisch.

vorherige Anmeldung unter VHS der Stadt Cuxhaven, Abendrothstr. 16, 27474 Cuxhaven, Tel.: 04721 – 70070950, E-Mail: vhs@cuxhaven.de

Übersicht für folgende VHS-Veranstaltung:

Kulturelle Bildung, Kreativität

"Malen können bis zum Schluss!" - Lotte Laserstein, die Menschenmalerin

Nr.: 261-706
Beginn/Uhrzeit: Mittwoch, 04.03.2026, 19:00 - 21:15 Uhr
Teilnahme-Entgelt: ab 9,00 €
Unterrichtsort: VHS, 302 (Aula), 27474 Cuxhaven, Abendrothstr. 16

Kursbeschreibung:

Die deutsch-schwedische Malerin Lotte Laserstein (1898 – 1993) ist eine herausragende Vertreterin der sogenannten „verschollenen Generation“. Zwischen 1925 und 1933 erregten ihre faszinierenden Menschenbildnisse, die mit ihrer frappierenden Realitätstreue sogar die Werke der Neuen Sachlichkeit übertrafen, in Deutschland großes Aufsehen. Doch 1933 wurde die in Ostpreußen geborene, evangelisch getaufte Künstlerin zur Jüdin erklärt und ins Exil nach Schweden gezwungen. Dort musste sie auf sich allein gestellt wieder mühsam ihre verlorene Stellung in der Kunstwelt erkämpfen. Doch Lotte Laserstein hat nie aufgegeben, denn ihre eigentliche Heimat hatte sie nicht verloren: "Ich hätte die Jahre nicht durchstehen können, in denen mir alles genommen wurde: Familie, Freunde und Heimat, hätte ich nicht meine eigene Wirklichkeit im Malkasten gehabt."

vorherige Anmeldung unter VHS der Stadt Cuxhaven, Abendrothstr. 16, 27474 Cuxhaven, Tel.: 04721 – 70070950, E-Mail: vhs@cuxhaven.de

Aquarellmalerei – Naturstudien

Nr.: 261-710
Beginn/Uhrzeit: Mittwoch, 11.02.2026, 16:00 - 17:30 Uhr
Teilnahme-Entgelt: ab 63,00 €
Unterrichtsort: VHS, Werkraum I, 27474 Cuxhaven, Abendrothstr. 16

Kursbeschreibung:

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

Bitte mitbringen: 12 Aquarellstifte Faber-Castell, 2 Aquarellblöcke (DIN A4 und DIN A5), 1 Radierstift (mit weißer Spitze)

vorherige Anmeldung unter VHS der Stadt Cuxhaven, Abendrothstr. 16, 27474 Cuxhaven, Tel.: 04721 – 70070950, E-Mail: vhs@cuxhaven.de

Übersicht für folgende VHS-Veranstaltung:

Kulturelle Bildung, Kreativität

Kalligraphie mit der Feder

Nr.: 261-717
Beginn/Uhrzeit: Montag, 04.05.2026, 17:00 - 19:15 Uhr
Teilnahme-Entgelt: ab 60,00 €
Unterrichtsort: VHS, 002, 27474 Cuxhaven, Abendrothstr. 16

Kursbeschreibung:

Kalligraphie ist das ausdrucksvolle langsame 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 eines Alphabets mit der Feder 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. Geeignet für alle, die dieses historische Handwerk erlernen möchten.

vorherige Anmeldung unter VHS der Stadt Cuxhaven, Abendrothstr. 16, 27474 Cuxhaven, Tel.: 04721 – 70070950, E-Mail: vhs@cuxhaven.de

Arbeitskreis Malen 'Aquabella'

Nr.: 261-718
Beginn/Uhrzeit: Mittwoch, 14.01.2026, 09:00 - 12:00 Uhr
Teilnahme-Entgelt: ab 0,00 €
Unterrichtsort: VHS, Werkraum I, 27474 Cuxhaven, Abendrothstr. 16

Kursbeschreibung:

vorherige Anmeldung unter VHS der Stadt Cuxhaven, Abendrothstr. 16, 27474 Cuxhaven, Tel.: 04721 – 70070950, E-Mail: vhs@cuxhaven.de

Basiszeichnen, Aquarell- und Acrylmalerei – Malgruppe "Farbenfroh"

Nr.: 261-719
Beginn/Uhrzeit: Donnerstag, 15.01.2026, 09:30 - 11:30 Uhr
Teilnahme-Entgelt: ab 7,50 €
Unterrichtsort: VHS, Werkraum I, 27474 Cuxhaven, Abendrothstr. 16

Kursbeschreibung:

Pro Termin sind € 7,50 direkt an die Kursleitung zu entrichten.

vorherige Anmeldung unter VHS der Stadt Cuxhaven, Abendrothstr. 16, 27474 Cuxhaven, Tel.: 04721 – 70070950, E-Mail: vhs@cuxhaven.de

Übersicht für folgende VHS-Veranstaltung:

Kulturelle Bildung, Kreativität

Freies Malen - Malgruppe Farbenfroh

Nr.: 261-720
Beginn/Uhrzeit: Montag, 19.01.2026, 09:00 - 12:00 Uhr
Teilnahme-Entgelt: ab 3,00 €
Unterrichtsort: VHS, Werkraum I, 27474 Cuxhaven, Abendrothstr. 16

Kursbeschreibung:
Pro Termin sind €10,00 direkt an die Kursleitung zu entrichten.

vorherige Anmeldung unter VHS der Stadt Cuxhaven, Abendrothstr. 16, 27474 Cuxhaven,
Tel.: 04721 – 70070950, E-Mail: vhs@cuxhaven.de

Workshop Freies Malen - Malgruppe ARTenreich

Nr.: 261-721
Beginn/Uhrzeit: Mittwoch, 14.01.2026, 18:30 - 20:30 Uhr
Teilnahme-Entgelt: ab 7,50 €
Unterrichtsort: VHS, Werkraum I, 27474 Cuxhaven, Abendrothstr. 16

Kursbeschreibung:
Pro Termin sind € 7,50 direkt an die Kursleitung zu entrichten.
Arbeitsmittel sind mitzubringen.

vorherige Anmeldung unter VHS der Stadt Cuxhaven, Abendrothstr. 16, 27474 Cuxhaven,
Tel.: 04721 – 70070950, E-Mail: vhs@cuxhaven.de

Veranstaltungstitel: Malgruppe "Atelier"

Nr.: 261-7224
Beginn/Uhrzeit: Dienstag, 27.01.2026, 09:30 - 11:45 Uhr
Teilnahme-Entgelt: ab 112,50 €
Unterrichtsort: VHS, Werkraum I, 27474 Cuxhaven, Abendrothstr. 16

Kursbeschreibung:
In diesem Kurs malen wir nach Fotos, Vorlagen und gestalteten Stillleben. Unterschiedliche Materialien kommen zum Einsatz, um verschiedene Techniken zu erproben. Der Kurs richtet sich genauso an Anfänger wie auch Fortgeschrittene. Vorhandene Materialien bitte mitbringen.

vorherige Anmeldung unter VHS der Stadt Cuxhaven, Abendrothstr. 16, 27474 Cuxhaven,
Tel.: 04721 – 70070950, E-Mail: vhs@cuxhaven.de

Übersicht für folgende VHS-Veranstaltung:

Kulturelle Bildung, Kreativität

AutorIn werden - Ideen entwickeln, Geschichten schreiben und veröffentlichen

Nr.: 261-730

Beginn/Uhrzeit: Mittwoch, 22.04.2026, 17:00 - 21:00 Uhr

Teilnahme-Entgelt: ab 20,00 €

Unterrichtsort: VHS, 208, 27474 Cuxhaven, Abendrothstr. 16

Kursbeschreibung:

Sie tragen den Wunsch in sich zu schreiben – vielleicht schon lange? Dieser Kurs richtet sich an alle, die den Einstieg ins kreative Schreiben und ins AutorInnenleben wagen möchten oder ihre ersten Schritte reflektieren wollen.

Gemeinsam beschäftigen wir uns mit der Frage, was Schreiben für Sie persönlich bedeutet: aus Freude und Leidenschaft – aber auch mit realistischen Erwartungen an Erfolg und Veröffentlichung. Sie lernen, wie Sie konstruktives Feedback nutzen, Schreibblockaden überwinden und sich mit anderen AutorInnen austauschen können – online wie offline. Auch Schreibwettbewerbe und ihre Chancen werden thematisiert.

Ein weiterer Schwerpunkt liegt auf den Grundlagen des Schreibens:

Woher kommen gute Ideen? Wie entwickelt man aus einem Einfallsstrahl eine tragfähige Geschichte? Sie lernen Methoden des Brainstormings kennen, arbeiten an Figuren, Settings und Handlungssträngen und erfahren, wie ein Manuskript aufgebaut sein kann.

Anhand klassischer Erzählstrukturen widmen wir uns den Bestandteilen einer gelungenen Geschichte – von einem starken Einstieg über Spannung und Konflikt bis hin zu einem überzeugenden Schluss.

Abgerundet wird die Veranstaltung durch einen Einblick in die Verlagswelt:

Was leistet ein Verlag? Welche Rechte behalten AutorInnen? Wie geht man mit Absagen um? Und woran erkennt man seriöse Angebote – auch im Bereich Print-on-Demand?

Die Veranstaltung richtet sich an Schreibinteressierte ohne Vorkenntnisse ebenso wie an AutorInnen am Anfang ihres Weges.

Machen Sie den ersten Schritt

vorherige Anmeldung unter VHS der Stadt Cuxhaven, Abendrothstr. 16, 27474 Cuxhaven,
Tel.: 04721 – 70070950, E-Mail: vhs@cuxhaven.de

Übersicht für folgende VHS-Veranstaltung:

Kulturelle Bildung, Kreativität

Sütterlin, alte Schrift für alle Altersstufen

Nr.: 261-740
Beginn/Uhrzeit: Mittwoch, 13.05.2026, 16:30 - 18:30 Uhr
Teilnahme-Entgelt: ab 10,00 €
Unterrichtsort: VHS, 201, 27474 Cuxhaven, Abendrothstr. 16

Kursbeschreibung:

In der Schule habe ich die Schrift gelernt? Durch Briefe mit meiner Oma auch angewendet? Heute ist Sütterlin oft mehr als Kunst bei Glückwunschkarten zu sehen. Wir wollen die Buchstaben in Schreib- und Druckschrift erlernen. Lese und Schreibübungen machen uns fit für den Umgang mit dieser alten Schrift.

vorherige Anmeldung unter VHS der Stadt Cuxhaven, Abendrothstr. 16, 27474 Cuxhaven, Tel.: 04721 – 70070950, E-Mail: vhs@cuxhaven.de

Fußreflexzonenmassage für den Hausgebrauch nach Hanne Marquardt

Nr.: 261-801
Beginn/Uhrzeit: Freitag, 20.02.2026, 18:00 - 20:15 Uhr
Teilnahme-Entgelt: ab 36,00 €
Unterrichtsort: VHS, 302 (Aula), 27474 Cuxhaven, Abendrothstr. 16

Kursbeschreibung:

‘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.

vorherige Anmeldung unter VHS der Stadt Cuxhaven, Abendrothstr. 16, 27474 Cuxhaven, Tel.: 04721 – 70070950, E-Mail: vhs@cuxhaven.de

Übersicht für folgende VHS-Veranstaltung:

Gesundheit, Bewegung, Hauswirtschaft

Fit durch Fasten mit Früchten im Alltag

Nr.: 261-802

Beginn/Uhrzeit: Mittwoch, 11.03.2026, 18:00 - 19:30 Uhr

Teilnahme-Entgelt: ab 51,00 €

Unterrichtsort: VHS, Café/Bistro, 27474 Cuxhaven, Abendrothstr. 16

Kursbeschreibung:

Bei dem Wort „Fasten“ denken viele an das (leidige) Thema „Abnehmen, Diät, Hungern“. In diesem Kurs soll es um etwas anderes gehen. Wir wollen gemeinsam fasten, nicht hungern! Bewusster Verzicht bedeutet keinen Verlust, sondern ermöglicht die Erfahrung echter Bereicherung. Eine Wohltat für Körper, Geist und Seele.

Fasten ist auch im Alltag möglich. In diesem Kurs erfahren wir, dass dies nicht so schwierig ist, wie es scheint. Es darf im Gegenteil herzlich gelacht werden, denn Fröhlichkeit hat viel mit Gesundheit zu tun.

Bei der Vorbesprechung wird erläutert wie wir miteinander fasten werden.

Personen mit chronischen oder akuten Krankheiten sollten vor Kursbeginn Rücksprache mit ihrem Hausarzt nehmen.

Einführung in das Fasten: Mittwoch, den 11.03. 2026 18.00 - 20.15 Uhr

Donnerstag und Freitag 12.03. und 13.03.2026, weiter Montag - Mittwoch 16.03. - 18.03.2026, 18.00 - 19.30 Uhr

vorherige Anmeldung unter VHS der Stadt Cuxhaven, Abendrothstr. 16, 27474 Cuxhaven, Tel.: 04721 – 70070950, E-Mail: vhs@cuxhaven.de

Symposium Pilzinfektionen am Fuß

Nr.: 261-803

Beginn/Uhrzeit: Montag, 23.03.2026, 17:00 - 18:30 Uhr

Teilnahme-Entgelt: kostenfrei

Unterrichtsort: VHS, Café/Bistro, 27474 Cuxhaven, Abendrothstr. 16

Kursbeschreibung:

Pilzinfektionen sind nicht nur lästig, sie werden in ihrer Hartnäckigkeit vielfach auch unterschätzt – auf jeden Fall werden sie totgeschwiegen.

Ist Fuß- und Nagelpilz eine immer wiederkehrende, nie endende Volkskrankheit?

Gehören Sie zu den Betroffenen oder Therapeuten, die mit unterschiedlichsten Medikamenten oder Hausmitteln Fuß- und Nagelpilz mehr oder weniger erfolgreich bekämpfen?

Übersicht für folgende VHS-Veranstaltung:

Gesundheit, Bewegung, Hauswirtschaft

Am Toten Meer wurde eine wirksame Behandlungsmethode und Prävention auf Naturbasis entwickelt. Evaluationserhebungen zeigen einen 99%igen Erfolg bei korrekter, systemischer, topischer Anwendungsweise nach 5-10 Tagen.

Einige private und gesetzliche Krankenkassen übernehmen die Kosten der Therapie, oder beteiligen sich anteilig, wenn die Behandlung in Fachpraxen durchgeführt wird.

Wir besprechen, wie dieses Ergebnis auch in Eigentherapie möglich ist.

Anmeldung bitte direkt an Referentin Frau Jutta Lorenzen

Telefon: 04651.889583

Mobil: 0171.4885745

deadseaderm.com

vorherige Anmeldung unter VHS der Stadt Cuxhaven, Abendrothstr. 16, 27474 Cuxhaven, Tel.: 04721 – 70070950, E-Mail: vhs@cuxhaven.de

Pilze entdecken- Grundlagen, Speisepilze und ihre Doppelgänger

Nr.: 261-805

Beginn/Uhrzeit: Donnerstag, 19.03.2026, 18:00 - 20:15 Uhr

Teilnahme-Entgelt: ab 12,00 €

Unterrichtsort: VHS, Café/Bistro, 27474 Cuxhaven, Abendrothstr. 16

Kursbeschreibung:

Pilze entdecken – Grundlagen der Bestimmung, Speisepilze & ihre gefährlichen Doppelgänger -Tauche ein in die spannende Welt der Pilze! In diesem Kurs lernst du die Grundlagen der Pilzbestimmung, entdeckst die Vielfalt der heimischen Speisepilze und erfährst, wie du ihre giftigen Doppelgänger sicher erkennst. Egal ob Einsteiger oder Pilzliebhaber – hier bekommst du das nötige Wissen, um beim nächsten Waldspaziergang bestens vorbereitet zu sein.

vorherige Anmeldung unter VHS der Stadt Cuxhaven, Abendrothstr. 16, 27474 Cuxhaven, Tel.: 04721 – 70070950, E-Mail: vhs@cuxhaven.de

Gedächtnistraining

Nr.: 261-809

Beginn/Uhrzeit: Donnerstag, 19.02.2026, 10:00 - 11:30 Uhr

Teilnahme-Entgelt: ab 47,00 €

Unterrichtsort: VHS, Café/Bistro, 27474 Cuxhaven, Abendrothstr. 16

Kursbeschreibung:

Übersicht für folgende VHS-Veranstaltung:

Gesundheit, Bewegung, Hauswirtschaft

Wer rastet, der rostet. Verbessern Sie Ihr Denk- und Erinnerungsvermögen, schützen Sie Ihr Gehirn vor Stress. Was für den Körper die Bewegung, ist für das Gehirn das Training seiner geistigen Fähigkeiten. Nur durch dauerhaftes Nutzen können wir unser 'wundervolles Denkorgan' fit halten und verbessern. Sie lernen, die Leistungsfähigkeit des Gehirns mit relativ leichten Übungen zu erhalten bzw. zu steigern. Spaß und Freude sind wichtige Voraussetzungen dafür, dass wir dieses über einen gewissen Zeitraum machen können. Deshalb gibt es in diesem Kurs keinen Leistungs- und Konkurrenzdruck, sondern einen spielerischen Umgang mit verschiedenen Übungen, die fördern und neugierig machen.

vorherige Anmeldung unter VHS der Stadt Cuxhaven, Abendrothstr. 16, 27474 Cuxhaven, Tel.: 04721 – 70070950, E-Mail: vhs@cuxhaven.de

Wechseljahre sind mehr als Hitzewallungen

Nr.: 261-811
Beginn/Uhrzeit: Montag, 04.05.2026, 18:30 - 20:00 Uhr
Teilnahme-Entgelt: ab 12,00 €
Unterrichtsort: VHS, 109, 27474 Cuxhaven, Abendrothstr. 16

Kursbeschreibung:

Doch noch immer sind sie ein Tabuthema. Dieser Vortrag schafft Klarheit: Was passiert im Körper? Welche Rolle spielen bioidentische Hormone? Wie lässt sich eine gesunde Hormonbalance finden? In offener Atmosphäre sprechen wir über Chancen, Risiken und individuelle Wege - jenseits von Mythen und Unsicherheiten. Für Frauen, die informiert, selbstbestimmt und gestärkt durch die Wechseljahre gehen wollen

vorherige Anmeldung unter VHS der Stadt Cuxhaven, Abendrothstr. 16, 27474 Cuxhaven, Tel.: 04721 – 70070950, E-Mail: vhs@cuxhaven.de

Stress? Nicht mit mir! - Training über 8 Abende

Nr.: 261-8122
Beginn/Uhrzeit: Dienstag, 05.05.2026, 18:30 - 20:00 Uhr
Teilnahme-Entgelt: ab 60,00 €
Unterrichtsort: VHS, 303, 27474 Cuxhaven, Abendrothstr. 16

Kursbeschreibung:

Alltäglicher Stress stellt uns in manchen Situationen vor Herausforderungen. Um diesen Herausforderungen begegnen zu können und einen verbesserten Umgang mit Stress im Alltag zu erreichen, gebe ich Ihnen unterschiedliche Tools (z.B. Meditationen, Atemübungen

Übersicht für folgende VHS-Veranstaltung:

Gesundheit, Bewegung, Hauswirtschaft

oder Fantasiereisen) an die Hand, die im Alltag leicht, flexibel und schnell eingesetzt werden können.

