

**Einzelveranstaltung ◀ Kurs-Nr. 401**

Manfred Ebs  
 Donnerstag, 19.09.2019, 17-19 Uhr  
 Treffpunkt: KGV Georg Stremiau,  
 Brockeswalder Chaussee, 27474 Cuxhaven  
 (1. Auffahrt neben Netto/Kik oder auch  
 gegenüber Comet/Aldi)  
 € 15,00 | 5 Termine | 10 ZStd.  
 (keine Ermäßigung)  
 »Anmeldung bis 12. September 2019«

Bitte auch bei  
 Einzelveranstaltungen an die  
**ANMELDUNG** denken!

**Einzelveranstaltung ◀ Kurs-Nr. 402**

Werner Neumann  
 Donnerstag, 07.11.2019, 18:30 Uhr  
 VHS, GrimKa Raum 125  
 € 8,00 | 1 Termin | 3 UStd.  
 (keine Ermäßigung)  
 »Anmeldung bis 30. Oktober 2019«

**Einzelveranstaltung ◀ Kurs-Nr. 403**

Holger Glaus  
 Donnerstag, 14.11.2019, 18:30 Uhr  
 VHS, GrimKa Raum 125  
 € 8,00 | 1 Termin | 3 UStd.  
 (keine Ermäßigung)  
 »Anmeldung bis 07. November 2019«

**Energieberatung der VZN – 14 täglich  
 in der Stadtbibliothek Cuxhaven**

**Beratungstermine und Anmeldung  
 auf Anfrage:**

Die Terminvergabe für ein Beratungsgespräch  
 in der Stadtbibliothek erfolgt über die kosten-  
 freie Telefonnummer 0800-809-802-400 oder  
 direkt über den Energieberater Stefan Müller  
 unter 0170-7181768 (kostenpflichtig).

**Einzelveranstaltung ◀ Kurs-Nr. 404**

Thomas Werner  
 Samstag, 28.09.2019, 10-13 Uhr  
 VHS, GrimKa Raum 132  
 € 16,00 | 1 Termin | 4 UStd.  
 (keine Ermäßigung)  
 maximal 20 Teilnehmer/innen  
 »Anmeldung bis 20. September 2019«  
 Bitte mitbringen: Schreibzeug, gerne Bunt-  
 stifte und wenn vorhanden Fotos der  
 eigenen Wohnung/des eigenen Hauses

## Haus und Hof

### Naturparadiese in der Stadt – Kleingärten für alle Generationen Cuxhavener Kleingartenvereine stellen sich vor

Inmitten der Stadt sind die vielen, auch in Cuxhaven in ‚Kleingartenkolonien‘ organisierten Kleingärten inselartige Paradiese. Sie bilden ein willkommenes Gegengewicht zu dem Leben in Mietshausburgen und auf Asphaltflächen und bieten insbesondere Familien mit Kindern in dem Erlebnisraum Garten viele Möglichkeiten zu einer sinnvollen naturnahen Freizeitbeschäftigung und erfüllenden Entspannung vom Berufsalltag.

An 5 Terminen zeigt die VHS-Veranstaltung wie Cuxhavener Kleingärtner/innen in ausgewählten Kleingartenvereinen z.B. gesundes Obst und Bio-Gemüse anbauen, die Gärten schön gestalten und neben Früchten und Gemüse vor allem auch (Lebens)Freude ernten. Zum Ausklang gibt es kostenfrei Kaffee und (Obst)Kuchen zu genießen.

### Dem Schimmel auf der Spur

#### Kurzseminar in Zusammenarbeit mit der Verbraucherzentrale Stade/Buxtehude

Jedes Jahr im Winter beklagen Mieter und Vermieter gleichermaßen Schimmelbefall in Wohnräumen. Schimmelpilze können Schäden an Gebäude und Mobiliar verursachen, das Raumklima negativ beeinflussen und sogar die Gesundheit beeinträchtigen. Doch das muss nicht sein.

In diesem Kurzseminar informiert der Dipl.-Ing. Werner Neumann von der Verbraucherzentrale Stade über die möglichen Ursachen des Entstehens von Schimmelpilzen und die Möglichkeiten zu deren Bekämpfung.

### Schimmelpilzbefall beseitigen und vermeiden

#### Kurzseminar in Zusammenarbeit mit der Verbraucherzentrale Stade/Buxtehude

Der Vortrag gibt einen Überblick über die Sanierung von Schimmelbefall und zeigt die Möglichkeiten auf, Schimmel zu vermeiden.

- ▷ Was ist bei einer Schimmelbeseitigung zu beachten?
- ▷ Was kann man selber machen, ab wann ist eine professionelle Sanierung durch eine Fachfirma ratsam?
- ▷ Welche Mittel zur Schimmelbekämpfung gibt es und was ist in der Anwendung zu beachten? Was kann man tun, damit es gar nicht erst schimmelt?

In diesem Kurzseminar beantwortet Diplombiologe Dr. Holger Glaus diese Fragen.



