

## Tierphysiotherapie I

### Massage I – Tagesseminar für Hundehalter/innen

Vierorts 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 Lönneberga*, *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.

**Wochenendseminar < Kurs-Nr. J04**

Gabriele R. Luetgebrune  
**Sonntag, 17.11.2019, 11-12:30 Uhr**  
 VHS, GrimKa Raum 133  
 € 7,00 | 1 Termin | 2 UStd.  
 (keine Ermäßigung)  
 maximal 10 Teilnehmer/innen  
 »Anmeldung bis 08. November 2019«

6-14  
Jahre

**Wochenendseminar < Kurs-Nr. J05**

Gabriele R. Luetgebrune  
**Sonntag, 17.11.2019, 15-17:30 Uhr**  
 VHS, GrimKa Raum 133  
 € 12,00 | 1 Termin | 2,5 ZStd.  
 (keine Ermäßigung)  
 maximal 8 Teilnehmer/innen  
 »Anmeldung bis 08. November 2019«

6-14  
Jahre

**Wochenendseminar < Kurs-Nr. J06**

Nicole Nübel  
**Freitag, 25.10.2019, 16-18 Uhr**  
**Samstag, 26.10.2019, 10-15 Uhr**  
**Freitag, 01.11.2019, 16-18 Uhr**  
**Samstag, 02.11.2019, 10-15 Uhr**  
 VHS, GrimKa Raum 129  
 € 10,00 | 4 Termine | 14 UStd.  
 (keine Ermäßigung)  
 maximal 15 Teilnehmer/innen  
 »Anmeldung bis 17. Oktober 2019«

ab 14  
Jahre



**Zeichnen & Experiment**

Wie zeichne ich ein Pferd? Oder, wie kann man 3D zeichnen? Oder, wie möchte ich aussehen als Top-Model oder Fighter? Hast Du Lust zu zeichnen, Träume und Geschichten zu erzählen? Alles kannst Du mit Deiner Hand erfinden! Dazu erproben wir verschiedene Stifte, Kohle, Pastell und Ölkreiden.

Kosten für Verbrauchsmaterial (€ 2,00) sind direkt an die Dozentin zu zahlen.

**Acryl-Malerei – Mein Lieblingsbild malen!**

Bringst Du eine Idee, ein Foto oder Dein Lieblingstier mit? Passt quietschgrün zu rosa? Hier wird an Staffeleien und auf der Leinwand gemalt und wir lassen Farben laufen.

Bitte bringe, wenn möglich, eine Leinwand und einen Malkittel oder ein altes Hemd mit. Kosten für Verbrauchsmaterial (€ 3,00) sind direkt an die Dozentin zu zahlen.

**Babysitter-Kurs**

**Kooperation mit der Gleichstellungsbeauftragten der Stadt Cuxhaven**

Kannst Du gut mit Kindern umgehen? Möchtest Du Dich in Deiner Freizeit neben der Schule oder Ausbildung gerne als Babysitter betätigen?

Für diesen anspruchsvollen und manchmal auch anstrengenden Job bekommst Du in diesem Kurs die notwendigen Kenntnisse und Fertigkeiten vermittelt.

Themen werden u.a. sein:

- ▷ Entwicklung und Pflege des Kleinkinds
- ▷ Rechte und Pflichten als Babysitter
- ▷ Beschäftigungsmöglichkeiten für Kinder verschiedenen Alters
- ▷ Tipps rund um die Erziehung
- ▷ Unfallverhütung und Erste Hilfe am Kind

**Tagesseminar < Kurs-Nr. J07**

Silke Schramm  
**Freitag, 20.09.2019, 15-18 Uhr**  
**Frisurenatelier, Reinekestr. 1a**  
 € 20,00 | 1 Termin | 4 UStd.  
 (keine Ermäßigung)  
 maximal 5 Teilnehmer/innen  
 »Anmeldung bis 13. September 2019«

Für Verbrauchsmaterial wird eine Umlage von € 3,00 erhoben, die direkt bei der Dozentin zu entrichten ist.

**Haare – perfekt gestylt**

Sind die Haare max. schulterlang? Manchmal ist es einfach nicht leicht, damit etwas anzufangen, was nicht langweilig oder einfach mal anders ist?

Wir zeigen, wie mit ein paar Handgriffen mehr Volumen und Fülle in die Haare gezaubert werden können!



**Cuxhavener Konzertverein e.V.**

Abo-Angelegenheiten:  
 Ilse Butt, Alter Weg 54  
 27478 Cuxhaven  
 Tel. 04722-332

Vorverkauf: CN-Ticket Service (Kaemmererplatz, 27472 Cuxhaven)  
 Tel. 04721-585335

Abendkasse: am Konzerttag ab 19 Uhr

Die Eintrittspreise betragen € 17,00 pro Konzert im Vorverkauf bzw. € 19,00 an der Abendkasse.

Das Abonnement für alle (7 Konzerte im Jahr) kostet 100,00 €. Die Abonnementkarten sind auf andere Musikfreunde und die, die es noch werden wollen, übertragbar.

**Mittwoch, 23.10.2019, 19.30 Uhr**  
**Amandus-Abendroth Gymnasium, Aula**  
 KAMMERORCHESTER HANNOVER

Jin Choi, Gayagum (Koreanische Zither),  
 Konzert mit klassischer Musik (E. Elgar, A. Dvořák, F. Mendelssohn Bartholdy) und traditioneller koreanischer Musik

**Dienstag, 26.11.2019, 20.00 Uhr**  
**Kreishaussaal**  
 DORIC STRING QUARTET

Werke von J. Haydn, W. A. Mozart, F. Schubert

**Dienstag, 21.01.2020, 20.00 Uhr**  
**Kreishaussaal**  
 PAVEL HAAS QUARTETT

Werke von S. Prokofieff, L. v. Beethoven

**Ernst-Gock-Gesellschaft**

Vorsitzende:

Helga Sellmer • Marienwerder Str. 4  
 27478 Cuxhaven • Tel. 04723-3669

**Vorträge Herbst/Winter 2019**

**Freitag, 20. September 2019, 19.30 Uhr**  
**Stadtbibliothek**  
 Dr. Ulrike Steinmetz,  
 Kunsthistorikerin (Delmenhorst)  
 "George Bellows und der amerikanische Realismus"

**Freitag, 11. Oktober 2019, 19.30 Uhr**  
**Stadtbibliothek**  
 Gesine Harms, Kunsthistorikerin (Bremen)  
 "Picassos Spätwerk – Malen gegen die Zeit"

**Freitag, 22. November 2019, 19.30 Uhr**  
**Stadtbibliothek**  
 Prof. Dr. Susanne König,  
 Kunsthistorikerin (Hamburg)  
 "William Hogarth und die englische Kunst des 18. Jahrhunderts"

**Freitag, 19. Dezember 2019, 18.00 Uhr**  
**Martinskirche**  
 Vokalensemble *Harmonie St. Petersburg*  
 "Russische – weltliche – weihnachtliche Chormusik"

**Wer wissen will,  
 wie's wirklich war ...**

**Stadtarchiv Cuxhaven**

Kapitän-Alexander-Straße 1  
 27472 Cuxhaven

Telefon: 04721 / 700 70 830  
 E-Mail: stadttarchiv@cuxhaven.de



**Öffnungszeiten:**  
 Di-Do 10-14 Uhr  
 Fr 10-18 Uhr  
 Sa 10-13 Uhr