Der Kurs ist von Ihrer Krankenkasse bis zu 80% erstattungsfähig!

vorherige Anmeldung unter VHS der Stadt Cuxhaven, Abendrothstr. 16, 27474 Cuxhaven,
Tel.: 04721 – 70070950, E-Mail: vhs@cuxhaven.de

Übersicht für folgende VHS-Veranstaltung:

Gesundheit, Bewegung, Hauswirtschaft

FELDENKRAIS® Workshop: Bewusstheit durch Bewegung

Nr.: 261-813
Beginn/Uhrzeit: Samstag, 28.02.2026, 14:00 - 17:00 Uhr
Teilnahme-Entgelt: ab 33,00 €
Unterrichtsort: VHS, 302 (Aula), 27474 Cuxhaven, Abendrothstr. 16

Kursbeschreibung:

Mit der FELDENKRAIS® Methode können Sie Ihre Beweglichkeit verbessern und mehr über sich und ihren Körper erfahren. Sie lernen sich geschmeidiger zu bewegen und verbessern zugleich Ihr Konzentrations- und Denkvermögen. Entdecken Sie, wie Sie durch klein e und sanfte Bewegungen Veränderungen bewirken können. Erleben Sie ein neues Körpergefühl und eine neue Freude an Bewegung. Es wird Übungen im Liegen und im Sitzen geben. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

vorherige Anmeldung unter VHS der Stadt Cuxhaven, Abendrothstr. 16, 27474 Cuxhaven, Tel.: 04721 – 70070950, E-Mail: vhs@cuxhaven.de

FELDENKRAIS® Workshop: Freie Schultern – leichte und kraftvolle Arme

Nr.: 261-814
Beginn/Uhrzeit: Freitag, 10.04.2026, 18:30 - 20:30 Uhr
Teilnahme-Entgelt: ab 47,00 €
Unterrichtsort: VHS, 302 (Aula), 27474 Cuxhaven, Abendrothstr. 16

Kursbeschreibung:

Es klingt wie ein Widerspruch: Leicht und kraftvoll zugleich? Diesen Zusammenhang wollen wir erforschen und den Schultern, dem Nacken und den Armen ein Stück ihrer Freiheit zurückgeben. Die FELDENKRAIS® Methode hilft Ihnen Ihre eigenen Bewegungsmuster zu erkennen und zu verändern. Ungenutzte Bereiche Ihres Körpers gliedern sich wieder in Bewegungsabläufe ein, überlastete Bereiche erfahren Erholung. In diesem Workshop wird es Bewegungsanleitungen im Liegen, Sitzen und Stehen geben.

vorherige Anmeldung unter VHS der Stadt Cuxhaven, Abendrothstr. 16, 27474 Cuxhaven, Tel.: 04721 – 70070950, E-Mail: vhs@cuxhaven.de

Übersicht für folgende VHS-Veranstaltung:

Gesundheit, Bewegung, Hauswirtschaft

Mit Qi Gong und Kinesiologie in den Sommer - Mehr Energie, Entspannung und inner

Nr.: 261-815
Beginn/Uhrzeit: Samstag, 30.05.2026, 10:00 - 15:00 Uhr
Teilnahme-Entgelt: ab 50,00 €
Unterrichtsort: VHS, 001, 27474 Cuxhaven, Abendrothstr. 16

Kursbeschreibung:

Erleben Sie die kraftvolle Verbindung von Qi Gong und Kinesiologie mit einem besonderen Schwerpunkt auf das Feuelement – Sinnbild für Wärme, Lebensfreude und Vitalität. Im Rhythmus des Sommers widmen wir uns den vier zugehörigen Meridianen: Herz, Kreislauf-Sexus, Dünndarm und Dreifacher Erwärmer. Meridiane sind laut der Traditionellen Chinesischen Medizin Energiebahnen in unserem Körper, die den Fluss von Qi, unserer Lebensenergie, ermöglichen. Das Gleichgewicht von Qi in den Meridianen aufrechtzuerhalten oder wiederherzustellen, kann Gesundheit und Wohlbefinden fördern.

Mit sanften Bewegungen, bewusster Atmung und gezielter Energiearbeit bringen wir in diesem Seminar Körper, Geist und Seele in Einklang. Blockaden können gelöst, Selbstheilungskräfte und Selbstwahrnehmung aktiviert werden.

Ausgewählte Qi Gong-Übungen und kinesiologische Techniken helfen dabei, die Energie zum Fließen zu bringen, Achtsamkeit zu schulen und die eigene Lebensenergie zu stärken.

Die doppelte Kursleitung von Mathias Beckmann, Qi Gong Kursleiter, und Sley Segger, Begleitende Kinesiologin DGAK, sorgt für eine intensive Betreuung.

vorherige Anmeldung unter VHS der Stadt Cuxhaven, Abendrothstr. 16, 27474 Cuxhaven, Tel.: 04721 – 70070950, E-Mail: vhs@cuxhaven.de

Resilienz im Alltag

Nr.: 261-8162
Beginn/Uhrzeit: Samstag, 09.05.2026, 10:00 - 15:00 Uhr
Teilnahme-Entgelt: ab 22,50 €
Unterrichtsort: VHS, 303, 27474 Cuxhaven, Abendrothstr. 16

Kursbeschreibung:

Stress ist etwas, was uns vor Herausforderungen stellen kann. Um in stressigen Situationen einen kühlen Kopf zu bewahren, ist es wichtig, seine psychischen Widerstandskräfte zu fördern und aufrechtzuerhalten. Um einen Einstieg in diese Thematik zu finden, ist der Kurs ideal. Themen werden sein: Bewusstwerdung eigener Ressourcen, Grenzen setzen, Maßnahmen zur Förderung der eigenen psychischen Gesundheit.

vorherige Anmeldung unter VHS der Stadt Cuxhaven, Abendrothstr. 16, 27474 Cuxhaven, Tel.: 04721 – 70070950, E-Mail: vhs@cuxhaven.de

Übersicht für folgende VHS-Veranstaltung:

Gesundheit, Bewegung, Hauswirtschaft

Mantra-Meditation

Nr.: 261-817
Beginn/Uhrzeit: Donnerstag, 07.05.2026, 17:30 - 18:30 Uhr
Teilnahme-Entgelt: ab 20,00 €
Unterrichtsort: VHS, 001, 27474 Cuxhaven, Abendrothstr. 16

Kursbeschreibung:

Mantras sind Klänge, Silben oder Verse.

Bei einer Mantra-Meditation wird ein Mantra über einen bestimmten Zeitraum laut oder leise wiederholt.

Beim Singen/Tönen entstehen Schwingungen, die auf uns wohltuend, beruhigend und entspannend wirken können.

Es geht hier nicht darum, besonders schön zu singen, sondern sich auf die wohltuenden Klänge einzulassen.

vorherige Anmeldung unter VHS der Stadt Cuxhaven, Abendrothstr. 16, 27474 Cuxhaven, Tel.: 04721 – 70070950, E-Mail: vhs@cuxhaven.de

Veranstaltungstitel: **Wechseljahre - Was soll das?**

Nr.: 261-818
Beginn/Uhrzeit: Mittwoch, 08.04.2026, 18:00 - 20:15 Uhr
Teilnahme-Entgelt: ab 18,00 €
Unterrichtsort: VHS, Café/Bistro, 27474 Cuxhaven, Abendrothstr. 16

Kursbeschreibung:

Das Leben der Frauen ist geprägt von Veränderungen. Besonders hormonell durchleben die Frauen über die Pubertät, Schwangerschaften, Wechseljahre bis hin zur Menopause mehrmals einen Wandel. Gerade die Zeit zwischen 40 und 55 Jahren ist für die Frauen (und deren Familien) eine Herausforderung, die Frau durch gute Vorbereitung und Informationen besser überstehen kann. In dem Impulsvortrag lernen die Frauen die Wechseljahre zu verstehen, die Symptome richtig zu deuten und im Zusammenspiel Körper & Psyche die Herausforderungen kennen. Prävention und Früherkennung sind besonders wichtig, der Säure-Basen-Haushalt kann so einiges regeln und die richtige Ernährung, Bewegung und Gelassenheit durch Routinen können für wahre Aha-Momente sorgen und dabei helfen, das Wunschgewicht zu erreichen oder zu halten.

Bitte mitbringen: Schreibutensilien, Flasche Wasser

vorherige Anmeldung unter VHS der Stadt Cuxhaven, Abendrothstr. 16, 27474 Cuxhaven, Tel.: 04721 – 70070950, E-Mail: vhs@cuxhaven.de

Übersicht für folgende VHS-Veranstaltung:

Gesundheit, Bewegung, Hauswirtschaft

Flex & Fit Yoga - Dein bewegter Start in den Tag

Nr.: 261-820
Beginn/Uhrzeit: Montag, 12.01.2026, 09:00 - 09:45 Uhr
Teilnahme-Entgelt: ab 16,50 €
Unterrichtsort: VHS, 303, 27474 Cuxhaven, Abendrothstr. 16

Kursbeschreibung:

Starte bewusst in den Tag mit Yoga. Bewege, dehne und kräftige Deinen Körper, bringe Deinen Kreislauf in Schwung und bekomme einen klaren Kopf. Dieser Kurs wendet sich an alle, die gesunde Gewohnheiten aufbauen oder aufrecht erhalten wollen. Es werden Bewegungsabläufe geübt, die auch zu Hause, ohne weitere Ausstattung, ausgeführt werden können. Weiterhin werden kleine Meditations- und Atemübungen angeboten, für mehr Ausgleich und Klarheit im Alltag. Für diesen Kurs werden keinerlei Vorkenntnisse benötigt. Die Übungen werden den Teilnehmern entsprechend, in unterschiedlichen Schwierigkeitsstufen, angeboten.

vorherige Anmeldung unter VHS der Stadt Cuxhaven, Abendrothstr. 16, 27474 Cuxhaven, Tel.: 04721 – 70070950, E-Mail: vhs@cuxhaven.de

Yoga zur Stärkung und Entspannung

Nr.: 261-821
Beginn/Uhrzeit: Dienstag, 03.02.2026, 18:00 - 19:30 Uhr
Teilnahme-Entgelt: ab 75,00 €
Unterrichtsort: VHS, 001, 27474 Cuxhaven, Abendrothstr. 16

Kursbeschreibung:

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.

vorherige Anmeldung unter VHS der Stadt Cuxhaven, Abendrothstr. 16, 27474 Cuxhaven, Tel.: 04721 – 70070950, E-Mail: vhs@cuxhaven.de

Übersicht für folgende VHS-Veranstaltung:

Gesundheit, Bewegung, Hauswirtschaft

Yoga der Achtsamkeit - Yin Yoga

Nr.: 261-822
Beginn/Uhrzeit: Montag, 05.01.2026, 17:30 - 19:00 Uhr
Teilnahme-Entgelt: ab 90,00 €
Unterrichtsort: VHS, 001, 27474 Cuxhaven, Abendrothstr. 16

Kursbeschreibung:

Achtsamer Yoga ist die Verbindung von traditionellem Hatha-Yoga mit Meditation. Die Yogaübungen stärken und dehnen unseren Körper, machen ihn beweglicher und wir entspannen dabei. Die bewusste Beobachtung des Atems und die Wahrnehmung unserer Körperempfindungen beim Üben lenkt unsere Achtsamkeit vom Denken an Vergangenes und Zukünftiges ins Hier und Jetzt. Wir erfahren den gegenwärtigen Moment, entdecken dabei die Verbindung zwischen Gefühlen, Gedanken und körperlichen Empfindungen und unsere Reaktionen darauf. Der achtsame Yoga bzw. Yin Yoga läßt uns Fähigkeiten und Grenzen erkennen und führt zu Wohlgefühl und innerer Ruhe. Wir können loslassen und werden achtsamer und gelassener im Alltag. Die Yogaübungen verlangen kein Streben nach Perfektion oder Leistung und sind so, dass jede/r sie leicht und nach ihren/seinen Möglichkeiten ausführen kann.

vorherige Anmeldung unter VHS der Stadt Cuxhaven, Abendrothstr. 16, 27474 Cuxhaven, Tel.: 04721 – 70070950, E-Mail: vhs@cuxhaven.de

Wake Up! Yoga - Bewegt in die neue Woche

Nr.: 261-825
Beginn/Uhrzeit: Montag, 09.02.2026, 09:30 - 10:30 Uhr
Teilnahme-Entgelt: ab 33,00 €
Unterrichtsort: VHS, 303, 27474 Cuxhaven, Abendrothstr. 16

Kursbeschreibung:

In diesem Kurs für Anfänger und Fortgeschrittene geht es um deine eigene intuitive, persönliche Erfahrung. Tauche ein und richte deine Sinne auf Dich selbst. Schenke dir einen Moment des Ankommens und Innehaltens. Mit verschiedenen Techniken der Achtsamkeit, Aktivieren wir den Körper um Verspannungen zu lösen und in die Entspannung einzutauchen. Ich leite die Teilnehmer:innen durch: verschiedene Meditationstechniken, Asanas (Körperhaltungen), feste Routinen, die dir dein Wachstum zeigen und Sicherheit geben und spielerische Bewegungsfolgen, die Spaß machen (dürfen) und natürlich darf die Schlussspannung auch nicht fehlen! Wir üben teilweise dynamisch und fließend, halten aber bestimmte Positionen länger, um Körper und Geist Raum zu geben, die veränderte Perspektive zu erfassen. Um teilzunehmen werden keine Vorkenntnisse benötigt.

vorherige Anmeldung unter VHS der Stadt Cuxhaven, Abendrothstr. 16, 27474 Cuxhaven, Tel.: 04721 – 70070950, E-Mail: vhs@cuxhaven.de

Übersicht für folgende VHS-Veranstaltung:

Gesundheit, Bewegung, Hauswirtschaft

Wake Up! Yoga - Bewegt in die neue Woche

Nr.: 261-8252
Beginn/Uhrzeit: Montag, 23.03.2026, 09:30 - 10:30 Uhr
Teilnahme-Entgelt: ab 33,00 €
Unterrichtsort: VHS, 303, 27474 Cuxhaven, Abendrothstr. 16

Kursbeschreibung:

In diesem Kurs für Anfänger und Fortgeschrittene geht es um deine eigene intuitive, persönliche Erfahrung. Tauche ein und richte deine Sinne auf Dich selbst. Schenke dir einen Moment des Ankommens und Innehaltens. Mit verschiedenen Techniken der Achtsamkeit, Aktivieren wir den Körper um Verspannungen zu lösen und in die Entspannung einzutauchen. Ich leite die Teilnehmer:innen durch: verschiedene Meditationstechniken, Asanas (Körperhaltungen), feste Routinen, die dir dein Wachstum zeigen und Sicherheit geben und spielerische Bewegungsfolgen, die Spaß machen (dürfen) und natürlich darf die Schlussspannung auch nicht fehlen! Wir üben teilweise dynamisch und fließend, halten aber bestimmte Positionen länger, um Körper und Geist Raum zu geben, die veränderte Perspektive zu erfassen. Um teilzunehmen werden keine Vorkenntnisse benötigt.

vorherige Anmeldung unter VHS der Stadt Cuxhaven, Abendrothstr. 16, 27474 Cuxhaven, Tel.: 04721 – 70070950, E-Mail: vhs@cuxhaven.de

Yoga auf dem Stuhl - Anti-Rost Initiative

Nr.: 261-826
Beginn/Uhrzeit: Montag, 09.02.2026, 10:45 - 11:30 Uhr
Teilnahme-Entgelt: ab 27,50 €
Unterrichtsort: VHS, 303, 27474 Cuxhaven, Abendrothstr. 16

Kursbeschreibung:

Dieser Yogakurs richtet sich an Teilnehmer:innen, die sich im Alter - oder nach längerer Krankheit - fit halten bzw. werden wollen. Die meisten Übungen finden auf dem Stuhl sitzend, oder auch im Stehen statt. Selbstverständlich werden dabei Einschränkungen und die Bedürfnisse der Teilnehmenden beachtet. Verspannungen werden durch sanfte Bewegung gelöst und die Bänder und Sehnen durch gezielte Dehnungen beansprucht. Es werden Spannungen im Körper abgebaut und mit Atemübungen Entspannung eingeladen. Für ein gutes Körpergefühl und eine aufrechte, bewusste Haltung. Der Schwerpunkt dieser Stunden liegt darin die Einschränkungen und Grenzen des Körpers zu erkennen und behutsam damit zu arbeiten. Jeder Körper erzählt seine Geschichte, doch der Autor bist Du.

vorherige Anmeldung unter VHS der Stadt Cuxhaven, Abendrothstr. 16, 27474 Cuxhaven, Tel.: 04721 – 70070950, E-Mail: vhs@cuxhaven.de

Übersicht für folgende VHS-Veranstaltung:

Gesundheit, Bewegung, Hauswirtschaft

Yoga auf dem Stuhl - Anti-Rost Initiative

Nr.: 261-8262
Beginn/Uhrzeit: Montag, 23.03.2026, 10:45 - 11:30 Uhr
Teilnahme-Entgelt: ab 27,50 €
Unterrichtsort: VHS, 303, 27474 Cuxhaven, Abendrothstr. 16

Kursbeschreibung:

Dieser Yogakurs richtet sich an Teilnehmer:innen, die sich im Alter - oder nach längerer Krankheit - fit halten bzw. werden wollen. Die meisten Übungen finden auf dem Stuhl sitzend, oder auch im Stehen statt. Selbstverständlich werden dabei Einschränkungen und die Bedürfnisse der Teilnehmenden beachtet. Verspannungen werden durch sanfte Bewegung gelöst und die Bänder und Sehnen durch gezielte Dehnungen beansprucht. Es werden Spannungen im Körper abgebaut und mit Atemübungen Entspannung eingeladen. Für ein gutes Körpergefühl und eine aufrechte, bewusste Haltung. Der Schwerpunkt dieser Stunden liegt darin die Einschränkungen und Grenzen des Körpers zu erkennen und behutsam damit zu arbeiten. Jeder Körper erzählt seine Geschichte, doch der Autor bist Du.

vorherige Anmeldung unter VHS der Stadt Cuxhaven, Abendrothstr. 16, 27474 Cuxhaven, Tel.: 04721 – 70070950, E-Mail: vhs@cuxhaven.de

Yoga Nidra - Tiefenentspannt in den Schlaf

Nr.: 261-827
Beginn/Uhrzeit: Dienstag, 10.02.2026, 17:30 - 18:15 Uhr
Teilnahme-Entgelt: ab 27,50 €
Unterrichtsort: VHS, 303, 27474 Cuxhaven, Abendrothstr. 16

Kursbeschreibung:

Den Alltag loslassen und ENDLICH zur Ruhe kommen? Mit Yoga Nidra bietet sich die einmalige Gelegenheit eine tiefe Entspannung zu erfahren und den Nachtschlaf zu verbessern. In diesem Kurs leite ich die Teilnehmenden in einen wunderbaren Zustand zwischen Schlafen und Wachen. Hier wenden wir verschiedene Techniken der Achtsamkeit an und geben dem Bewusstsein Raum und Zeit seine Arbeit zu tun. Als kleines Extra stelle ich ebenfalls unterschiedliche Atemtechniken vor, die auf die Yoga Nidra Praxis vorbereiten. In diesem Kurs sind ALLE willkommen; es werden keinerlei Vorkenntnisse benötigt. Körperliche Fitness spielt keine Rolle. Die Teilnehmenden sollten lediglich liegen oder alternativ still sitzen können.