Beratungsstellen, Stützpunkte in:  
 Cuxhaven, Bremervörde, Buxtehude u. Stade

Wer energetische Sanierungsmaßnahmen an seinem Haus oder seiner Wohnung plant, steht häufig vor vielen Fragen. Der Berater Stefan Müller informiert unabhängig und kompetent über alle Sanierungsmöglichkeiten sowie zum Thema Stromsparen, Heiz- und Stromkostenabrechnungen und Anbieterwechsel.

Für die persönliche Beratung in den Räumen der Stadtbibliothek sind ca. 45 Minuten vorgesehen. Für ein Beratungsgespräch wird eine Kostenbeteiligung von € 5,00

erhoben. Für einkommensschwache Haushalte ist das Angebot kostenfrei.

Hilfreich ist es, aussagekräftige Unterlagen zu dem Haus oder der Wohnung mitzubringen.

Darüber hinaus bietet die Verbraucherzentrale verschiedene Energie-Checks vor Ort an, für die der Berater ins Haus oder in die Wohnung kommt. Bei den Checks wird unterschieden zwischen

- ▷ Basis-Check (Eigenbeteiligung € 30,00)
- ▷ Gebäude-Check (Eigenbeteiligung € 30,00)
- ▷ Heiz-Check (Eigenbeteiligung € 30,00)
- ▷ Detail-Check (Eigenbeteiligung € 30,00).

Auch hier gilt: Die Angebote sind für einkommensschwache Haushalte kostenfrei.

### Feng-Shui Verbesserung des Wohnumfeldes

#### Kurzseminar

Sie betreten einen Raum und fühlen sich sofort wohl – oder möchten am liebsten gleich wieder gehen. Diese Reaktion zeigt, wie unser Körper auf seine Umgebung reagiert.

Im Feng Shui geht es darum, den Menschen mit seiner Wohn- und Arbeitsumgebung in Einklang zu bringen, so dass sie größtmögliche Unterstützung und damit Energie bietet. Feng Shui ist viel mehr als nur Entrümpeln. In diesem Seminar erhalten Sie Einblicke in diese Lehre. Dabei arbeiten wir – soweit wie möglich – an praktischen Beispielen.

Nach diesem Tag können Sie Ihr Zuhause mit den neu gewonnenen Erkenntnissen überprüfen und erste Veränderungen vornehmen. Darüber hinaus erhalten Sie spannende Hinweise auf eine Vielzahl von Themen, denen sich Feng Shui ebenfalls widmet.

## Tierphysiotherapie I

### Massage I – Tagesseminar für Hundehalter/innen

Vierelorts gehört Tierphysiotherapie zum Behandlungsstandard nach Operationen und Verletzungen sowie bei alten Tieren zur Erhaltung der Beweglichkeit. Da meistens Muskeln, Gelenke, Knochen oder die Wirbelsäule betroffen sind, können in diesen Bereichen oder von diesen Bereichen ausgehende Erkrankungen und Schmerzen gezielt mit Hilfe von physiotherapeutischer Massage behandelt werden. Auch Schonhaltungen der Tiere (z.B. nach Operationen) lassen sich mit Hilfe von individuellen Übungen und manuellen Techniken lösen.

Auf dem Programm des Tagesseminars für Hundehalter/innen stehen:

- ▷ Indikationen und Kontraindikationen der Massage
- ▷ Welche Muskeln sind bei meinem Hund verspannt und wie fühlt sich das an?
- ▷ Erlernen verschiedener Massagegriffe aus der klassischen Hundemassage
- ▷ Bürsten- und Igelballmassage; Wellnessmassage/Entspannungsmassage

An dem Seminar *Tierphysiotherapie* können **läufige** oder **trächtige Hündinnen**, **Hunde mit bekannter Tumorerkrankung** u. **Hunde mit nicht eingestellten Herzproblemen** leider nicht teilnehmen.

## Tierphysiotherapie II

### Massage II – Tagesseminar für Hundehalter/innen

Im 2. Teil des Seminars *Tierphysiotherapie* wenden wir uns ausgewählten speziellen Techniken hauptsächlich aus dem Bereich der TCM (Traditionelle Chinesische Medizin) zu. Unter anderem:

- ▷ Atemtherapie, d.h. Techniken zur Verbesserung der Atmung und Lockerung der Atemmuskulatur
- ▷ Reflexzonenmassage, Akupressur

## Schutz vor Einbruchdiebstahl

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

In Deutschland registrierte die Polizei im vergangenen Jahr rund 151.000 Wohnungseinbrüche. Damit ist die Anzahl der Taten zum ersten Mal seit zehn Jahren wieder leicht zurückgegangen. Der Schaden, der bei den Einbrüchen entstanden ist, ist jedoch weiter gestiegen. Für die meisten Menschen sind jedoch nicht die materiellen Schäden der Schock auslösende Moment, sondern die mit der Tat einhergehende erhebliche Beeinträchtigung des Sicherheitsgefühls.