vorherige Anmeldung unter VHS der Stadt Cuxhaven, Abendrothstr. 16, 27474 Cuxhaven, Tel.: 04721 – 70070950, E-Mail: vhs@cuxhaven.de

Übersicht für folgende VHS-Veranstaltung:

Gesundheit, Bewegung, Hauswirtschaft

Yoga Nidra - Tiefenentspannt in den Schlaf

Nr.: 261-8272
Beginn/Uhrzeit: Dienstag, 17.03.2026, 17:30 - 18:15 Uhr
Teilnahme-Entgelt: ab 27,50 €
Unterrichtsort: VHS, 303, 27474 Cuxhaven, Abendrothstr. 16

Kursbeschreibung:

Den Alltag loslassen und ENDLICH zur Ruhe kommen? Mit Yoga Nidra bietet sich die einmalige Gelegenheit eine tiefe Entspannung zu erfahren und den Nachtschlaf zu verbessern. In diesem Kurs leite ich die Teilnehmenden in einen wunderbaren Zustand zwischen Schlafen und Wachen. Hier wenden wir verschiedene Techniken der Achtsamkeit an und geben dem Bewusstsein Raum und Zeit seine Arbeit zu tun. Als kleines Extra stelle ich ebenfalls unterschiedliche Atemtechniken vor, die auf die Yoga Nidra Praxis vorbereiten. In diesem Kurs sind ALLE willkommen; es werden keinerlei Vorkenntnisse benötigt. Körperliche Fitness spielt keine Rolle. Die Teilnehmenden sollten lediglich liegen oder alternativ still sitzen können.

vorherige Anmeldung unter VHS der Stadt Cuxhaven, Abendrothstr. 16, 27474 Cuxhaven, Tel.: 04721 – 70070950, E-Mail: vhs@cuxhaven.de

Yoga Nidra - Tiefenentspannt in den Schlaf

Nr.: 261-8273
Beginn/Uhrzeit: Dienstag, 28.04.2026, 17:30 - 18:15 Uhr
Teilnahme-Entgelt: ab 27,50 €
Unterrichtsort: VHS, 303, 27474 Cuxhaven, Abendrothstr. 16

Kursbeschreibung:

Den Alltag loslassen und ENDLICH zur Ruhe kommen? Mit Yoga Nidra bietet sich die einmalige Gelegenheit eine tiefe Entspannung zu erfahren und den Nachtschlaf zu verbessern. In diesem Kurs leite ich die Teilnehmenden in einen wunderbaren Zustand zwischen Schlafen und Wachen. Hier wenden wir verschiedene Techniken der Achtsamkeit an und geben dem Bewusstsein Raum und Zeit seine Arbeit zu tun. Als kleines Extra stelle ich ebenfalls unterschiedliche Atemtechniken vor, die auf die Yoga Nidra Praxis vorbereiten. In diesem Kurs sind ALLE willkommen; es werden keinerlei Vorkenntnisse benötigt. Körperliche Fitness spielt keine Rolle. Die Teilnehmenden sollten lediglich liegen oder alternativ still sitzen können.

vorherige Anmeldung unter VHS der Stadt Cuxhaven, Abendrothstr. 16, 27474 Cuxhaven, Tel.: 04721 – 70070950, E-Mail: vhs@cuxhaven.de

Übersicht für folgende VHS-Veranstaltung:

Gesundheit, Bewegung, Hauswirtschaft

Yoga Nidra - Tiefenentspannt in den Schlaf

Nr.: 261-8274
Beginn/Uhrzeit: Dienstag, 02.06.2026, 17:30 - 18:15 Uhr
Teilnahme-Entgelt: ab 27,50 €
Unterrichtsort: VHS, 303, 27474 Cuxhaven, Abendrothstr. 16

Kursbeschreibung:

Den Alltag loslassen und ENDLICH zur Ruhe kommen? Mit Yoga Nidra bietet sich die einmalige Gelegenheit eine tiefe Entspannung zu erfahren und den Nachtschlaf zu verbessern. In diesem Kurs leite ich die Teilnehmenden in einen wunderbaren Zustand zwischen Schlafen und Wachen. Hier wenden wir verschiedene Techniken der Achtsamkeit an und geben dem Bewusstsein Raum und Zeit seine Arbeit zu tun. Als kleines Extra stelle ich ebenfalls unterschiedliche Atemtechniken vor, die auf die Yoga Nidra Praxis vorbereiten. In diesem Kurs sind ALLE willkommen; es werden keinerlei Vorkenntnisse benötigt. Körperliche Fitness spielt keine Rolle. Die Teilnehmenden sollten lediglich liegen oder alternativ still sitzen können.

vorherige Anmeldung unter VHS der Stadt Cuxhaven, Abendrothstr. 16, 27474 Cuxhaven, Tel.: 04721 – 70070950, E-Mail: vhs@cuxhaven.de

Stress Less Yoga - Bewegt in die Entspannung

Nr.: 261-828
Beginn/Uhrzeit: Dienstag, 10.02.2026, 18:30 - 19:30 Uhr
Teilnahme-Entgelt: ab 33,00 €
Unterrichtsort: VHS, 305, 27474 Cuxhaven, Abendrothstr. 16

Kursbeschreibung:

Dieser Yogakurs richtet sich an alle Teilnehmenden, die nach dem (Arbeits-)Alltag eine Pause brauchen. In diesem Kurs sind alle Menschen willkommen, die Yoga für sich entdecken, oder die Praxis vertiefen wollen. Im Yoga arbeiten wir ganzheitlich mit Körper und Atmung um Verspannungen zu lösen, die innere Haltung zu stärken, Harmonie und Gelassenheit in den Alltag einzuladen. Für ein gutes Körpergefühl und ein ausgeglichenes Selbst-Bewusstsein.

Ich leite die Teilnehmer:innen durch:
verschiedene Atem Übungen (Pranayama)
Meditation & Mudra & Mantra
Yoga Nidra (Tiefenentspannung)

Übersicht für folgende VHS-Veranstaltung:

Gesundheit, Bewegung, Hauswirtschaft

Körperhaltungen (Asanas)

Und natürlich darf die Schlussentspannung nicht fehlen. Der Schwerpunkt dieser Stunden liegt darin, Stress abzubauen, bewusst eine Pause vom Alltag zu nehmen und zu entspannen.

vorherige Anmeldung unter VHS der Stadt Cuxhaven, Abendrothstr. 16, 27474 Cuxhaven, Tel.: 04721 – 70070950, E-Mail: vhs@cuxhaven.de

Stress Less Yoga - Bewegt in die Entspannung

Nr.: 261-8282

Beginn/Uhrzeit: Dienstag, 17.03.2026, 18:30 - 19:30 Uhr

Teilnahme-Entgelt: ab 33,00 €

Unterrichtsort: VHS, 303, 27474 Cuxhaven, Abendrothstr. 16

Kursbeschreibung:

Dieser Yogakurs richtet sich an alle Teilnehmenden, die nach dem (Arbeits-)Alltag eine Pause brauchen. In diesem Kurs sind alle Menschen willkommen, die Yoga für sich entdecken, oder die Praxis vertiefen wollen. Im Yoga arbeiten wir ganzheitlich mit Körper und Atmung um Verspannungen zu lösen, die innere Haltung zu stärken, Harmonie und Gelassenheit in den Alltag einzuladen. Für ein gutes Körpergefühl und ein ausgeglichenes Selbst-Bewusstsein.

Ich leite die Teilnehmer:innen durch:
verschiedene Atemübungen (Pranayama)
Meditation & Mudra & Mantra
Yoga Nidra (Tiefenentspannung)
Körperhaltungen (Asanas)

Und natürlich darf die Schlussentspannung nicht fehlen. Der Schwerpunkt dieser Stunden liegt darin, Stress abzubauen, bewusst eine Pause vom Alltag zu nehmen und zu entspannen.

vorherige Anmeldung unter VHS der Stadt Cuxhaven, Abendrothstr. 16, 27474 Cuxhaven, Tel.: 04721 – 70070950, E-Mail: vhs@cuxhaven.de

Übersicht für folgende VHS-Veranstaltung:

Gesundheit, Bewegung, Hauswirtschaft

Stress Less Yoga - Bewegt in die Entspannung

Nr.: 261-8283
Beginn/Uhrzeit: Dienstag, 28.04.2026, 18:30 - 19:30 Uhr
Teilnahme-Entgelt: ab 33,00 €
Unterrichtsort: VHS, 303, 27474 Cuxhaven, Abendrothstr. 16

Kursbeschreibung:

Dieser Yogakurs richtet sich an alle Teilnehmenden, die nach dem (Arbeits-)Alltag eine Pause brauchen. In diesem Kurs sind alle Menschen willkommen, die Yoga für sich entdecken, oder die Praxis vertiefen wollen. Im Yoga arbeiten wir ganzheitlich mit Körper und Atmung um Verspannungen zu lösen, die innere Haltung zu stärken, Harmonie und Gelassenheit in den Alltag einzuladen. Für ein gutes Körpergefühl und ein ausgeglichenes Selbst-Bewusstsein.

Ich leite die Teilnehmer:innen durch:
verschiedene Atemübungen (Pranayama)
Meditation & Mudra & Mantra
Yoga Nidra (Tiefenentspannung)
Körperhaltungen (Asanas)

Und natürlich darf die Schlussspannung nicht fehlen. Der Schwerpunkt dieser Stunden liegt darin, Stress abzubauen, bewusst eine Pause vom Alltag zu nehmen und zu entspannen.

vorherige Anmeldung unter VHS der Stadt Cuxhaven, Abendrothstr. 16, 27474 Cuxhaven,
Tel.: 04721 – 70070950, E-Mail: vhs@cuxhaven.de

Stress Less Yoga - Bewegt in die Entspannung

Nr.: 261-8284
Beginn/Uhrzeit: Dienstag, 02.06.2026, 18:30 - 19:30 Uhr
Teilnahme-Entgelt: ab 33,00 €
Unterrichtsort: VHS, 303, 27474 Cuxhaven, Abendrothstr. 16

Kursbeschreibung:

Dieser Yogakurs richtet sich an alle Teilnehmenden, die nach dem (Arbeits-)Alltag eine Pause brauchen. In diesem Kurs sind alle Menschen willkommen, die Yoga für sich entdecken, oder die Praxis vertiefen wollen. Im Yoga arbeiten wir ganzheitlich mit Körper und Atmung um Verspannungen zu lösen, die innere Haltung zu stärken, Harmonie und

Übersicht für folgende VHS-Veranstaltung:

Gesundheit, Bewegung, Hauswirtschaft

Gelassenheit in den Alltag □ einzuladen. Für ein gutes Körpergefühl und ein ausgeglichenes Selbst-Bewusstsein.

Ich leite die Teilnehmer:innen durch:
verschiedene Atemübungen (Pranayama)
Meditation & Mudra & Mantra
Yoga Nidra (Tiefenentspannung)
Körperhaltungen (Asanas)

Und natürlich darf die Schlussentspannung nicht fehlen. Der Schwerpunkt dieser Stunden liegt darin, Stress abzubauen, bewusst eine Pause vom Alltag zu nehmen und zu entspannen.

vorherige Anmeldung unter VHS der Stadt Cuxhaven, Abendrothstr. 16, 27474 Cuxhaven, Tel.: 04721 – 70070950, E-Mail: vhs@cuxhaven.de

Flow Yoga - Fließen lassen

Nr.: 261-8292
Beginn/Uhrzeit: Dienstag, 17.03.2026, 19:45 - 20:30 Uhr
Teilnahme-Entgelt: ab 27,50 €
Unterrichtsort: VHS, 303, 27474 Cuxhaven, Abendrothstr. 16

Kursbeschreibung:

In diesem Kurs steht die körperliche Fitness und Ausdauer im Vordergrund. Besonders geeignet ist der Kurs für Menschen, die sich körperlich und geistig fordern wollen. Erste Yogakenntnisse sind von Vorteil, aber nicht unbedingt notwendig. Stärke Dein Körpergefühl, finde Aufrichtung und komme mit Leichtigkeit in Deine Kraft.

Ich leite die Teilnehmenden durch dynamische Bewegungsabfolgen, die mit der Atmung verbundenen sind. Wir üben im Vinyasa Stil und kräftigen und mobilisieren unseren Körper. Ein bisschen wie Rock'n'Roll auf der Yogamatte. Nimm Dich nicht so ernst und genieße die Show! Und natürlich darf die Schlussentspannung auch nicht fehlen!

Leitspruch dieses Kurses: Raus aus der Komfortzone und auf ins Abenteuer!

vorherige Anmeldung unter VHS der Stadt Cuxhaven, Abendrothstr. 16, 27474 Cuxhaven, Tel.: 04721 – 70070950, E-Mail: vhs@cuxhaven.de

Übersicht für folgende VHS-Veranstaltung:

Gesundheit, Bewegung, Hauswirtschaft

Flow Yoga - Fließen lassen

Nr.: 261-8293
Beginn/Uhrzeit: Dienstag, 28.04.2026, 19:45 - 20:30 Uhr
Teilnahme-Entgelt: ab 27,50 €
Unterrichtsort: VHS, 303, 27474 Cuxhaven, Abendrothstr. 16

Kursbeschreibung:

In diesem Kurs steht die körperliche Fitness und Ausdauer im Vordergrund. Besonders geeignet ist der Kurs für Menschen, die sich körperlich und geistig fordern wollen. Erste Yogakenntnisse sind von Vorteil, aber nicht unbedingt notwendig. Stärke Dein Körpergefühl, finde Aufrichtung und komme mit Leichtigkeit in Deine Kraft.

Ich leite die Teilnehmenden durch dynamische Bewegungsabfolgen, die mit der Atmung verbundenen sind. Wir üben im Vinyasa Stil und kräftigen und mobilisieren unseren Körper. Ein bisschen wie Rock'n'Roll auf der Yogamatte. Nimm Dich nicht so ernst und genieße die Show! Und natürlich darf die Schlussspannung auch nicht fehlen!

Leitspruch dieses Kurses: Raus aus der Komfortzone und auf ins Abenteuer!

vorherige Anmeldung unter VHS der Stadt Cuxhaven, Abendrothstr. 16, 27474 Cuxhaven,
Tel.: 04721 – 70070950, E-Mail: vhs@cuxhaven.de

Flow Yoga - Fließen lassen

Nr.: 261-8294
Beginn/Uhrzeit: Dienstag, 02.06.2026, 19:45 - 20:30 Uhr
Teilnahme-Entgelt: ab 27,50 €
Unterrichtsort: VHS, 303, 27474 Cuxhaven, Abendrothstr. 16

Kursbeschreibung:

In diesem Kurs steht die körperliche Fitness und Ausdauer im Vordergrund. Besonders geeignet ist der Kurs für Menschen, die sich körperlich und geistig fordern wollen. Erste Yogakenntnisse sind von Vorteil, aber nicht unbedingt notwendig. Stärke Dein Körpergefühl, finde Aufrichtung und komme mit Leichtigkeit in Deine Kraft.

Ich leite die Teilnehmenden durch dynamische Bewegungsabfolgen, die mit der Atmung verbundenen sind. Wir üben im Vinyasa Stil und kräftigen und mobilisieren unseren Körper. Ein bisschen wie Rock'n'Roll auf der Yogamatte. Nimm Dich nicht so ernst und genieße die Show! Und natürlich darf die Schlussspannung auch nicht fehlen!

Leitspruch dieses Kurses: Raus aus der Komfortzone und auf ins Abenteuer!

vorherige Anmeldung unter VHS der Stadt Cuxhaven, Abendrothstr. 16, 27474 Cuxhaven,
Tel.: 04721 – 70070950, E-Mail: vhs@cuxhaven.de

Übersicht für folgende VHS-Veranstaltung:

Gesundheit, Bewegung, Hauswirtschaft

Hatha-Yoga-Workshop - Der achtgliedrige Pfad

Nr.: 261-830
Beginn/Uhrzeit: Samstag, 17.01.2026, 10:00 - 17:00 Uhr
Teilnahme-Entgelt: ab 30,00 €
Unterrichtsort: VHS, 302 (Aula), 27474 Cuxhaven, Abendrothstr. 16

Kursbeschreibung:

Hatha-Yoga in Theorie und Praxis zum (Wieder-) Einstieg
Dieser Yogaworkshop richtet sich sowohl an neu beginnende als auch fortgeschrittene Yoga Interessierte. Insbesondere wird das theoretische Wissen der Yogaphilosophie mit der Praxis der Körperhaltungen (Asanas) in Zusammenhang gebracht. Dadurch wird jenes in oft erstaunlicher Einfachheit bis in den Körper hinein erfahrbar. Desweiteren wird die Asana Praxis in den ihr vorbehaltenen Bereichen des im Rahmen des Hatha-Yoga enthaltenen Ashtanga (achtgliedriger Pfad) vermittelt. Begriffe wie Yama (moralische Anweisungen), Niyama (festgelegte Regeln), Asana (Körperhaltung), Pranayama (Atemregulation), Pratyahara (Hinwendung der Sinne auf ihren inneren Ursprung), Dharana (Konzentration), Dhyana (Meditation) und Samadhi (tiefe Versenkung) können hierdurch erlebend und zunehmend verständlich werden.

Eingedenk dieses Angebots gestaltet sich der Yoga Kurs gerne im Einklang mit zum Beispiel die Gesundheit betreffenden Fragen, Wünschen sowie Möglichkeiten der einzelnen Teilnehmer/innen.

vorherige Anmeldung unter VHS der Stadt Cuxhaven, Abendrothstr. 16, 27474 Cuxhaven, Tel.: 04721 – 70070950, E-Mail: vhs@cuxhaven.de

Hatha-Yoga-Workshop - Der achtgliedrige Pfad

Nr.: 261-8303
Beginn/Uhrzeit: Samstag, 07.03.2026, 10:00 - 17:00 Uhr
Teilnahme-Entgelt: ab 30,00 €
Unterrichtsort: VHS, 302 (Aula), 27474 Cuxhaven, Abendrothstr. 16

Kursbeschreibung:

Hatha-Yoga in Theorie und Praxis zum (Wieder-) Einstieg
Dieser Yogaworkshop richtet sich sowohl an neu beginnende als auch fortgeschrittene Yoga Interessierte. Insbesondere wird das theoretische Wissen der Yogaphilosophie mit der Praxis der Körperhaltungen (Asanas) in Zusammenhang gebracht. Dadurch wird jenes in oft erstaunlicher Einfachheit bis in den Körper hinein erfahrbar. Desweiteren wird die Asana Praxis in den ihr vorbehaltenen Bereichen des im Rahmen des Hatha-Yoga enthaltenen

Übersicht für folgende VHS-Veranstaltung:

Gesundheit, Bewegung, Hauswirtschaft

Ashtanga (achtg liedriger Pfad) vermittelt. Begriffe wie Yama (moralische Anweisungen), Niyama (festgelegte Regeln), Asana (Körperhaltung), Pranayama (Atemregulation), Pratyahara (Hinwendung der Sinne auf ihren inneren Ursprung), Dharana (Konzentration), Dhyana (Meditation) und Samadhi (tiefe Versenkung) können hierdurch verlebendigt und zunehmend verständlich werden.

Eingedenk dieses Angebots gestaltet sich der Yoga Kurs gerne im Einklang mit zum Beispiel die Gesundheit betreffenden Fragen, Wünschen sowie Möglichkeiten der einzelnen Teilnehmer/innen.

vorherige Anmeldung unter VHS der Stadt Cuxhaven, Abendrothstr. 16, 27474 Cuxhaven, Tel.: 04721 – 70070950, E-Mail: vhs@cuxhaven.de

Hatha-Yoga-Workshop - Der achtgliedrige Pfad

Nr.: 261-8304

Beginn/Uhrzeit: Samstag, 11.04.2026, 10:00 - 17:00 Uhr

Teilnahme-Entgelt: ab 30,00 €

Unterrichtsort: VHS, 302 (Aula), 27474 Cuxhaven, Abendrothstr. 16

Kursbeschreibung:

Hatha-Yoga in Theorie und Praxis zum (Wieder-) Einstieg

Dieser Yogaworkshop richtet sich sowohl an neu beginnende als auch fortgeschrittene Yoga Interessierte. Insbesondere wird das theoretische Wissen der Yogaphilosophie mit der Praxis der Körperhaltungen (Asanas) in Zusammenhang gebracht. Dadurch wird jenes in oft erstaunlicher Einfachheit bis in den Körper hinein erfahrbar. Desweiteren wird die Asana Praxis in den ihr vorbehaltenen Bereichen des im Rahmen des Hatha-Yoga enthaltenen Ashtanga (achtg liedriger Pfad) vermittelt. Begriffe wie Yama (moralische Anweisungen), Niyama (festgelegte Regeln), Asana (Körperhaltung), Pranayama (Atemregulation), Pratyahara (Hinwendung der Sinne auf ihren inneren Ursprung), Dharana (Konzentration), Dhyana (Meditation) und Samadhi (tiefe Versenkung) können hierdurch verlebendigt und zunehmend verständlich werden.

Eingedenk dieses Angebots gestaltet sich der Yoga Kurs gerne im Einklang mit zum Beispiel die Gesundheit betreffenden Fragen, Wünschen sowie Möglichkeiten der einzelnen Teilnehmer/innen.

vorherige Anmeldung unter VHS der Stadt Cuxhaven, Abendrothstr. 16, 27474 Cuxhaven, Tel.: 04721 – 70070950, E-Mail: vhs@cuxhaven.de

Übersicht für folgende VHS-Veranstaltung:

Gesundheit, Bewegung, Hauswirtschaft

Hatha-Yoga-Workshop - Der achtgliedrige Pfad

Nr.: 261-8305
Beginn/Uhrzeit: Samstag, 09.05.2026, 10:00 - 17:00 Uhr
Teilnahme-Entgelt: ab 30,00 €
Unterrichtsort: VHS, 302 (Aula), 27474 Cuxhaven, Abendrothstr. 16

Kursbeschreibung:

Hatha-Yoga in Theorie und Praxis zum (Wieder-) Einstieg
Dieser Yogaworkshop richtet sich sowohl an neu beginnende als auch fortgeschrittene Yoga Interessierte. Insbesondere wird das theoretische Wissen der Yogaphilosophie mit der Praxis der Körperhaltungen (Asanas) in Zusammenhang gebracht. Dadurch wird jenes in oft erstaunlicher Einfachheit bis in den Körper hinein erfahrbar. Desweiteren wird die Asana Praxis in den ihr vorbehaltenen Bereichen des im Rahmen des Hatha-Yoga enthaltenen Ashtanga (achtgliedriger Pfad) vermittelt. Begriffe wie Yama (moralische Anweisungen), Niyama (festgelegte Regeln), Asana (Körperhaltung), Pranayama (Atemregulation), Pratyahara (Hinwendung der Sinne auf ihren inneren Ursprung), Dharana (Konzentration), Dhyana (Meditation) und Samadhi (tiefe Versenkung) können hierdurch erlebend und zunehmend verständlich werden.

Eingedenk dieses Angebots gestaltet sich der Yoga Kurs gerne im Einklang mit zum Beispiel die Gesundheit betreffenden Fragen, Wünschen sowie Möglichkeiten der einzelnen Teilnehmer/innen.

vorherige Anmeldung unter VHS der Stadt Cuxhaven, Abendrothstr. 16, 27474 Cuxhaven, Tel.: 04721 – 70070950, E-Mail: vhs@cuxhaven.de

Hatha-Yoga-Workshop - Der achtgliedrige Pfad

Nr.: 261-8306
Beginn/Uhrzeit: Samstag, 06.06.2026, 10:00 - 17:00 Uhr
Teilnahme-Entgelt: ab 30,00 €
Unterrichtsort: VHS, 302 (Aula), 27474 Cuxhaven, Abendrothstr. 16

Kursbeschreibung:

Hatha-Yoga in Theorie und Praxis zum (Wieder-) Einstieg
Dieser Yogaworkshop richtet sich sowohl an neu beginnende als auch fortgeschrittene Yoga Interessierte. Insbesondere wird das theoretische Wissen der Yogaphilosophie mit der Praxis der Körperhaltungen (Asanas) in Zusammenhang gebracht. Dadurch wird jenes in oft erstaunlicher Einfachheit bis in den Körper hinein erfahrbar. Desweiteren wird die Asana Praxis in den ihr vorbehaltenen Bereichen des im Rahmen des Hatha-Yoga enthaltenen

Übersicht für folgende VHS-Veranstaltung:

Gesundheit, Bewegung, Hauswirtschaft

Ashtanga (achtg liedriger Pfad) vermittelt. Begriffe wie Yama (moralische Anweisungen), Niyama (festgelegte Regeln), Asana (Körperhaltung), Pranayama (Atemregulation), Pratyahara (Hinwendung der Sinne auf ihren inneren Ursprung), Dharana (Konzentration), Dhyana (Meditation) und Samadhi (tiefe Versenkung) können hierdurch verlebendigt und zunehmend verständlich werden.

Eingedenk dieses Angebots gestaltet sich der Yoga Kurs gerne im Einklang mit zum Beispiel die Gesundheit betreffenden Fragen, Wünschen sowie Möglichkeiten der einzelnen Teilnehmer/innen.

vorherige Anmeldung unter VHS der Stadt Cuxhaven, Abendrothstr. 16, 27474 Cuxhaven, Tel.: 04721 – 70070950, E-Mail: vhs@cuxhaven.de

Wassergymnastik - Mit Auftrieb geht alles leichter

Nr.: 261-831

Beginn/Uhrzeit: Samstag, 14.02.2026, 07:00 - 07:45 Uhr

Teilnahme-Entgelt: ab 104,40 €

Unterrichtsort: Hallenbad Beethovenallee, ,

Kursbeschreibung:

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-Kreislaufsystem. 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.

Unterricht auch in den Ferien.

vorherige Anmeldung unter VHS der Stadt Cuxhaven, Abendrothstr. 16, 27474 Cuxhaven, Tel.: 04721 – 70070950, E-Mail: vhs@cuxhaven.de

Lungensport unter Anleitung

Nr.: 261-832

Beginn/Uhrzeit: Donnerstag, 26.03.2026, 14:45 - 16:45 Uhr

Teilnahme-Entgelt: ab 77,00 €

Unterrichtsort: VHS, 001, 27474 Cuxhaven, Abendrothstr. 16

Kursbeschreibung:

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

Übersicht für folgende VHS-Veranstaltung:

Gesundheit, Bewegung, Hauswirtschaft

Atemwegserkrankungen entwickelt worden, um durch eine gezielte körperliche Belastung die Folgen der Erkrankung zu lindern bzw. zu überwinden.

vorherige Anmeldung unter VHS der Stadt Cuxhaven, Abendrothstr. 16, 27474 Cuxhaven, Tel.: 04721 – 70070950, E-Mail: vhs@cuxhaven.de

Abwechslungsreiche Gymnastik für Jedermann auch nach einer Krebserkrankung

Nr.: 261-833
Beginn/Uhrzeit: Mittwoch, 11.02.2026, 09:30 - 10:30 Uhr
Teilnahme-Entgelt: ab 93,00 €
Unterrichtsort: VHS, 302 (Aula), 27474 Cuxhaven, Abendrothstr. 16

Kursbeschreibung:

Der Kurs bietet leichte Gymnastik für alle, auch 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 werden auch 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.

vorherige Anmeldung unter VHS der Stadt Cuxhaven, Abendrothstr. 16, 27474 Cuxhaven, Tel.: 04721 – 70070950, E-Mail: vhs@cuxhaven.de

Gymnastik

Nr.: 261-834
Beginn/Uhrzeit: Montag, 09.02.2026, 18:30 - 19:30 Uhr
Teilnahme-Entgelt: ab 75,00 €
Unterrichtsort: VHS, 302 (Aula), 27474 Cuxhaven, Abendrothstr. 16

Kursbeschreibung:

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 Hand gerät sowie kleine Bewegungsfolgen musikalisch begleitet. Oberstes Gebot ist: Miteinander entspannt bewegen und dem täglichen Einerlei für eine Stunde zu entfliehen. Die Übungen werden nach

Übersicht für folgende VHS-Veranstaltung:

Gesundheit, Bewegung, Hauswirtschaft

neuesten sportmedizinischen Erkenntnissen ausgewählt und ermöglichen so auch einen Einblick in den Gesundheitssport und die Funktionsgymnastik.

vorherige Anmeldung unter VHS der Stadt Cuxhaven, Abendrothstr. 16, 27474 Cuxhaven,
Tel.: 04721 – 70070950, E-Mail: vhs@cuxhaven.de

Übersicht für folgende VHS-Veranstaltung:

Gesundheit, Bewegung, Hauswirtschaft

Funktionelle Gymnastik

Nr.: 261-835
Beginn/Uhrzeit: Dienstag, 10.02.2026, 09:45 - 10:45 Uhr
Teilnahme-Entgelt: ab 75,00 €
Unterrichtsort: VHS, 302 (Aula), 27474 Cuxhaven, Abendrothstr. 16

Kursbeschreibung:

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.

vorherige Anmeldung unter VHS der Stadt Cuxhaven, Abendrothstr. 16, 27474 Cuxhaven, Tel.: 04721 – 70070950, E-Mail: vhs@cuxhaven.de

Funktionelle Gymnastik

Nr.: 261-836
Beginn/Uhrzeit: Dienstag, 10.02.2026, 11:00 - 12:00 Uhr
Teilnahme-Entgelt: ab 75,00 €
Unterrichtsort: VHS, 302 (Aula), 27474 Cuxhaven, Abendrothstr. 16

Kursbeschreibung:

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.

vorherige Anmeldung unter VHS der Stadt Cuxhaven, Abendrothstr. 16, 27474 Cuxhaven, Tel.: 04721 – 70070950, E-Mail: vhs@cuxhaven.de

Übersicht für folgende VHS-Veranstaltung:

Gesundheit, Bewegung, Hauswirtschaft

Fit in 10 Minuten - Übungen für tägliches oder wöchentliches Training

Nr.: 261-838
Beginn/Uhrzeit: Samstag, 13.06.2026, 10:00 - 12:30 Uhr
Teilnahme-Entgelt: ab 17,00 €
Unterrichtsort: VHS, 303, 27474 Cuxhaven, Abendrothstr. 16

Kursbeschreibung:

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

Neben vielen wertvollen Infos rund um das Thema, führen wir Übungen durch (liegend, stehend, sitzend) und jeder hat die Möglichkeit ein en ersten individuellen Übungsplan für Zuhause zusammenzustellen, für:

- Schulter- u. Nackenbereich
- Beckenboden
- Rücken und Bauch
- Beine und Gesäß

vorherige Anmeldung unter VHS der Stadt Cuxhaven, Abendrothstr. 16, 27474 Cuxhaven, Tel.: 04721 – 70070950, E-Mail: vhs@cuxhaven.de

Praktische Übungen zur Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Frauen

Nr.: 261-841
Beginn/Uhrzeit: Samstag, 14.03.2026, 10:00 - 15:00 Uhr
Teilnahme-Entgelt: ab 22,50 €
Unterrichtsort: Kl. Sporthalle Abendrothschule, Abendrothstr. 20, ,

Kursbeschreibung:

Frauen sind tatsächlich unterschiedlichsten Formen von körperlicher, psychischer und sexualisierter Gewalt ausgesetzt. Sie schweigen oft aus Angst oder Scham. Außenstehende wissen nicht, wie sie helfen können, oder sie wollen sich nicht in so genannte „Privatangelegenheiten“ einmischen. Selbstverteidigung und Selbstbehauptung ist bei der Gewaltprävention eine wirkungsvolle Hilfe: Wahrnehmungsfähigkeit und Achtsamkeit werden geschult, Selbstbewusstsein und Durchsetzungsfähigkeit gestärkt und Selbstverteidigungstechniken geübt. Es sind keine sportlichen Voraussetzungen notwendig. Viele Tipps und Tricks werden in der Theorie und Praxis vermittelt.

vorherige Anmeldung unter VHS der Stadt Cuxhaven, Abendrothstr. 16, 27474 Cuxhaven, Tel.: 04721 – 70070950, E-Mail: vhs@cuxhaven.de

Übersicht für folgende VHS-Veranstaltung:

Gesundheit, Bewegung, Hauswirtschaft

Praktische Übungen zur Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Frauen

Nr.: 261-842
Beginn/Uhrzeit: Samstag, 27.06.2026, 10:00 - 15:00 Uhr
Teilnahme-Entgelt: ab 22,50 €
Unterrichtsort: Kl. Sporthalle Abendrothschule, Abendrothstr. 20, ,

Kursbeschreibung:

Frauen sind tatsächlich unterschiedlichsten Formen von körperlicher, psychischer und sexualisierter Gewalt ausgesetzt. Sie schweigen oft aus Angst oder Scham. Außenstehende wissen nicht, wie sie helfen können, oder sie wollen sich nicht in so genannte „Privatangelegenheiten“ einmischen. Selbstverteidigung und Selbstbehauptung ist bei der Gewaltprävention eine wirkungsvolle Hilfe: Wahrnehmungsfähigkeit und Achtsamkeit werden geschult, Selbstbewusstsein und Durchsetzungsfähigkeit gestärkt und Selbstverteidigungstechniken geübt. Es sind keine sportlichen Voraussetzungen notwendig. Viele Tipps und Tricks werden in der Theorie und Praxis vermittelt.

vorherige Anmeldung unter VHS der Stadt Cuxhaven, Abendrothstr. 16, 27474 Cuxhaven, Tel.: 04721 – 70070950, E-Mail: vhs@cuxhaven.de

Tanzworkout Ü30: Freies Tanzen zu den 70er/80er Jahre Party-Hits

Nr.: 261-850
Beginn/Uhrzeit: Dienstag, 10.02.2026, 19:30 - 21:00 Uhr
Teilnahme-Entgelt: ab 15,00 €
Unterrichtsort: VHS, 302 (Aula), 27474 Cuxhaven, Abendrothstr. 16

Kursbeschreibung:

In diesem Kurs wollen wir gemeinsam zu den Hits der 70er und 80er Jahre tanzen. Mit Gleichgesinnten genießen wir die Musik und den freien Tanz. Einfach mal eine kleine Auszeit vom Alltag nehmen, in Erinnerungen schwelgen, Spaß haben und abschalten. Tanzen ist die beste Medizin und stärkt den Körper. 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. Einfach mal mitten in der Woche das Partygefühl erleben.

Freies Tanzen zu den Hits von ACE OF BASE, ABBA, Alcatraz, Bryan Adams, BONEY M., BEE GEES, Billy Idol, Bon Jovi, Falco, FOOTLOOSE, GENESIS, GREASE, Herbert Grönemeyer, KOOL AND THE GANG, Lou Bega, MACARENA, MAJOR TOM (völlig losgelöst), MICHAEL JACKSON, Maniac, NENA, PROJECTO UNO, QUEEN, Rednex, SALT-N-PEPA, TINA TURNER, U2, Vanilla Ice, Village People, WHITNEY HOUSTON und vielen mehr.

vorherige Anmeldung unter VHS der Stadt Cuxhaven, Abendrothstr. 16, 27474 Cuxhaven, Tel.: 04721 – 70070950, E-Mail: vhs@cuxhaven.de

Übersicht für folgende VHS-Veranstaltung:

Gesundheit, Bewegung, Hauswirtschaft

Tanzworkout Ü30 zu den Hits der 80er/90er Jahre und den heutigen Party-Hits

Nr.: 261-852
Beginn/Uhrzeit: Mittwoch, 25.02.2026, 19:30 - 21:00 Uhr
Teilnahme-Entgelt: ab 15,00 €
Unterrichtsort: VHS, 302 (Aula), 27474 Cuxhaven, Abendrothstr. 16

Kursbeschreibung:

Tanzworkout Ü30: Freies Tanzen zu den Hits der 80er/90er Jahre und der heutigen Partymusik

In diesem Kurs wollen wir gemeinsam zu den Hits der 80er/90er Jahre und heutigen Zeit tanzen. Mit Gleichgesinnten genießen wir die Musik und den freien Tanz.

Einfach mal eine kleine Auszeit vom Alltag nehmen, in Erinnerungen schwelgen, Spaß haben und abschalten. Tanzen ist die beste Medizin und stärkt den Körper. 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. Einfach mal mitten in der Woche das Partygefühl erleben.

Musikwünsche sind erbeten.

Freies Tanzen zu den Hits von Dr. Alban (Sing Hallelujah!), Haddaway (What is Love), Michael Jackson, Spice Girls, Backstreet Boys, Rednex, ABBA, Nena, Lou Bega, Shakira, JLo, Wham!, The Weather Girls, Bon Jovi, Donna Summer, SNAP!, Black Eyed Peas, Depeche Mode, A*Real, Kool & The Gang und vielen mehr.

vorherige Anmeldung unter VHS der Stadt Cuxhaven, Abendrothstr. 16, 27474 Cuxhaven, Tel.: 04721 – 70070950, E-Mail: vhs@cuxhaven.de

Tanzworkout Ü30 am Strand Freies Tanzen zu den 70er/80er Jahre Party-Hits

Nr.: 261-854
Beginn/Uhrzeit: Dienstag, 02.06.2026, 19:30 - 22:00 Uhr
Teilnahme-Entgelt: ab 8,00 €
Unterrichtsort: Treffpunkt: Eingang Wattenmeerbesucherzentrum, ,

Kursbeschreibung:

Freies Tanzen unter freiem Himmel am Sahlenburger Strand mit Blick auf das Meer mit anschließendem Sonnenuntergang. In diesem Kurs wollen wir gemeinsam zu den Hits der 70er und 80er Jahre tanzen. Mit Gleichgesinnten genießen wir die Musik, den freien Tanz, die frische Luft und den Blick auf das Meer. Einfach mal eine kleine Auszeit vom Alltag

Übersicht für folgende VHS-Veranstaltung:

Gesundheit, Bewegung, Hauswirtschaft

nehmen, in Erinnerungen schwelgen, Spaß haben und abschalten. Ab Ü30, nach oben keine Altersbegrenzung.

Bedingung für die Teilnahme: Die Handynummer des Teilnehmers wird bei Anmeldung an die Dozentin weitergegeben und vor Beginn des Tanzworkouts der WhatsApp-Gruppe „Freies Tanzen am Strand (70er/80er)“zugefügt. Grund: Falls sich das Wetter verschlechtert und das Tanzworkout verschoben werden muss, müssen alle Teilnehmenden benachrichtigt werden können.

vorherige Anmeldung unter VHS der Stadt Cuxhaven, Abendrothstr. 16, 27474 Cuxhaven, Tel.: 04721 – 70070950, E-Mail: vhs@cuxhaven.de

Tanzworkout Ü30 am Strand Freies Tanzen zu den Hits der 80er/90er Jahre

Nr.: 261-855

Beginn/Uhrzeit: Mittwoch, 17.06.2026, 19:30 - 22:00 Uhr

Teilnahme-Entgelt: ab 8,00 €

Unterrichtsort: Treffpunkt: Eingang Wattenmeerbesucherzentrum, ,

Kursbeschreibung:

Freies Tanzen bekommt eine neue Bedeutung. Freies Tanzen unter freiem Himmel am Sahlenburger Strand mit Blick auf das Meer mit anschließendem Sonnenuntergang. In diesem Kurs wollen wir gemeinsam zu den Hits der 80er/90er Jahre und den heutigen Party-Hits tanzen. Mit Gleichgesinnten genießen wir die Musik, den freien Tanz, die frische Luft und den Blick auf das Meer. Einfach mal eine kleine Auszeit vom Alltag nehmen, in Erinnerungen schwelgen, Spaß haben und abschalten.