In dieser Veranstaltung erfahren Sie, wie Sie Dieben und Einbrechern schon mit einfachen Vorsichtsmaßnahmen ein Schnippchen schlagen können. Darüber hinaus gibt es weitere vertiefende Hinweise, mit denen Sie Ihr Eigentum noch zuverlässiger sichern können.

## Schule, Lernen und danach

### Theater für SchülerInnen

Wir wollen die verschiedenen Bereiche des Theaters wie Improtheater, Schwarzlichttheater, Charakterdarstellung, Bühnenpräsenz, Schminken, Requisiten, Kostüme, Stimme, Gestik und Mimik ansprechen und vor allem ausprobieren.

Vielleicht findet sich im Anschluss an den Kurs eine Gruppe, die weitermacht und sich regelmäßig trifft und Vorführungen planen möchte. Theater spielen ist nicht nur für die Bühne, sondern auch für das 'normale Leben', wie z.B. für Vorstellungsgespräche gewinnbringend.

### Ein Tag mit Pippi, Michel & Co.

Astrid Lindgren aus Schweden ist durch ihre Bücher *Pippi Langstrumpf*, *Michel aus Löneberga*, *Ferien auf Saltkrotan* und *Brüder Löwenherz* weltberühmt geworden. In ihren Erzählungen finde ich mich auch wieder und kann Kind sein. Wir wollen lesen, erzählen, erfahren, was Astrid Lindgren so alles gemacht hat, und vor allem die Geschichten spielen.

### 'Starke Mädchen – starke Jungen'

#### Wochenendseminar in Kooperation mit Shotokan Karate Cuxhaven e.V.

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 probieren wir Handlungsspielräume für erlebte oder befürchtete Situationen aus. Dazu machst Du Dich mit einfachen und alltagstauglichen Techniken aus dem Kampfsport vertraut. Bei allem Ernst soll der Spaß dabei nicht zu kurz kommen.

#### Kurs-Nr. 405 > Wochenendseminar

Anke Aschhoff  
 Samstag, 09.11.2019, 10-14 Uhr  
 30 Min. Pause  
 VHS, GrimKa Raum 133  
 € 20,00 | 1 Termin | 5 UStd.  
 (keine Ermäßigung)  
 maximal 8 Teilnehmer/innen  
 »Anmeldung bis 01. November 2019«

Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, ob Sie mit oder, falls sich Ihr Hund nicht gerne in einem Raum mit anderen Hunden aufhält, ohne Hund teilnehmen.

Wenn Sie mit Hund teilnehmen, bringen Sie für Ihren Hund eine rutschfeste Unterlage bzw. eine Decke mit.

#### Kurs-Nr. 406 > Wochenendseminar

Anke Aschhoff  
 Sonntag, 10.11.2019, 10-14 Uhr  
 30 Min. Pause  
 VHS, GrimKa Raum 133  
 € 20,00 | 1 Termin | 5 UStd.  
 (keine Ermäßigung)  
 maximal 8 Teilnehmer/innen  
 »Anmeldung bis 01. November 2019«

#### Kurs-Nr. 407 > Einzelveranstaltung

Carsten Bode  
 Mittwoch, 23.10.2019, 17:30-19:45 Uhr  
 VHS, GrimKa Raum 125  
 kostenfrei | 1 Termin | 3 UStd.  
 »Anmeldung bis 16. Oktober 2019«

Bitte auch bei Einzelveranstaltungen an die ANMELDUNG denken!

#### Kurs-Nr. J01 > Wochenendseminar

Gudrun Wäschenbach  
 Samstag, 14.09.2019, 11-13:15 Uhr  
 Samstag, 21.09.2019, 11-13:15 Uhr  
 Samstag, 28.09.2019, 11-13:15 Uhr  
 VHS, GrimKa Raum 131  
 € 31,50 | 3 Termine | 9 UStd.  
 (keine Ermäßigung)  
 maximal 10 Teilnehmer/innen  
 »Anmeldung bis 06. September 2019«

alle Altersstufen

#### Kurs-Nr. J02 > Wochenendseminar

Gudrun Wäschenbach  
 Samstag, 21.09.2019, 11-16 Uhr  
 30 Min. Pause  
 VHS, GrimKa Raum 129  
 € 21,00 | 1 Termin | 6 UStd.  
 (keine Ermäßigung)  
 maximal 12 Teilnehmer/innen  
 »Anmeldung bis 13. September 2019«

ab 6 Jahre

#### Kurs-Nr. J03 > Wochenendseminar

Alfred Nesper  
 Samstag, 09.11.2019, 10-16 Uhr  
 VHS, GrimKa Raum 131  
 € 26,00 | 1 Termin | 8 UStd.  
 (keine Ermäßigung)  
 maximal 15 Teilnehmer/innen  
 »Anmeldung bis 01. November 2019«

8-15 Jahre

Bitte mitbringen: Turnschuhe, Sportbekleidung, leichte Mittagsverpflegung, Getränk.