Bedingung für die Teilnahme : Die Handynummer des Teilnehmers wird bei Anmeldung an die Dozentin weitergegeben und vor Beginn des Tanzworkouts der WhatsApp-Gruppe „Freies Tanzen am Strand (70er/80er)“zugefügt. Grund: Falls sich das Wetter verschlechtert und das Tanzworkout verschoben werden muss, müssen alle Teilnehmenden benachrichtigt werden können.

vorherige Anmeldung unter VHS der Stadt Cuxhaven, Abendrothstr. 16, 27474 Cuxhaven, Tel.: 04721 – 70070950, E-Mail: vhs@cuxhaven.de

Übersicht für folgende VHS-Veranstaltung:

Gesundheit, Bewegung, Hauswirtschaft

Tanzen zur Rockmusik

Nr.: 261-856
Beginn/Uhrzeit: Mittwoch, 18.02.2026, 19:30 - 21:00 Uhr
Teilnahme-Entgelt: ab 15,00 €
Unterrichtsort: VHS, 302 (Aula), 27474 Cuxhaven, Abendrothstr. 16

Kursbeschreibung:

An diesen Abenden tanzen wir frei zur Rockmusik.

vorherige Anmeldung unter VHS der Stadt Cuxhaven, Abendrothstr. 16, 27474 Cuxhaven,
Tel.: 04721 – 70070950, E-Mail: vhs@cuxhaven.de

Tanzworkout Ü30: Freies Tanzen zu spanischen Pop-Hits und Italo-Pop

Nr.: 261-857
Beginn/Uhrzeit: Mittwoch, 06.05.2026, 19:30 - 21:00 Uhr
Teilnahme-Entgelt: ab 7,50 €
Unterrichtsort: VHS, 302 (Aula), 27474 Cuxhaven, Abendrothstr. 16

Kursbeschreibung:

An diesem Abend wollen wir gemeinsam zur spanischen und italienischen Popmusik tanzen. Mit Gleichgesinnten genießen wir die spanischen Vibes und Musik mit Urlaubsfeeling. Wir tanzen zu den Hits von Gipsy Kings, Enrique Iglesias, Alvaro Soler, Shakira, E Ivis Crespo, Ricky Martin, Umberto Tozzi, Manu Pilas, Marcela Morela und vielen mehr. Es gibt keine Altersbegrenzung nach oben.

vorherige Anmeldung unter VHS der Stadt Cuxhaven, Abendrothstr. 16, 27474 Cuxhaven,
Tel.: 04721 – 70070950, E-Mail: vhs@cuxhaven.de

Übersicht für folgende VHS-Veranstaltung:

Gesundheit, Bewegung, Hauswirtschaft

Braukurs- Entdecken Sie die Kunst des Bierbrauens mit unserem Anfänger-Braukurs!

Nr.: 261-861
Beginn/Uhrzeit: Samstag, 09.05.2026, 10:00 - 17:00 Uhr
Teilnahme-Entgelt: ab 33,75 €
Unterrichtsort: VHS, Küche, 27474 Cuxhaven, Abendrothstr. 16

Kursbeschreibung:

Entdecken Sie die Kunst des Bierbauens mit unserem Anfänger-Braukurs!

Möchten Sie in die faszinierende Welt des Bierbauens eintauchen? Dann ist der speziell für Anfänger konzipierter Braukurs genau das Richtige für Sie! Unter der erfahrenen Anleitung unserer Brauexperten lernen Sie, wie Sie mit Omas bewährtem Einkocher Ihr eigenes Bier herstellen können.

In diesem praxisnahen Kurs erfahren Sie alles, was Sie über die Grundlagen des Bierbauens wissen müssen. Von der Auswahl der Zutaten über den Brauprozess bis hin zur Abfüllung - wir begleiten Sie Schritt für Schritt. Dabei macht der Einsatz von Omas Einkocher den Einstieg besonders unkompliziert und nostalgisch. Erleben Sie, wie einfache Zutaten in ein köstliches selbstgebräutes Bier verwandelt werden!

Kursinhalte:

- Einführung in die Brauutensilien und der Zutaten
- Praktisches Brauen mit dem Einkocher
- Tipps zur Gärung und zum Abfüllen Ihres Bieres
- Gemeinsame Bier-Verkostung während des Kurses
- Die Brauanleitung und das Braukurs-Rezept erhalten die Teilnehmenden auf Wunsch per E-Mail zugesandt.
- Nach ca. 4 Wochen steht für die Teilnehmenden 1,5 Liter des Selbstgebräuten in der VHS zur Abholung bereit.

Ob für das eigene Erlebnis oder als besonderes Geschenk für Freunde und Familie - unser Braukurs eröffnet Ihnen die Möglichkeit, ein ganz persönliches Bier zu kreieren. Melden Sie sich noch heute an und lassen Sie Ihrer Kreativität freien Lauf! Jetzt anmelden und Teil einer einzigartigen Brauerfahrung werden!

... individuell

vorherige Anmeldung unter VHS der Stadt Cuxhaven, Abendrothstr. 16, 27474 Cuxhaven,
Tel.: 04721 – 70070950, E-Mail: vhs@cuxhaven.de

Übersicht für folgende VHS-Veranstaltung:

Gesundheit, Bewegung, Hauswirtschaft

Ein italienischer Abend/ Kochkurs

Nr.: 261-862
Beginn/Uhrzeit: Samstag, 31.01.2026, 13:00 - 19:00 Uhr
Teilnahme-Entgelt: ab 36,00 €
Unterrichtsort: VHS, Küche, 27474 Cuxhaven, Abendrothstr. 16

Kursbeschreibung:

An diesem Abend werden wir ein typisches italienisches vier Gänge Menü zubereiten und dieses anschließend in gemütlicher Runde gemeinsam verzehren. Dabei darf natürlich auch ein wenig Wein nicht fehlen. Nebenbei bekommen Sie einige Informationen über die italienische Küche und lernen ein paar einfache Redewendung, die im Restaurant nützlich sein können, buon appetito.

vorherige Anmeldung unter VHS der Stadt Cuxhaven, Abendrothstr. 16, 27474 Cuxhaven, Tel.: 04721 – 70070950, E-Mail: vhs@cuxhaven.de

Veranstaltungstitel: Nudeln selbstgemacht!

Nr.: 261-863
Beginn/Uhrzeit: Samstag, 17.01.2026, 13:00 - 19:00 Uhr
Teilnahme-Entgelt: ab 36,00 €
Unterrichtsort: VHS, Küche, 27474 Cuxhaven, Abendrothstr. 16

Kursbeschreibung:

An diesem Abend werden wir zwei verschiedene Pastasorten herstellen und zubereiten, von denen sich eine Sorte auch konservieren lässt. Dazu gibt es zwei typische Saucen. Eine davon lässt sich sehr gut auf Vorrat herstellen. Am Ende des Kurses werden wir Pasta und Saucen in gemütlicher Runde gemeinsam verzehren bei einem Gläschen Wein. Buon appetito.

vorherige Anmeldung unter VHS der Stadt Cuxhaven, Abendrothstr. 16, 27474 Cuxhaven, Tel.: 04721 – 70070950, E-Mail: vhs@cuxhaven.de

Übersicht für folgende VHS-Veranstaltung:

Gesundheit, Bewegung, Hauswirtschaft

Ein italienischer Abend/ Kochkurs

Nr.: 261-864
Beginn/Uhrzeit: Freitag, 06.02.2026, 14:00 - 20:00 Uhr
Teilnahme-Entgelt: ab 36,00 €
Unterrichtsort: VHS, Küche, 27474 Cuxhaven, Abendrothstr. 16

Kursbeschreibung:

An diesem Abend werden wir ein typisches italienisches vier Gänge Menü zubereiten und dieses anschließend in gemütlicher Runde gemeinsam verzehren. Dabei darf natürlich auch ein wenig Wein nicht fehlen. Nebenbei bekommen Sie einige Informationen über die italienische Küche und lernen ein paar einfache Redewendungen, die im Restaurant nützlich sein können, buon appetito.

vorherige Anmeldung unter VHS der Stadt Cuxhaven, Abendrothstr. 16, 27474 Cuxhaven, Tel.: 04721 – 70070950, E-Mail: vhs@cuxhaven.de

Gesunde Hausmannskost modern & vollwertig

Nr.: 261-865
Beginn/Uhrzeit: Freitag, 10.04.2026, 16:30 - 20:15 Uhr
Teilnahme-Entgelt: ab 30,00 €
Unterrichtsort: VHS, Küche, 27474 Cuxhaven, Abendrothstr. 16

Kursbeschreibung:

Lust auf echte Klassiker der Küche, die nicht schwer im Magen liegen, sondern Körper & Seele gut tun?

Dann bist du hier genau richtig!

In meinem Kurs kochen wir gemeinsam traditionelle Hausmannskost in moderner, gesunder Variante – unkompliziert, lecker und in nur 30–40 Minuten zubereitet.

Freue Dich u. a. auf:

cremigtes Kartoffelgratin mit buntem Gemüse
selbstgemachte Spätzle aus Haferkleie mit Linsen-Sauce
bunten Gemüseeintopf mit frischem Vollkornbrot
knusprige Hirse-Bratlinge mit Rahmgemüse
aromatisches Ofengemüse mit Kräuterquark & Vollkornreis
deftigen Hackbraten mit Kartoffelpüree - neu interpretiert

vorherige Anmeldung unter VHS der Stadt Cuxhaven, Abendrothstr. 16, 27474 Cuxhaven, Tel.: 04721 – 70070950, E-Mail: vhs@cuxhaven.de

Übersicht für folgende VHS-Veranstaltung:

Gesundheit, Bewegung, Hauswirtschaft

Kochen und Backen ohne Mehl

Nr.: 261-866
Beginn/Uhrzeit: Freitag, 08.05.2026, 16:00 - 19:45 Uhr
Teilnahme-Entgelt: ab 30,00 €
Unterrichtsort: VHS, Küche, 27474 Cuxhaven, Abendrothstr. 16

Kursbeschreibung:

Kochkurs: Kochen und Backen ohne Mehl – Entdecken Sie gesunde, alltagstaugliche Alternativen!

Gesunde, ballaststoff- und eiweißreiche Gerichte ohne Mehl – einfach und alltagstauglich zubereitet. Dieser Kurs vermittelt, wie köstliche Mahlzeiten und Backwaren entstehen, die nicht nur leicht umzusetzen sind, sondern auch den Insulinspiegel positiv beeinflussen. Vorgestellt werden verschiedene Alternativen zu herkömmlichem Mehl, sowie deren praktische Verwendung in der täglichen Ernährung. Eine vielseitige, schmackhafte und gesunde Küche, die begeistert.

vorherige Anmeldung unter VHS der Stadt Cuxhaven, Abendrothstr. 16, 27474 Cuxhaven, Tel.: 04721 – 70070950, E-Mail: vhs@cuxhaven.de

Entzündungsfrei durchs Leben - Theorie und Praxis

Nr.: 261-867
Beginn/Uhrzeit: Donnerstag, 07.05.2026, 16:00 - 19:45 Uhr
Teilnahme-Entgelt: ab 30,00 €
Unterrichtsort: VHS, Küche, 27474 Cuxhaven, Abendrothstr. 16

Kursbeschreibung:

Entdecke die transformative Kraft der entzündungshemmenden Ernährung in meinem exklusiven Kurs! Tauche ein in die Theorie über Entzündungsprozesse im Körper und lerne, wie gezielte Ernährung diese beeinflussen kann. Entzündungsprozesse können zu Symptomen wie Schmerzen, Schwellungen und chronischer Müdigkeit führen. Gemeinsam werden wir in die Praxis eintauchen: Kochsessions voller Geschmack und Nährstoffe, um entzündungshemmende Rezepte zu meistern. Freue dich auf einen Kurs, der Wissen und Genuss verbindet – dein Schlüssel zu mehr Wohlbefinden und Vitalität. Sei dabei, wenn wir gemeinsam den Weg zu einer entzündungsfreien, gesunden Lebensweise erkunden!

vorherige Anmeldung unter VHS der Stadt Cuxhaven, Abendrothstr. 16, 27474 Cuxhaven, Tel.: 04721 – 70070950, E-Mail: vhs@cuxhaven.de

Übersicht für folgende VHS-Veranstaltung:

Gesundheit, Bewegung, Hauswirtschaft

Kochen und genießen: Raffinierte Köstlichkeiten von Avocado bis Zucchini

Nr.: 261-869
Beginn/Uhrzeit: Donnerstag, 05.03.2026, 17:15 - 21:00 Uhr
Teilnahme-Entgelt: ab 22,50 €
Unterrichtsort: VHS, Küche, 27474 Cuxhaven, Abendrothstr. 16

Kursbeschreibung:

Als Auftakt bereiten wir einen würzig-aromatischen Tandoori-Gurkensalat mit süßen Kirschtomaten zu.

Es folgt eine samtige Burrata auf karamellisiertem Tomatenspiegel an gebratenen Avocadowürfeln.

Weiter geht es mit einem cremigen Zucchini-Kokos-Eintopf mit Curry.
Das genussvolle Finale bildet ein fluffiges Espresso-Schoko-Soufflé.

vorherige Anmeldung unter VHS der Stadt Cuxhaven, Abendrothstr. 16, 27474 Cuxhaven,
Tel.: 04721 – 70070950, E-Mail: vhs@cuxhaven.de

Einfach selbst backen – Brötchen

Nr.: 261-880
Beginn/Uhrzeit: Freitag, 20.03.2026, 18:00 - 21:00 Uhr
Teilnahme-Entgelt: ab 53,00 €
Unterrichtsort: VHS, Küche, 27474 Cuxhaven, Abendrothstr. 16

Kursbeschreibung:

Frische Brötchen zum Frühstück und das, ohne in aller Frühe zum nächsten Bäcker zu starten? Ja, das geht, und zwar einfacher, als gedacht. Alles, was dazu nötig ist, sind erprobte Rezepte, etwas Know-how, ein fitter Sauerteig und eine gute Vorbereitung. Wir arbeiten mit dem Sonderheft „Einfach Brötchen“ der Zeitschrift BROTMagazin und backen daraus einen bunten Frühstückskorb, der neben einfachen Brötchen eine größere Auswahl mit Laugenstücken, Sauerteigbagels, Ciabattinos, Dinkel-Weltmeisterbrötchen, Roggen Rolls und Burger-Buns enthält. Dazu einige süße und herzhaft Aufstriche und einem leckeren Frühstück oder Brunch steht nichts mehr im Wege. Wir verkosten die Leckereien am Samstagmittag als Imbiss. Was danach übrig bleibt, wird unter den Teilnehmenden aufgeteilt.

Im Kurspreis enthalten sind neben dem BROTMagazin-Sonderheft „Einfach Brötchen“ alle Zutaten für die Brötchen und Aufstriche. Wir verwenden hochwertige Mehle und Zutaten möglichst regional und/oder bio.

Bitte geben Sie eventuelle vorhandene Allergien oder Lebensmittelunverträglichkeiten bei Ihrer Anmeldung mit an, damit die Kursleitung darauf ggf. Rücksicht nehmen kann.

vorherige Anmeldung unter VHS der Stadt Cuxhaven, Abendrothstr. 16, 27474 Cuxhaven,
Tel.: 04721 – 70070950, E-Mail: vhs@cuxhaven.de

Übersicht für folgende VHS-Veranstaltung:

Gesundheit, Bewegung, Hauswirtschaft

Schwarzbrot, Mischbrot und Toast als Grundlage für Abendbrot u Pausenverpflegung

Nr.: 261-881
Beginn/Uhrzeit: Freitag, 20.02.2026, 17:00 - 20:00 Uhr
Teilnahme-Entgelt: ab 53,00 €
Unterrichtsort: VHS, Küche, 27474 Cuxhaven, Abendrothstr. 16

Kursbeschreibung:

Abendbrot „wie früher“ – bei wem werden da nicht Erinnerungen wach an den Brotkorb mit unterschiedlichen Sorten vom weichen Weißbrot über „Graubrot“ bis zum dunklen Vollkornbrot? Genau diesen mehr oder weniger schlichten Spezialitäten widmen wir uns in diesem Kurs. Und als besonderen Höhepunkt für einen festlicheren Anlass gestalten wir eine „Smørgastarta“ – eine herzhafte Torte, die wir am Samstag zu Mittag gemeinsam verkosten. Dazu ein paar frische Ideen, damit aus den selbstgebackenen Köstlichkeiten leckere Pausenbrote werden.

Im Kurspreis enthalten sind neben einem umfangreichen Handout alle Zutaten für die Brötchen und Aufstriche. Wir verwenden hochwertige Mehle und Zutaten möglichst regional und/oder bio.

Bitte geben Sie eventuell vorhandene Allergien oder Lebensmittelunverträglichkeiten bei Ihrer Anmeldung mit an, damit die Kursleitung darauf ggf. Rücksicht nehmen kann. Im Kurs werden u.a. Weizenmehl und andere glutenhaltige Produkte verwendet. Der Kurs ist für Menschen mit Glutenunverträglichkeit nicht geeignet.

vorherige Anmeldung unter VHS der Stadt Cuxhaven, Abendrothstr. 16, 27474 Cuxhaven, Tel.: 04721 – 70070950, E-Mail: vhs@cuxhaven.de

Schwarzbrot, Mischbrot und Toast als Grundlage für Abendbrot u Pausenverpflegung

Nr.: 261-8812
Beginn/Uhrzeit: Freitag, 06.03.2026, 17:00 - 20:00 Uhr
Teilnahme-Entgelt: ab 53,00 €
Unterrichtsort: VHS, Küche, 27474 Cuxhaven, Abendrothstr. 16

Kursbeschreibung:

Abendbrot „wie früher“ – bei wem werden da nicht Erinnerungen wach an den Brotkorb mit unterschiedlichen Sorten vom weichen Weißbrot über „Graubrot“ bis zum dunklen Vollkornbrot? Genau diesen mehr oder weniger schlichten Spezialitäten widmen wir uns in diesem Kurs. Und als besonderen Höhepunkt für einen festlicheren Anlass gestalten wir eine

Übersicht für folgende VHS-Veranstaltung:

Gesundheit, Bewegung, Hauswirtschaft

„Smørgastarta“ – eine herzhafte Torte, die wir am Samstag zu Mittag gemeinsam verkosten. Dazu ein paar frische Ideen, damit aus den selbstgebackenen Köstlichkeiten leckere Pausenbrote werden.

Im Kurspreis enthalten sind neben einem umfangreichen Handout alle Zutaten für die Brötchen und Aufstriche. Wir verwenden hochwertige Mehle und Zutaten möglichst regional und/oder bio.

Bitte geben Sie eventuell vorhandene Allergien oder Lebensmittelunverträglichkeiten bei Ihrer Anmeldung mit an, damit die Kursleitung darauf ggf. Rücksicht nehmen kann. Im Kurs werden u.a. Weizenmehl und andere glutenhaltige Produkte verwendet. Der Kurs ist für Menschen mit Glutenunverträglichkeit nicht geeignet.

vorherige Anmeldung unter VHS der Stadt Cuxhaven, Abendrothstr. 16, 27474 Cuxhaven, Tel.: 04721 – 70070950, E-Mail: vhs@cuxhaven.de

Nachhaltige Küche- Fingerfood regional und vegan

Nr.: 261-882

Beginn/Uhrzeit: Samstag, 30.05.2026, 10:00 - 14:00 Uhr

Teilnahme-Entgelt: ab 23,00 €

Unterrichtsort: VHS, Küche, 27474 Cuxhaven, Abendrothstr. 16

Kursbeschreibung:

Aus regionalen und saisonalen Zutaten bereiten wir leckere kleine Gerichte zu, die man prima mitnehmen und ohne Besteck essen kann, und die zudem günstig und gesund sind. Und das alles ohne tierische Produkte!

Auf dem Menüplan stehen heute Summerrolls, Gemüsepudding mit Dip, Spaghettimuffins, Frittata und Blätterteigtäschchen.

vorherige Anmeldung unter VHS der Stadt Cuxhaven, Abendrothstr. 16, 27474 Cuxhaven, Tel.: 04721 – 70070950, E-Mail: vhs@cuxhaven.de

Nähtreff

Nr.: 261-891

Beginn/Uhrzeit: Samstag, 07.02.2026, 10:00 - 16:00 Uhr

Teilnahme-Entgelt: ab 0,00 €

Unterrichtsort: VHS, 202, 27474 Cuxhaven, Abendrothstr. 16

Kursbeschreibung:

Nähen macht Spaß. Spüren Sie eine Leidenschaft für Selbstgemachtes von Upcycling bis Oberbekleidung, von nützlichen und praktischen bis dekorativen Näharbeiten? Mit

Übersicht für folgende VHS-Veranstaltung:

Gesundheit, Bewegung, Hauswirtschaft

Gleichgesinnten können Sie in einer entspannten Atmosphäre nähen, fachsimpeln und sich austauschen. Wir können uns gegenseitig für neue Ideen inspirieren.

Jeden 1. Samstag im Monat, 10 - 16 Uhr. Wenn möglich bringen Sie bitte Ihre eigene Nähmaschine mit.

vorherige Anmeldung unter VHS der Stadt Cuxhaven, Abendrothstr. 16, 27474 Cuxhaven,
Tel.: 04721 – 70070950, E-Mail: vhs@cuxhaven.de

Übersicht für folgende VHS-Veranstaltung:

Gesundheit, Bewegung, Hauswirtschaft

Wir stricken Socken

Nr.: 261-892

Beginn/Uhrzeit: Mittwoch, 01.04.2026, 19:00 - 20:30 Uhr

Teilnahme-Entgelt: ab 75,00 €

Unterrichtsort: VHS, 202, 27474 Cuxhaven, Abendrothstr. 16

Kursbeschreibung:

In diesem Kurs lernen die Teilnehmenden Schritt für Schritt, wie man handgestrickte Socken selbst herstellt. Vermittelt werden alle wichtigen Grundlagen: Maschenanschlag, Bündchen, Schaft, Ferse, Fuß und Spitze. Geeignet für Anfänger mit Grundkenntnissen sowie Wiedereinsteiger. Gemeinsam entsteht ein vollständiges Paar Socken – wahlweise in Größe und Farbe nach Wunsch. Fragen zu Garn, Nadelstärken und Techniken werden direkt im Kurs geklärt.

Das Kursziel: sicher ein Paar Stricksocken anfertigen können .

vorherige Anmeldung unter VHS der Stadt Cuxhaven, Abendrothstr. 16, 27474 Cuxhaven,
Tel.: 04721 – 70070950, E-Mail: vhs@cuxhaven.de

Übersicht für folgende VHS-Veranstaltung:

Bildungsurlaub

Resilienz: Gesunde Belastbarkeit – Bildungsurlaub

Nr.: 261-B335
Beginn/Uhrzeit: Montag, 02.03.2026, 09:00 - 16:00 Uhr
Teilnahme-Entgelt: ab 260,00 €
Unterrichtsort: VHS, 302 (Aula), 27474 Cuxhaven, Abendrothstr. 16

Kursbeschreibung:

‘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.

vorherige Anmeldung unter VHS der Stadt Cuxhaven, Abendrothstr. 16, 27474 Cuxhaven, Tel.: 04721 – 70070950, E-Mail: vhs@cuxhaven.de

Wie private und berufliche Gespräche besser gelingen – Bildungsurlaub

Nr.: 261-B338
Beginn/Uhrzeit: Montag, 13.04.2026, 09:00 - 16:00 Uhr
Teilnahme-Entgelt: ab 270,00 €
Unterrichtsort: VHS, Café/Bistro, 27474 Cuxhaven, Abendrothstr. 16

Kursbeschreibung:

Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg „Wie wir unser Miteinander im Alltag achtsamer, wertschätzender und erfüllender gestalten können“
In diesem Bildungsurlaub lernen die Teilnehmenden die Grundlagen der Gewaltfreien Kommunikation (GfK) nach Marshall Rosenberg kennen und erforschen sie in praktischen Übungen mit eigenen Alltagssituationen. Die vier Schritte der GfK helfen dabei, Konflikte zu klären, Beziehungen – privat wie beruflich – zu stärken und laden zur Selbstreflexion ein. Der Bildungsurlaub bietet Raum für persönliche Entwicklung, Entfaltung und gemeinsames Wachstum durch Lernen und Austausch. Das Seminar richtet sich an Menschen, die an einer achtsamen, empathischen und verbindenden Kommunikation interessiert sind.

Übersicht für folgende VHS-Veranstaltung:

Bildungsurlaub

Inhalt der Bildungsurlaubs-Woche wird sein:

- Vorstellung von Marshall Rosenberg und der Gewaltfreien Kommunikation
- Die 4 Schritte der GfK und die Unterscheidungen zwischen...
- Beobachtung und Interpretation
- Gefühlen und Gedanken
- Bedürfnissen und Strategien
- Bitten und Forderungen
- Die Grundhaltung der GfK
- Das aktive und empathische Zuhören
- Übungen mit eigenen Themen aus dem Alltag
- Übungen und der Austausch in Kleingruppen und im Plenum
- Umgang mit starken Gefühlen
- Umgang mit Vorwürfen
- Wertschätzung und Dankbarkeit
- Warum es so wichtig ist, für sich die Verantwortung zu übernehmen
- Wie ist die GfK einsetzbar
- In welchen Bereichen findet sie Anwendung
- Wir feiern unsere Erfahrungen aus dieser gemeinsame

vorherige Anmeldung unter VHS der Stadt Cuxhaven, Abendrothstr. 16, 27474 Cuxhaven,
Tel.: 04721 – 70070950, E-Mail: vhs@cuxhaven.de

Übersicht für folgende VHS-Veranstaltung:

Bildungsurlaub

MS 365 – smarte Workflows in Unternehmen (mit „KI-Hacks“) – Bildungsurlaub

Nr.: 261-B655
Beginn/Uhrzeit: Montag, 23.02.2026, 09:00 - 16:30 Uhr
Teilnahme-Entgelt: ab 360,00 €
Unterrichtsort: (Online-Kurs)

Kursbeschreibung:

Im Zentrum moderner Organisationen bzw. Unternehmen steht die interne und externe Zusammenarbeit unterschiedlichster Gruppen – mit dem Ziel eines transparenten, gemeinsamen Zugriffs auf relevante Informationen bzw. Daten (Wissenstransfer). MS 365, die so genannte Produktivitätscloud, eröffnet dazu vielfältige Möglichkeit, und zwar auf sämtlichen (Hierarchie-)Ebenen. Wichtige Tools dazu sind SharePoint (Wissens- bzw. Dokumentenmanagement), Teams (Kollaboration und Kommunikation) sowie Planner (Aufgaben- b zw. Projektmanagement).

Die Plattform bietet mächtige Möglichkeiten zur Digitalisierung und Automatisierung bestehender Prozessen. Mit ihr können Kommunikationskanäle bzw. -abläufe angelegt und gesteuert werden. Für effektive Workflows ist das Verständnis sämtlicher Einzelkomponenten entscheidend. Unterstützung finden Nutzerinnen und Nutzer dabei durch die native KI von Microsoft, namentlich MS Copilot. Diese lässt sich mittlerweile unter zahlreichen Anwendungen direkt oder indirekt einsetzen. Level 2*

Highlights:

- Systematische Einführung in MS 365 – die Produktivitätscloud
- MS Teams und Planner zur Organisation von Aufgaben und Projekten
- MS SharePoint und OneDrive zum Dokumentenmanagement
- MS Power Automate zur Prozessoptimierung und -automatisierung
- MS Lists zur Prozessoptimierung und MS Outlook zur Kommunikation

Dieser Online-Kurs ist in Niedersachsen als Bildungsurlaub anerkannt – auf Anfrage kann ein entsprechender Antrag in anderen Bundesländern erfolgen. Ei

vorherige Anmeldung unter VHS der Stadt Cuxhaven, Abendrothstr. 16, 27474 Cuxhaven,
Tel.: 04721 – 70070950, E-Mail: vhs@cuxhaven.de

Übersicht für folgende VHS-Veranstaltung:

Bildungsurlaub

Social Media & Content Marketing mit Instagram & Co. – Bildungsurlaub

Nr.: 261-B669
Beginn/Uhrzeit: Montag, 04.05.2026, 09:00 - 16:30 Uhr
Teilnahme-Entgelt: ab 228,00 €
Unterrichtsort: (Online-Kurs)

Kursbeschreibung:

In der Unternehmens- und Markenkommunikation stellen sich das Social Media und Content Marketing als zentrale Bausteine dar. Mittels ziel- bzw. bedarfsgruppengerechter Inhalte lassen sich Reichweite und Kundenbindung nachhaltig steigern. Allerdings erfordert die Dynamik digitaler Plattformen ein strategisches Vorgehen sowie den gezielten Einsatz von Tools zur Content-Erstellung und -Analyse. KI-Tools gewinnen dabei kontinuierlich an Bedeutung und ermöglichen es etwa, kreative Beiträge deutlich schneller zu erstellen oder zeitintensive Standardaufgaben zu automatisieren.

Hochwertige Texte, Bilder und Grafiken sowie Videos müssen an die jeweiligen Plattformen angepasst und zumeist gezielt terminiert werden, um eine möglichst hohe Breitenwirkung zu erzielen. Am Anwendungsbeispiel eines fiktiven Instagram-Projekts werden sämtliche Phasen zur Planung und Umsetzung erfolgreicher Kampagnen detailliert aufgezeigt. Ein Fokus liegt dabei auf der Content-Produktion durch die Anwendung etablierter Apps. Zudem werden die notwendigen Voraussetzungen für eine Suchmaschinenoptimierung praxisnah dargestellt. Level 2*

Highlights:

Social-Media-Plattformen und deren Einsatzmöglichkeiten
Entwicklung von Content-Marketing-Kampagnen
Community-Management und Interaktionsstrategien
Tools zur Automatisierung, Analyse und Erfolgsmessung
Praxisnahe Übungen zur direkten Anwendung des Erlernten

Dieser Online-Kurs ist in Niedersachsen als Bildungsurlaub anerkannt – auf Anfrage kann ein entsprechender Antrag

vorherige Anmeldung unter VHS der Stadt Cuxhaven, Abendrothstr. 16, 27474 Cuxhaven,
Tel.: 04721 – 70070950, E-Mail: vhs@cuxhaven.de

Übersicht für folgende VHS-Veranstaltung:

Bildungsurlaub

Bühnenbild meines Lebens - Prozesse in Beruf und Alltag künstlerisch begleiten

Nr.: 261-B740
Beginn/Uhrzeit: Montag, 22.06.2026, 09:00 - 16:00 Uhr
Teilnahme-Entgelt: ab 380,00 €
Unterrichtsort: VHS, 301, 27474 Cuxhaven, Abendrothstr. 16

Kursbeschreibung:

Wenn das Leben ein Theaterstück wäre, wie sähe das Bühnenbild aus?

In diesem Bildungsurlaub bauen die Teilnehmenden unter Anleitung in einem künstlerisch-kreativen Prozess ihr eigenes Bühnenbildmodell und können so eine ästhetische Erfahrung machen. Mit einer breiten Palette an Werkzeug und Material werden persönliche und berufliche Prozesse abgebildet und nehmen Gestalt an. Der künstlerische Prozess wird durch Wissensvermittlung zum Thema, regelmäßigen Austausch und Feedback durch die Gruppe begleitet. Eine solche Herangehensweise an die eigenen Ressourcen ermöglicht es den Teilnehmenden, die eigenen Stärken und Potentiale sichtbar zu machen. So können Handlungskompetenzen für den beruflichen und persönlichen Alltag geschaffen und ausgebaut werden.

Beispiele zu Bühnenbildmodellen finden Sie auf der Webseite des Dozenten unter:
www.szenenbilder.com/

Ziele:

Die eigenen Ressourcen überprüfen und stärken.

Persönliche und berufliche Ziele erkennen und formulieren.

Den Fokus durch Visualisierung auf ein prozesshaftes Übungssystem mit klarer Zielsetzung legen.

Mit Unterstützung von Werkzeug und Material in die künstlerisch-kreative Umsetzung kommen.

Wertschätzendes und lösungsorientiertes Feedback geben und nehmen können.

Die Stärkung des Teams durch das Teilen von Ideen und Visionen erfahren.

Material: Euro 35,00 pro Person

vorherige Anmeldung unter VHS der Stadt Cuxhaven, Abendrothstr. 16, 27474 Cuxhaven,
Tel.: 04721 – 70070950, E-Mail: vhs@cuxhaven.de

Übersicht für folgende VHS-Veranstaltung:

Bildungsurlaub

Dorn-Breussmethode für Fachpersonal -Bildungsurlaub

Nr.: 261-B895
Beginn/Uhrzeit: Montag, 20.04.2026, 09:30 - 16:00 Uhr
Teilnahme-Entgelt: ab 350,00 €
Unterrichtsort: VHS, 302 (Aula), 27474 Cuxhaven, Abendrothstr. 16

Kursbeschreibung:

Rückenleiden sind heutzutage eine der weit verbreitetsten Volkskrankheiten und stellen eine enorme Belastung im Berufsalltag dar. Sie wirken auf Körper, Geist und Seele zermürend. Ein gesunder schmerzfreier Rücken, eine aufrechte Haltung und daraus resultierend ein entspanntes Lebens- und Arbeitsgefühl sind das Ziel der Dorn-Breuss-Methode und dieses Bildungsurlaubes.

Die Dorntherapie basiert auf drei Säulen:

- * Selbsthilfeübungen
- * Behebung des Beckenschiefstandes und der Beinlängenunterschiede
- * Sanftes Schieben der Wirbel und Gelenke an ihren richtigen Platz.

Somit können Beschwerden, die direkt oder indirekt mit der Wirbelsäule zusammenhängen, behoben werden.

Die Breuss-Methode ist eine sanfte, wohltuende Wirbelsäulenmassage, die die Dorn-Therapie sehr gut ergänzt, da sie die Regeneration unterversorgter Bandscheiben einleitet und einen tiefenentspannten Zustand herbeiführt.

Dieser Bildungsurlaub richtet sich an:

- * Ärzt*innen und Heilpraktiker*innen, die mit dieser Methode arbeiten wollen.
- * Physiotherapeut*innen, Masseur, Menschen in Pflegeberufen und Fitnesstrainer*innen, die unter Obhut eines Arztes oder Heilpraktikerin mit dieser Methode arbeiten wollen.

Bitte bequeme Kleidung und 2 Handtücher mitbringen und Fingernägel für die Massage kürzen.

Die Referentin: Dieser wundervolle 5 - tägige Bildungsurlaub im wunderschönen Cuxhaven an der Nordsee vereint Urlaub und Entspannung mit Bildung.

Ihr erlernt die Methode der Dorntherapie (Wirbelsäulen- Gelenktherapie nach Dieter Dorn

vorherige Anmeldung unter VHS der Stadt Cuxhaven, Abendrothstr. 16, 27474 Cuxhaven, Tel.: 04721 – 70070950, E-Mail: vhs@cuxhaven.de

Übersicht für folgende VHS-Veranstaltung:

Junge VHS

Scams erklärt für Jugendliche: Gaming-Betrug, Sextortion, Fake-Nebenjobs

Nr.: 261-J01
Beginn/Uhrzeit: Samstag, 11.04.2026, 11:00 - 13:15 Uhr
Teilnahme-Entgelt: ab 12,00 €
Unterrichtsort: VHS, 109, 27474 Cuxhaven, Abendrothstr. 16

Kursbeschreibung:

Jugendliche begegnen Betrug häufig über Games, Social Media oder Online-Nebenjobs. Der Kurs erklärt typische Maschen wie Gaming-Betrug, Sextortion, Fake-Jobs, Phishing und manipulative Dark Patterns. Ziel ist es, Warnsignale früh zu erkennen, sichere Entscheidungen zu treffen und zu wissen, wo Hilfe möglich ist, wenn etwas passiert.

vorherige Anmeldung unter VHS der Stadt Cuxhaven, Abendrothstr. 16, 27474 Cuxhaven,
Tel.: 04721 – 70070950, E-Mail: vhs@cuxhaven.de

Nr.: 261-J02

Scams erklärt für Jugendliche: Gaming-Betrug, Sextortion, Fake-Nebenjobs

Nr.: 261-J02
Beginn/Uhrzeit: Samstag, 06.06.2026, 11:00 - 13:15 Uhr
Teilnahme-Entgelt: ab 12,00 €
Unterrichtsort: VHS, 109, 27474 Cuxhaven, Abendrothstr. 16

Kursbeschreibung:

Jugendliche begegnen Betrug häufig über Games, Social Media oder Online-Nebenjobs. Der Kurs erklärt typische Maschen wie Gaming-Betrug, Sextortion, Fake-Jobs, Phishing und manipulative Dark Patterns. Ziel ist es, Warnsignale früh zu erkennen, sichere Entscheidungen zu treffen und zu wissen, wo Hilfe möglich ist, wenn etwas passiert.

vorherige Anmeldung unter VHS der Stadt Cuxhaven, Abendrothstr. 16, 27474 Cuxhaven,
Tel.: 04721 – 70070950, E-Mail: vhs@cuxhaven.de

Übersicht für folgende VHS-Veranstaltung:

Junge VHS

‘Starke Mädchen - starke Jungen’

Nr.: 261-J04
Beginn/Uhrzeit: Samstag, 07.03.2026, 10:00 - 15:00 Uhr
Teilnahme-Entgelt: ab 22,50 €
Unterrichtsort: Kleine Sporthalle Abendrothschule, Abendrothstr. 20, ,

Kursbeschreibung:

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.

vorherige Anmeldung unter VHS der Stadt Cuxhaven, Abendrothstr. 16, 27474 Cuxhaven, Tel.: 04721 – 70070950, E-Mail: vhs@cuxhaven.de

Wir lernen Häkeln mit Kindern

Nr.: 261-J05
Beginn/Uhrzeit: Donnerstag, 02.04.2026, 14:30 - 16:00 Uhr
Teilnahme-Entgelt: ab 185,00 €
Unterrichtsort: VHS, 202, 27474 Cuxhaven, Abendrothstr. 16

Kursbeschreibung:

In diesem Grundkurs lernen die Teilnehmenden die wichtigsten Häkeltechniken von Anfang an. Vermittelt werden Luftmaschen, feste Maschen, halbe und ganze Stäbchen sowie das sichere Lesen einfacher Anleitungen. Schritt für Schritt entsteht ein kleines Übungsprojekt, mit dem alle Techniken direkt angewendet werden.

Das Kursziel: selbstständig einfache Häkelarbeiten anfertigen können.

vorherige Anmeldung unter VHS der Stadt Cuxhaven, Abendrothstr. 16, 27474 Cuxhaven, Tel.: 04721 – 70070950, E-Mail: vhs@cuxhaven.de

Übersicht für folgende VHS-Veranstaltung:

VHS - Kino

VHS-Kino: Springsteen: Deliver me from Nowhere

Nr.: 261-K01
Beginn/Uhrzeit: Mittwoch, 28.01.2026, 20:00 - Uhr
Teilnahme-Entgelt: ab 7,50 €
Unterrichtsort: Bali-Kino-Center, Holstenstr. 5, ,

Kursbeschreibung:

Jeremy Allan White (The Bear) ist Bruce Springsteen. Das Biopic von Scott Cooper konzentriert sich auf einen entscheidenden Moment in der Karriere vom "Boss". Springsteen ist 32 Jahre alt und gerade von seiner "The River"-Tour zurückgekehrt. Springsteen steht auf einem ersten Höhepunkt seiner Karriere, fühlt sich aber gleichzeitig verloren und scheint auf einen Nervenzusammenbruch zuzusteuern. Er zieht sich in sein Zimmer zurück und schreibt „Nebraska“. Der Film basiert auf dem Buch „Deliver me from Nowhere“. Nicht nur für Fans!

vorherige Anmeldung unter VHS der Stadt Cuxhaven, Abendrothstr. 16, 27474 Cuxhaven, Tel.: 04721 – 70070950, E-Mail: vhs@cuxhaven.de

VHS-Kino: Therapie für Wikinger

Nr.: 261-K02
Beginn/Uhrzeit: Mittwoch, 04.02.2026, 20:00 - Uhr
Teilnahme-Entgelt: ab 7,50 €
Unterrichtsort: Bali-Kino-Center, Holstenstr. 5, ,

Kursbeschreibung:

Nach 15 Jahren wegen Bankraub wird Anker aus dem Gefängnis entlassen. Die Beute hat damals sein Bruder Manfred vergraben, der seit seiner Kindheit an einer Identitätsstörung leidet. Nur er kennt das Versteck des Geldes, kann sich logischerweise aber nicht mehr erinnern. Anker bringt seinen Bruder zurück in ihr gemeinsames Elternhaus, in der Hoffnung, dies könnte die Erinnerung an sein früheres Ich auslösen. Auf der Suche nach dem Geld stößt das ungleiche Duo auf Erinnerungen, die tiefer vergraben sind als jede Beute. Der neueste Streich des Komödien-Dreamteams aus Dänemark, (Anders Thomas Jensen und Mads Mikkelsen), THERAPIE FÜR WIKINGER schleudert Pointen-Material im Sekundentakt, ist hinreißend unberechenbar und böse witzig. Regisseur Anders Thomas Jensen (Adams Äpfel) gelingt eine schwarzhumorige und abgründige Krimikomödie über konfuse Identitäten und zwei Brüder, die sich lieben. Herausragend Mads Mikkelsen in der Rolle des Manfred.

vorherige Anmeldung unter VHS der Stadt Cuxhaven, Abendrothstr. 16, 27474 Cuxhaven, Tel.: 04721 – 70070950, E-Mail: vhs@cuxhaven.de

Übersicht für folgende VHS-Veranstaltung:

VHS - Kino

VHS-Kino: Mit Liebe und Chanson

Nr.: 261-K03
Beginn/Uhrzeit: Mittwoch, 11.02.2026, 20:00 - Uhr
Teilnahme-Entgelt: ab 7,50 €
Unterrichtsort: Bali-Kino-Center, Holstenstr. 5, ,

Kursbeschreibung:

Paris in den 1960er Jahren: Esther Perez bringt ihr sechstes Kind zur Welt, den kleinen Roland. Er wird mit einer Fehlbildung am Fuß geboren. Die Ärzte sind sich sicher, dass Roland niemals richtig laufen wird. Doch Esther ist eine starke und sture Frau, die ihrem Kopf und vor allem ihrem Herzen folgt.

Mit LIEBE UND CHANSON ist die unglaubliche, aber wahre und mit viel Humor erzählte Geschichte von der größten Liebe, die es geben kann: die einer Mutter zu ihrem Kind. Hier gelingt eine großartige Familiensaga über die Hingabe und Kraft, die darin liegt, sich dem Schicksal gemeinsam zu stellen. Eine zutiefst berührende und warmherzige Tragikomödie, die den Pfaden der Liebe folgt und dem Publikum ein wundervolles Kinoerlebnis schenkt. Inszeniert nach der Autobiografie von Roland Perez.

vorherige Anmeldung unter VHS der Stadt Cuxhaven, Abendrothstr. 16, 27474 Cuxhaven, Tel.: 04721 – 70070950, E-Mail: vhs@cuxhaven.de

VHS-Kino: Der Held vom Bahnhof Friedrichstraße

Nr.: 261-K04
Beginn/Uhrzeit: Mittwoch, 18.02.2026, 20:00 - Uhr
Teilnahme-Entgelt: ab 7,50 €
Unterrichtsort: Bali-Kino-Center, Holstenstr. 5, ,

Kursbeschreibung:

Wolfgang Becker (Good Bye, Lenin!, Das Leben ist eine Baustelle) hat in seinem letzten Film den Roman von Maxim Leo verfilmt, als augenzwinkernde Satire um einen Loser, der irgendwie in eine Heldenrolle als DDR-Widerständler tappt. DER HELD VOM BAHNHOF FRIEDRICHSTRASSE erzählt die Geschichte des Berliner Videothekenbesitzers Micha Hartung (Charly Hübner), der ungewollt zum gesamtdeutschen Helden wird: Als ihn zum 30. Tag des Mauerfalls ein Journalist zum Drahtzieher der größten Massenflucht der DDR stilisiert, steht sein Leben plötzlich Kopf. Als Hochstapler wider Willen verstrickt sich Micha in einem Gestrüpp aus Halbwahrheiten und handfesten Lügen. Als alles um ihn herum einzustürzen droht und sein Leben so richtig im Chaos versinkt, trifft er Paula (Christiane Paul). Dass eine erfolgreiche, kluge und witzige Frau wie sie sich für einen Mann wie ihn

Übersicht für folgende VHS-Veranstaltung:

VHS - Kino

interessieren könnte, hätte Micha nicht für möglich gehalten. Doch die sich anbahnende Liebesgeschichte wird von einer Lüge überschattet. Weitere Darsteller: Leonie Benesch, Peter Kurth, Daniel Brühl, Jürgen Vogel und Katarina Witt.

Eine herzenswarme Komödie über Geschichte als Mythos, die Tücken Deutscher Erinnerungskultur und das Leben als Spiel des Erinnerns, Vergessens und Erfindens. Ein vergnügliches Lehrstück über die Hierarchie der Geschichtsschreibung und ein Film über die Kraft des Geschichtenerzählens.

vorherige Anmeldung unter VHS der Stadt Cuxhaven, Abendrothstr. 16, 27474 Cuxhaven, Tel.: 04721 – 70070950, E-Mail: vhs@cuxhaven.de

VHS-Kino: Bon Voyage – Bis hierher und noch weiter

Nr.: 261-K05
Beginn/Uhrzeit: Mittwoch, 25.02.2026, 20:00 - Uhr
Teilnahme-Entgelt: ab 7,50 €
Unterrichtsort: Bali-Kino-Center, Holstenstr. 5, ,

Kursbeschreibung:

Die 80-jährige Marie hat ihr Leben stets selbstbestimmt gestaltet – und daran ändert auch ihre schwere Krankheit nichts! Den Termin für die Sterbehilfe in der Schweiz hat sie bereits vereinbart – jetzt muss sie es nur noch ihrer Familie beibringen. Doch im letzten Moment verlässt sie der Mut, und sie rettet sich in die Notlüge von einer angeblichen Erbschaft, die in der Schweiz auf sie wartet. Ihr Sohn Bruno, den ständig Geldsorgen plagen, will sofort aufbrechen. Auch Brunos Tochter Anna kommt mit. Als Fahrer rekrutiert Marie kurzerhand Rudy, den hilfsbereiten jungen Mann vom Pflegedienst. Und so machen sie sich mit einem alten Wohnmobil auf den Weg. Marie tut auf der Fahrt vieles, was sie lange nicht mehr getan hat. Sie genießt die Reise – und ganz nebenbei findet die Familie wieder zueinander. Doch irgendwann nähert sich die kleine Truppe ihrem Reiseziel, und Marie steht vor einer Entscheidung... Eine dramatische Komödie mit spritzigen Dialogen, kuriosen Figuren und viel Situationskomik. Die Hauptrollen sind mit Héléne Vincent („Alles außer gewöhnlich“) und Pierre Lottin („Die leisen und die großen Töne“ herausragend besetzt.

vorherige Anmeldung unter VHS der Stadt Cuxhaven, Abendrothstr. 16, 27474 Cuxhaven, Tel.: 04721 – 70070950, E-Mail: vhs@cuxhaven.de

Übersicht für folgende VHS-Veranstaltung:

VHS - Kino

VHS-Kino: Das tiefste Blau

Nr.: 261-K06
Beginn/Uhrzeit: Mittwoch, 04.03.2026, 20:00 Uhr
Teilnahme-Entgelt: ab 7,50 €
Unterrichtsort: Bali-Kino-Center, Holstenstr. 5

Kursbeschreibung:

Die 77-jährige Tereza lebt in einer kleinen Industriestadt im Amazonasgebiet. Eines Tages erhält sie die offizielle Anweisung der Regierung, in eine Seniorenkolonie in einer entlegenen Gegend zu ziehen. Die junge Generation soll sich stattdessen voll und ganz auf Produktivität und Wirtschaftswachstum konzentrieren. Doch Tereza widersetzt sich. Sie begibt sich auf eine Reise immer weiter hinein in das Amazonasgebiet, durch die Nebenflüsse und den Dschungel. Einen letzten Wunsch will sie sich erfüllen, bevor man ihr die Freiheit nimmt. Einen letzten Wunsch, der Tereza verändern und ihr Leben in eine neue Richtung lenken wird. Eine transformative Reise durch den Amazonas, die eindringlich vom Streben nach Freiheit und Widerstandsfähigkeit erzählt. Hinreichend fotografiertes „alternatives“ Abenteuerfilm der besonderen Art.

vorherige Anmeldung unter VHS der Stadt Cuxhaven, Abendrothstr. 16, 27474 Cuxhaven, Tel.: 04721 – 70070950, E-Mail: vhs@cuxhaven.de

VHS-Kino: Rental Family

Nr.: 261-K07
Beginn/Uhrzeit: Mittwoch, 11.03.2026, 20:00 - Uhr
Teilnahme-Entgelt: ab 7,50 €
Unterrichtsort: Bali-Kino-Center, Holstenstr. 5

Kursbeschreibung:

Rental Family erzählt die Geschichte eines in Tokio lebenden US-Schauspielers (Brendan Fraser), der auf der Suche nach einem Sinn in seinem Leben ist, bis es ihm gelingt, einen ungewöhnlichen Job an Land zu ziehen. Für eine japanische „Rental Family“-Agentur schlüpft er in unterschiedliche Rollen und spielt als Familienmitglied den Sohn, Ehemann oder Vater. Während er mehr und mehr in die Lebenswelten seiner Kunden eintaucht und ihnen hilft, ihre familiären Lücken zu füllen, beginnt er, echte Verbindungen aufzubauen, die die Grenzen zwischen Schauspiel und Realität verschwimmen lassen. In der Auseinandersetzung mit den moralischen Aspekten seines neuen Jobs entdeckt er den Sinn im Leben, das Gefühl von Zusammengehörigkeit und die Schönheit zwischenmenschlicher Beziehungen neu.

vorherige Anmeldung unter VHS der Stadt Cuxhaven, Abendrothstr. 16, 27474 Cuxhaven, Tel.: 04721 – 70070950, E-Mail: vhs@cuxhaven.de

Übersicht für folgende VHS-Veranstaltung:

VHS - Kino

VHS-Kino: Sentimental Value

Nr.: 261-K08
Beginn/Uhrzeit: Mittwoch, 18.03.2026, 20:00 - Uhr
Teilnahme-Entgelt: ab 7,50 €
Unterrichtsort: Bali-Kino-Center, Holstenstr. 5

Kursbeschreibung:

Die Schwestern Nora und Agnes verbindet eine komplexe Beziehung zu ihrem Vater, der seine Arbeit stets über die Familie stellte. Nun steht Gustav nach Jahren der Funkstille plötzlich wieder vor der Tür – mit charmantem Grinsen und dem emotionalen Gepäck eines halben Lebens. Augenblicklich geraten alte Familiendynamiken ins Rollen. Und nach und nach wird deutlich, dass sich Vater und Töchter ähnlicher sind, als sie glaubten. Vielleicht ist es doch noch nicht zu spät für einen Neuanfang? Mit SENTIMENTAL VALUE gelingt Joachim Trier ein vielschichtiges Meisterwerk über Beziehungen und Gefühle, die nur schwer in Worte gefasst werden können. Wenig sentimentales, ergreifendes und tiefgründiges Skandinavisches Kino. Getragen von einem großartigen Ensemble, unter anderem Stellan Skarsgard und Renate Reivke.

vorherige Anmeldung unter VHS der Stadt Cuxhaven, Abendrothstr. 16, 27474 Cuxhaven, Tel.: 04721 – 70070950, E-Mail: vhs@cuxhaven.de

VHS-Kino: Dann passiert das Leben

Nr.: 261-K09
Beginn/Uhrzeit: Mittwoch, 25.03.2026, 20:00 - Uhr
Teilnahme-Entgelt: ab 7,50 €
Unterrichtsort: Bali-Kino-Center, Holstenstr. 5

Kursbeschreibung:

Die Ehe von Hans (Ulrich Tukur) und Rita (Anke Engelke) ist im Laufe der Jahre in Routine erstickt. Liebe und Leidenschaft haben sich stillschweigend verabschiedet. Doch ein dramatischer Unfall sorgt dafür, dass die Karten radikal neu gemischt werden. Regisseurin Neele Leana Vollmar erzählt in „DANN PASSIERT DAS LEBEN“ mit warmem Humor und viel Herz sowie mit feinem Gespür für Zwischentöne und poetischer Leichtigkeit von den großen Fragen, die sich oft in den leisen Momenten des Alltags verstecken. Getragen wird diese feinfühligere Geschichte von zwei Ausnahmeschauspielern: Anke Engelke und Ulrich Tukur verleihen Rita und Hans eine beeindruckende Authentizität, die berührt und nachhallt. Mit nuanciertem Spiel fangen sie die Brüche, Sehnsüchte und leisen Hoffnungen eines Paares ein, das sich neu begegnen muss.

vorherige Anmeldung unter VHS der Stadt Cuxhaven, Abendrothstr. 16, 27474 Cuxhaven, Tel.: 04721 – 70070950, E-Mail: vhs@cuxhaven.de

Übersicht für folgende VHS-Veranstaltung:

VHS - Kino

VHS-Kino: Ein Kuchen für den Präsidenten

Nr.: 261-K10
Beginn/Uhrzeit: Mittwoch, 01.04.2026, 20:00 - Uhr
Teilnahme-Entgelt: ab 7,50 €
Unterrichtsort: Bali-Kino-Center, Holstenstr. 5

Kursbeschreibung:

EIN KUCHEN FÜR DEN PRÄSIDENTEN gewann 2025 in Cannes die Goldene Kamera, die jedes Jahr an das beste Erstlingswerk vergeben wird. Preiswürdig ist das Drama um das 9-jährige Mädchen Lamia, das Anfang der 1990er-Jahre für den Präsidenten einen Geburtstagskuchen backen muss, in der Tat. Mit Hilfe ihres Klassenkameraden Saeed und begleitet von ihrem Hahn Hindi, begibt sie sich auf die Suche nach den Zutaten. So beginnt eine abenteuerliche Reise mit Entbehrung und Ungewissheit, in der Lamia zugleich kleine Wunder, Freundschaft, Humor und Hoffnung entdeckt.

vorherige Anmeldung unter VHS der Stadt Cuxhaven, Abendrothstr. 16, 27474 Cuxhaven, Tel.: 04721 – 70070950, E-Mail: vhs@cuxhaven.de

VHS-Kino: Der Schimmelreiter

Nr.: 261-K11
Beginn/Uhrzeit: Mittwoch, 08.04.2026, 20:00 - Uhr
Teilnahme-Entgelt: ab 7,50 €
Unterrichtsort: Bali-Kino-Center, Holstenstr. 5

Kursbeschreibung:

Mit „DER SCHIMMELREITER“ bringt Regisseurin Francis Meletzky die bekannte Novelle von Theodor Storm in einer modernen Interpretation auf die Leinwand. Die Geschichte, die erstmals 1888 veröffentlicht wurde, gilt als ein Klassiker der deutschen Literatur und erzählt die Legende um den Deichgrafen Hauke Haien, der mit unerschütterlichem Willen und fortschrittlichem Denken gegen Naturgewalten und die Ablehnung seiner Mitmenschen ankämpft. Die neue Verfilmung greift das Motiv des Einzelkämpfers auf und setzt es in den Kontext der aktuellen Klimadebatte. In der Hauptrolle überzeugt Max Hubacher als idealistischer, aber auch verbitterter Hauke Haien, dessen Kampf gegen die Naturgewalten und menschliche Engstirnigkeit ihn zunehmend an seine Grenzen bringt. Olga von Luckwald gibt Haukes Ehefrau Elke einfühlsam und eindringlich Gestalt, während die Nebenrollen mit hochkarätigen Darstellern wie Annette Frier und Christoph Glaubacker besetzt sind.

vorherige Anmeldung unter VHS der Stadt Cuxhaven, Abendrothstr. 16, 27474 Cuxhaven, Tel.: 04721 – 70070950, E-Mail: vhs@cuxhaven.de

Übersicht für folgende VHS-Veranstaltung:

VHS - Kino

VHS-Kino: Die progressiven Nostalgiker

Nr.: 261-K12
Beginn/Uhrzeit: Mittwoch, 15.04.2026, 20:00 - Uhr
Teilnahme-Entgelt: ab 7,50 €
Unterrichtsort: Bali-Kino-Center, Holstenstr. 5

Kursbeschreibung:

Ein Familienidyll im Frankreich der 1950er Jahre: Michel (Didier Bourdon) ist Bankangestellter und Ernährer, seine bessere Hälfte Hélène (Elsa Zylberstein) kümmert sich um Haushalt und Kinder. Das patriarchale Paradies scheint perfekt, bis ein Kurzschluss der gerade gelieferten neuen Waschmaschine die beiden ins Jahr 2025 katapultiert. Plötzlich sind die Rollen neu verteilt. Während sich Hélène erstaunlich gut als Powerfrau schlägt, muss sich Michel als Hausmann im Smart-Home abmühen. Hélène entgegen genießt die Freiheit der Emanzipation. Doch die schöne neue Welt hat so ihre Tücken: der virtuelle Sprachassistent ist ein sturer Bock, die Möbel muss man sich selbst zusammenschrauben, der Hundekot wird vom Boden aufgehoben und die eigene Tochter möchte ihre Freundin heiraten. Jetzt reicht es dem entmachteten Familienoberhaupt. Michel will zurück in die gute alte Zeit und zwar sofort! Wenn er nur wüsste, wie man die smarte Waschmaschine auf Zeitrückreise programmiert...

In „DIE PROGRESSIVEN NOSTALGIKER“ ist die Freiheit immer nur einen Flügelschlag von der guten alten Zeit entfernt. Regisseurin Vinciane Millereau beweist ein großartiges Gespür für die Absurditäten unserer Zeit. Mit rotzfrechem Humor, präzisiertem Sarkasmus und herrlicher Situationskomik nimmt dieser Film die Heilsversprechen unserer Gegenwart aufs Korn und erzählt von der wunderbaren Relativität der Geschichte.

vorherige Anmeldung unter VHS der Stadt Cuxhaven, Abendrothstr. 16, 27474 Cuxhaven, Tel.: 04721 – 70070950, E-Mail: vhs@cuxhaven.de

VHS-Kino:Father Mother Sister Brother

Nr.: 261-K13
Beginn/Uhrzeit: Mittwoch, 22.04.2026, 20:00 - Uhr
Teilnahme-Entgelt: ab 7,50 €
Unterrichtsort: Bali-Kino-Center, Holstenstr. 5

Kursbeschreibung:

FATHER MOTHER SISTER BROTHER ist ein behutsam als Triptychon komponierter Spielfilm. Die drei Geschichten kreisen um die Beziehungen erwachsener Kinder zu ihren teils distanzierten Eltern und untereinander. Jedes der drei Kapitel spielt in der Gegenwart,

Übersicht für folgende VHS-Veranstaltung:

VHS - Kino

jedes in einem anderen Land. FATHER ist im Nordosten der USA angesiedelt, MOTHER in Dublin und SISTER BROTHER in Paris. Es ist eine Reihe von Charakterstudien, ruhig, beobachtend und ohne Wertung – und zugleich eine Komödie, durchzogen von feinen Fäden der Melancholie. In seinem neuesten Film lässt Regie-Ikone Jim Jarmusch den hochkarätigen Cast um Tom Waits, Adam Driver, Charlotte Rampling, Cate Blanchett und Vicky Krieps die Untiefen familiärer Beziehungen ausloten. Bei den Filmfestspielen von Venedig wurde der Film mit dem Goldenen Löwen ausgezeichnet.

vorherige Anmeldung unter VHS der Stadt Cuxhaven, Abendrothstr. 16, 27474 Cuxhaven, Tel.: 04721 – 70070950, E-Mail: vhs@cuxhaven.de

VHS-Kino: Calle Malaga – Ein Zuhause in Tanger

Nr.: 261-K14
Beginn/Uhrzeit: Mittwoch, 29.04.2026, 20:00 - Uhr
Teilnahme-Entgelt: ab 7,50 €
Unterrichtsort: Bali-Kino-Center, Holstenstr. 5

Kursbeschreibung:

María Ángeles (Carmen Maura), 79 Jahre alt, lebt seit Jahrzehnten im spanischen Viertel von Tanger. Ihre Wohnung in der Calle Malaga, gefüllt mit Erinnerungen, Blumen und alten Möbelstücken, ist ihr ganzer Stolz und für sie weit mehr als ein Zuhause. Vom Balkon aus verfolgt sie das geschäftige Leben der Straßen, in denen Vergangenheit und Gegenwart ineinanderfließen. Doch als ihre Tochter Clara die Wohnung verkaufen will, gerät alles ins Wanken. Statt ins Seniorenheim zu ziehen, stellt sich María Ángeles quer. Mit Witz, List und Herz kämpft sie um ihr Zuhause. Unerwartet eröffnet dieser Widerstand neue Begegnungen, weckt Lebensfreude und bringt eine Liebe zurück, die längst verloren schien.

vorherige Anmeldung unter VHS der Stadt Cuxhaven, Abendrothstr. 16, 27474 Cuxhaven, Tel.: 04721 – 70070950, E-Mail: vhs@cuxhaven.de

Übersicht für folgende VHS-Veranstaltung:

VHS - Kino

VHS-Kino: Der Fremde

Nr.: 261-K15
Beginn/Uhrzeit: Mittwoch, 06.05.2026, 20:00 - Uhr
Teilnahme-Entgelt: ab 7,50 €
Unterrichtsort: Bali-Kino-Center, Holstenstr. 5

Kursbeschreibung:

Meursault, ein stiller, unauffälliger Angestellter Anfang dreißig, nimmt ohne sichtbare Gefühlsregung an der Beerdigung seiner Mutter teil. Am nächsten Tag beginnt er eine Affäre mit seiner früheren Kollegin Marie und kehrt in seinen gewohnten Alltag zurück. Dieser wird jedoch bald durch seinen Nachbarn Raymond gestört, der Meursault in seine zwielichtigen Machenschaften hineinzieht – bis es an einem glühend heißen Tag am Strand zu einem schicksalhaften Ereignis kommt.

Mit seiner meisterlichen Neuinterpretation von Albert Camus' gleichnamigen Literaturklassiker gelingt Francois Ozon ein virtuoses Werk von zeitloser Relevanz. In betörenden Schwarzweißbildern erzählt und getragen von einem erlesenen Ensemble um Benjamin Voisin, Rebecca Marder und Pierre Lottin. Der FREMDE feierte seine umjubelte Weltpremiere bei den 82. Internationalen Filmfestspielen von Venedig.

vorherige Anmeldung unter VHS der Stadt Cuxhaven, Abendrothstr. 16, 27474 Cuxhaven,
Tel.: 04721 – 70070950, E-Mail: vhs@cuxhaven.de

Übersicht für folgende VHS-Veranstaltung:

Seniorenprogramm

Treffpunkt 'Spätlese' Grünkohlessen

Nr.: 261-SEN00A
Beginn/Uhrzeit: Donnerstag, 29.01.2026, 11:30 - 15:00 Uhr
Teilnahme-Entgelt: ab 25,00 €
Unterrichtsort: UNIKAT, Neufelder Str. 12, 27472 Cuxhaven, ,

Kursbeschreibung:

im Rahmen des 'Treffpunkts Spätlese' findet das alljährliche gesellige Grünkohlessen statt. Es wird ein besonderer Nachmittag werden, denn die langjährige Organisatorin des "Treffpunkts Spätlese" Frau Bühner wird verabschiedet werden.

Das Menü im UNIKA T besteht aus

- Grünkohl
- Kassler
- Kochwurst / Pinkel
- Salzkartoffeln
- Senf inkl. Korn
- 1 Klarer pro Person (optional)
- 1 Kaffee pro Person
- 1 kleines Dessert Schokoladen Mousse

Anmeldung bitte über die VHS: vhs@cuxhaven.de, 04721 7 00 70 950

vorherige Anmeldung unter VHS der Stadt Cuxhaven, Abendrothstr. 16, 27474 Cuxhaven, Tel.: 04721 – 70070950, E-Mail: vhs@cuxhaven.de

Treffpunkt 'Spätlese' Reisebericht Donaukreuzfahrt

Nr.: 261-SEN00B
Beginn/Uhrzeit: Donnerstag, 19.02.2026, 15:00 - 17:15 Uhr
Teilnahme-Entgelt: ab 7,50 €
Unterrichtsort: VHS, Café/Bistro, 27474 Cuxhaven, Abendrothstr. 16

Kursbeschreibung:

'Treffpunkt Spätlese'. Reisebericht Donaukreuzfahrt

Donnerstag, 15-17:15 Uhr mit Kaffee/Tee Gebäck und Vortrag € 7,50 je Teilnehmenden

vorherige Anmeldung unter VHS der Stadt Cuxhaven, Abendrothstr. 16, 27474 Cuxhaven, Tel.: 04721 – 70070950, E-Mail: vhs@cuxhaven.de

Übersicht für folgende VHS-Veranstaltung:

Seniorenprogramm

Treffpunkt 'Spätlese', Vortrag: "Fische & Co. Leben unter Wasser"

Nr.: 261-SEN00C
Beginn/Uhrzeit: Donnerstag, 19.03.2026, 15:00 - 17:15 Uhr
Teilnahme-Entgelt: ab 7,50 €
Unterrichtsort: VHS, Café/Bistro, 27474 Cuxhaven, Abendrothstr. 16

Kursbeschreibung:

Vortrag

'Treffpunkt Spätlese'.

Donnerstag, 15-17:15 Uhr mit Kaffee/Tee Gebäck und Vortrag € 7,50 je Teilnehmenden

vorherige Anmeldung unter VHS der Stadt Cuxhaven, Abendrothstr. 16, 27474 Cuxhaven,
Tel.: 04721 – 70070950, E-Mail: vhs@cuxhaven.de

Treffpunkt 'Spätlese'

Nr.: 261-SEN00D
Beginn/Uhrzeit: Donnerstag, 16.04.2026, 15:00 - 17:15 Uhr
Teilnahme-Entgelt: ab 7,50 €
Unterrichtsort: VHS, Café/Bistro, 27474 Cuxhaven, Abendrothstr. 16

Kursbeschreibung:

'Treffpunkt Spätlese'.

Donnerstag, 15-17:15 Uhr mit Kaffee/Tee Gebäck und Vortrag € 7,50 je Teilnehmenden

vorherige Anmeldung unter VHS der Stadt Cuxhaven, Abendrothstr. 16, 27474 Cuxhaven,
Tel.: 04721 – 70070950, E-Mail: vhs@cuxhaven.de

Übersicht für folgende VHS-Veranstaltung:

Seniorenprogramm

Tee & Literatur "Erlesen" Buch Neuleben von Katharina Fuchs

Nr.: 261-SEN01A
Beginn/Uhrzeit: Montag, 02.02.2026, 15:00 - 17:15 Uhr
Teilnahme-Entgelt: ab 7,50 €
Unterrichtsort: VHS, Café/Bistro, 27474 Cuxhaven, Abendrothstr. 16

Kursbeschreibung:

Termine „Tee & Literatur“, Dienstag, 15-17:15 Uhr mit Kaffee/Tee Gebäck, Austausch über ein gemeinsam gelesenes Buch, das die Gruppe auswählt
Beitrag € 7,50 je Teilnehmenden.

Termine: 02.02.; 02.03.; 04.05. (bereits um 14 - 16:15); und 01.06.2026

vorherige Anmeldung unter VHS der Stadt Cuxhaven, Abendrothstr. 16, 27474 Cuxhaven,
Tel.: 04721 – 70070950, E-Mail: vhs@cuxhaven.de

Tee & Literatur

Nr.: 261-SEN01B
Beginn/Uhrzeit: Montag, 02.03.2026, 15:00 - 17:15 Uhr
Teilnahme-Entgelt: ab 7,50 €
Unterrichtsort: VHS, Café/Bistro, 27474 Cuxhaven, Abendrothstr. 16

Kursbeschreibung:

Termine „Tee & Literatur“, Dienstag, 15-17:15 Uhr mit Kaffee/Tee Gebäck, Austausch über ein gemeinsam gelesenes Buch, das die Gruppe auswählt.
Beitrag € 7,50 je Teilnehmenden.

weitere Termine: 02.03.; 04.05. (bereits um 14 - 16:15); und 01.06.2026

vorherige Anmeldung unter VHS der Stadt Cuxhaven, Abendrothstr. 16, 27474 Cuxhaven,
Tel.: 04721 – 70070950, E-Mail: vhs@cuxhaven.de

Übersicht für folgende VHS-Veranstaltung:

Seniorenprogramm

Tee & Literatur

Nr.: 261-SEN01C
Beginn/Uhrzeit: Montag, 04.05.2026, 14:00 - 16:15 Uhr
Teilnahme-Entgelt: ab 7,50 €
Unterrichtsort: VHS, Café/Bistro, 27474 Cuxhaven, Abendrothstr. 16

Kursbeschreibung:

Termine „Tee & Literatur“, Dienstag, 15-17:15 Uhr mit Kaffee/Tee Gebäck, Austausch über ein gemeinsam gelesenes Buch, das die Gruppe auswählt.

Beitrag € 7,50 je Teilnehmenden.

weitere Termine: 01.06.2026

vorherige Anmeldung unter VHS der Stadt Cuxhaven, Abendrothstr. 16, 27474 Cuxhaven,
Tel.: 04721 – 70070950, E-Mail: vhs@cuxhaven.de

Tee & Literatur

Nr.: 261-SEN01D
Beginn/Uhrzeit: Montag, 01.06.2026, 15:00 - 17:15 Uhr
Teilnahme-Entgelt: ab 7,50 €
Unterrichtsort: VHS, Café/Bistro, 27474 Cuxhaven, Abendrothstr. 16

Kursbeschreibung:

Termine „Tee & Literatur“, Dienstag, 15-17:15 Uhr mit Kaffee/Tee Gebäck, Austausch über ein gemeinsam gelesenes Buch, das die Gruppe auswählt.

Beitrag € 7,50 je Teilnehmenden.

vorherige Anmeldung unter VHS der Stadt Cuxhaven, Abendrothstr. 16, 27474 Cuxhaven,
Tel.: 04721 – 70070950, E-Mail: vhs@cuxhaven.de

Übersicht für folgende VHS-Veranstaltung:

Seniorenprogramm

Englisch für Senioren (B1)

Nr.: 261-SEN07
Beginn/Uhrzeit: Dienstag, 10.02.2026, 09:45 - 10:45 Uhr
Teilnahme-Entgelt: ab 50,00 €
Unterrichtsort: VHS, 002, 27474 Cuxhaven, Abendrothstr. 16

Kursbeschreibung:

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.

geschlossener Arbeitskreis

vorherige Anmeldung unter VHS der Stadt Cuxhaven, Abendrothstr. 16, 27474 Cuxhaven,
Tel.: 04721 – 70070950, E-Mail: vhs@cuxhaven.de

Aqua-Fitness im AHOI

Nr.: 261-SEN08
Beginn/Uhrzeit: Mittwoch, 28.01.2026, 09:00 - 10:15 Uhr
Teilnahme-Entgelt: ab 87,00 €
Unterrichtsort: ahoi-Bad Duhnen

Kursbeschreibung:

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.

vorherige Anmeldung unter VHS der Stadt Cuxhaven, Abendrothstr. 16, 27474 Cuxhaven,
Tel.: 04721 – 70070950, E-Mail: vhs@cuxhaven.de

Übersicht für folgende VHS-Veranstaltung:

Seniorenprogramm

Aqua-Fitness im AHOI

Nr.: 261-SEN09
Beginn/Uhrzeit: Mittwoch, 28.01.2026, 10:00 - 11:15 Uhr
Teilnahme-Entgelt: ab 87,00 €
Unterrichtsort: ahoi-Bad Duhnen

Kursbeschreibung:

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.

vorherige Anmeldung unter VHS der Stadt Cuxhaven, Abendrothstr. 16, 27474 Cuxhaven,
Tel.: 04721 – 70070950, E-Mail: vhs@cuxhaven.de

Aqua-Fitness im AHOI

Nr.: 261-SEN10
Beginn/Uhrzeit: Montag, 26.01.2026, 09:00 - 10:15 Uhr
Teilnahme-Entgelt: ab 87,00 €
Unterrichtsort: ahoi-Bad Duhnen

Kursbeschreibung:

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.

vorherige Anmeldung unter VHS der Stadt Cuxhaven, Abendrothstr. 16, 27474 Cuxhaven,
Tel.: 04721 – 70070950, E-Mail: vhs@cuxhaven.de

Übersicht für folgende VHS-Veranstaltung:

Seniorenprogramm

Gymnastik für Ü55

Nr.: 261-SEN13
Beginn/Uhrzeit: Donnerstag, 12.02.2026, 14:00 - 15:00 Uhr
Teilnahme-Entgelt: ab 77,00 €
Unterrichtsort: Turnhalle Grodener Schule

Kursbeschreibung:

Der Kurs bietet funktionelle Gymnastik, teilweise nach Musik, teilweise mit Handgeräten; ferner Entspannungsübungen und kleine Spiele (Lauf- und Ballspiele).

vorherige Anmeldung unter VHS der Stadt Cuxhaven, Abendrothstr. 16, 27474 Cuxhaven,
Tel.: 04721 – 70070950, E-Mail: vhs@cuxhaven.de

Tischtennis für Jedermann

Nr.: 261-SEN14
Beginn/Uhrzeit: Mittwoch, 11.02.2026, 14:00 - 15:30 Uhr
Teilnahme-Entgelt: ab 88,00 €
Unterrichtsort: Turnhalle Waldorfschule (ehem. Deichschule, Eing. über Mühlenweg), ,

Kursbeschreibung:

Dieser Kurs bietet Anfängern und Fortgeschrittenen im Seniorenalter ein angemessenes Training.

vorherige Anmeldung unter VHS der Stadt Cuxhaven, Abendrothstr. 16, 27474 Cuxhaven,
Tel.: 04721 – 70070950, E-Mail: vhs@cuxhaven.de

Übersicht für folgende VHS-Veranstaltung:

Seniorenprogramm

Fit mit dem E-Bike / Pedelec - für alle Altersstufen

Nr.: 261-SEN17

Beginn/Uhrzeit: Freitag, 10.04.2026, 13:30 - 15:30 Uhr

Teilnahme-Entgelt: kostenfrei

Unterrichtsort: Batteriestr. 3, Schulhof und Gebäude ehemalige Wichernschule, ,

Kursbeschreibung:

Die Verkehrswacht Stadt Cuxhaven e.V. bietet in Kooperation mit der Polizei ein Seminar `Fit mit dem E-Bike / Pedelec` an. Neben der Theorie werden auch verschiedenen E-Bike / Pedelec Formen vorgestellt, sowie Besonderheiten des E-Bike / Pedelec -Fahren s in Theorie und Praxis vermittelt.

Alle E-Bike und Pedelec Fahrer sind herzlich willkommen!

Dieses Seminar beinhaltet unter anderem:

- technische Einordnung
- rechtliche Grundlagen
- Praxis auf den Verkehrsübungsplatz der Straßenverkehrswacht

vorherige Anmeldung unter VHS der Stadt Cuxhaven, Abendrothstr. 16, 27474 Cuxhaven, Tel.: 04721 – 70070950, E-Mail: vhs@cuxhaven.de

Fit mit dem E-Bike / Pedelec - für alle Altersstufen

Nr.: 261-SEN18

Beginn/Uhrzeit: Samstag, 18.04.2026, 09:30 - 12:30 Uhr

Teilnahme-Entgelt: kostenfrei

Unterrichtsort: Batteriestr. 3, Schulhof und Gebäude ehemalige Wichernschule, ,

Kursbeschreibung:

Die Verkehrswacht Stadt Cuxhaven e.V. bietet in Kooperation mit der Polizei ein Seminar `Fit mit dem E-Bike / Pedelec` an. Neben der Theorie werden auch verschiedenen E-Bike / Pedelec Formen vorgestellt, sowie Besonderheiten des E-Bike / Pedelec -Fahren s in Theorie und Praxis vermittelt.

Alle E-Bike und Pedelec Fahrer sind herzlich willkommen!

Dieses Seminar beinhaltet unter anderem:

- technische Einordnung
- rechtliche Grundlagen
- Praxis auf den Verkehrsübungsplatz der Straßenverkehrswacht

vorherige Anmeldung unter VHS der Stadt Cuxhaven, Abendrothstr. 16, 27474 Cuxhaven, Tel.: 04721 – 70070950, E-Mail: vhs@cuxhaven.de