

**Einzelveranstaltung ◀ Kurs-Nr. 215**

Andrea Reinkemeier  
 Dienstag, 19.06.2018, 19-20:30 Uhr  
 VHS, Café/Bistro  
 € 5,00 | 1 Termin | 2 UStd.  
 (keine Ermäßigung)  
 »Anmeldung bis 12. Juni 2018«

**Einzelveranstaltung ◀ Kurs-Nr. 216**

Dirk Saul  
 Freitag, 27.04.2018, 15-17:30 Uhr  
 VHS, Café/Bistro  
 € 8,00 | 1 Termin | 3 UStd.  
 (keine Ermäßigung)  
 »Anmeldung bis 20. April 2018«

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

**Das Eigenheim bei Trennung und Scheidung**

**Vortrag mit Diskussion**

Kommt es zwischen Ehepartnern zu einer Trennung oder Scheidung, ist die Frage, was mit dem gemeinsamen Wohneigentum geschehen soll, eine der strittigsten und emotional sehr belasteten Streitfragen. Die typischen Fragen in einer solchen Trennungssituation sind:

- ▷ Wer darf das Eigenheim nach der Trennung (weiter) nutzen?
- ▷ Muss an den/die andere(n) Partner/in bei weiterer Nutzung Miete gezahlt werden?
- ▷ Wer trägt die Lasten, die noch auf der Immobilie liegen?
- ▷ Kann die Immobilie von einem der Ehepartner übernommen werden oder muss letztendlich verkauft werden und was passiert, wenn ein Ehepartner sich weigert, das Haus zu verkaufen?

Auf diese und weitere Fragen zum Thema gibt der Vortrag Antworten und stellt anhand von Beispielen aus der Praxis tragfähige Lösungsmöglichkeiten vor.

**Vereinsrecht (Grundlagen und Vertiefung)**

**Vortrag mit Diskussion**

Wer einen Verein gründen will oder ehrenamtlich in einem Verein arbeitet, dem stellen sich zahlreiche juristische Fragen. Diese betreffen nicht nur den Verein, sondern auch die Personen, die sich dort engagieren.

- ▷ Wie gründe ich einen Verein?
- ▷ Wie gestalten wir die Satzung?
- ▷ Welche Aufgaben hat der Vorstand?

Die Veranstaltung bietet nach einer knappen Wiederholung der Grundlagen des Vereinsrechts eine weitergehende Vertiefung der Materie. Dabei geht es um die Rechte und Pflichten der ehrenamtlich tätigen Vereinsmitglieder/innen. Wie sieht z.B. die Haftung von ehrenamtlich Tätigen und ihre Absicherung bei Personen- und Sachschäden aus?

Auf diese und weitere Fragen der Teilnehmenden gibt der Vortrag Antworten.

**Frauenfrühstück**

**Veranstaltungsreihe in Zusammenarbeit mit der Gleichstellungsbeauftragten der Stadt Cuxhaven**

Gemeinsam mit der Gleichstellungsbeauftragten der Stadt Cuxhaven lädt die VHS auch in diesem Semester alle interessierten Frauen – besonders auch Frauen, die ‚neu‘ in Cuxhaven sind – ein, sich in lockerer Atmosphäre zum gemeinsamen Frühstück zu treffen. Jedes Frauenfrühstück steht unter einem bestimmten Thema, zu dem eine kompetente Referentin eingeladen ist. Nach einem Kurzreferat besteht ausreichend Gelegenheit zur Diskussion und um eigene Fragen zu stellen.

Die Zahl der Teilnehmerinnen ist auf 30 begrenzt; melden Sie sich rechtzeitig an.



**Einzelveranstaltung ◀ Kurs-Nr. 301**

Claudia Broadhurst  
 Samstag, 17.03.2018, 9-12 Uhr  
 VHS, Café/Bistro  
 € 10,00 | 1 Termin | 4 UStd.  
 (keine Ermäßigung)  
 maximal 30 Teilnehmer/innen  
 »Anmeldung bis 09. März 2018«

**Liebe Deinen Nächsten wie Dich selbst – gewaltfrei kommunizieren und die eigenen Bedürfnisse mit denen der anderen vereinbaren**

Wenn ich mehr Zeit hätte, würde ich ... Wenn nicht so viel zu tun wäre, könnte ich ...

Viele Frauen sind es gewohnt, die eigenen Wünsche und Bedürfnisse zurückzustellen, weil immer das gerade wichtiger ist, was beim anderen anliegt: Hilfe bei den Schularbeiten, Bügeln der Hemden, Krankenbesuch bei den alten Eltern, Treppe putzen, die Haustiere versorgen, und natürlich der Job ... die Liste ließe sich sicher beliebig fortsetzen. Dabei kann es so einfach sein, (auch) die eigenen Bedürfnisse im Blick zu behalten: Ich brauche mir nur genau so viel Aufmerksamkeit zu schenken wie meinen Kindern, dem Partner, der Situation am Arbeitsplatz oder in der Familie. Wie das gelingen kann, wollen wir beim Frauenfrühstück erforschen.

**Weiterbildung in Zusammenarbeit mit der Koordinierungsstelle 'Frau und Wirtschaft'**

Agentur für Wirtschaftsförderung  
 Kapitän-Alexander-Str. 1  
 27472 Cuxhaven  
 Tel. 04721-599-619.

Unter bestimmten Voraussetzungen besteht für Frauen und Männer aus dem Landkreis Cuxhaven und der Stadt Cuxhaven die Möglichkeit einer **Bezuschussung von Kursen bis zu 50 %** aus den Bereichen:  
 ▷ EDV/Sprachen/Weiterbildung und Beruf



- |     |  |     |  |
|-----|--|-----|--|
| 302 | Wie mache ich mich erfolgreich selbstständig?  | 601 | Steuertipps für Existenzgründer und Freiberufler           |
| 303 | Von der Idee zur einwandfreien Umsetzung – juristisches und praktisches Rüstzeug für einen erfolgreichen Unternehmensstart | 610 | EDV für Anfänger mit Windows                               |
| 304 | Ihr Sprungbrett zurück in den Beruf – Berufliches Comeback   | 611 | Word 2010 – Grundlagen                                     |
| 305 | Das Unternehmen im Griff! – Sortieren, dokumentieren, analysieren  | 612 | Word 2010 – Vertiefung                                     |
| 526 | Office English (A2/B1)   | 613 | Word 2010 – Serienbriefe                                   |
| 527 | Business English – A refresher! (B2)   | 614 | Einführung in die Textverarbeitung mit Libre Office Writer |
|     |  | 615 | Excel – Grundlagen   |
|     |  | 616 | Excel – Workshop und Übungen für die Praxis                |
|     |  | 617 | Word und Excel – fit fürs Büro                             |
|     |  | 618 | Power-Point-Workshop“                                      |
|     |  | 619 | Präsentationen mit Libre Office                            |



# Beruf, Kommunikation

## Wie mache ich mich erfolgreich selbständig?

### Kurs in Zusammenarbeit mit der Koordinierungsstelle 'Frau und Wirtschaft' beim Landkreis Cuxhaven

Dieser Kurs wendet sich an Frauen, die ein eigenes Unternehmen gründen wollen.

Ob Ihre Geschäftsidee grundsätzlich tragfähig ist und welche Voraussetzungen Sie für eine Unternehmensgründung erfüllen müssen, klärt dieser Kurs mit Ihnen.

Themenschwerpunkte werden sein:

#### Rahmenbedingung der Existenzgründung:

- ▷ Voraussetzungen der Selbstständigkeit
- ▷ Finanzierung der Existenzgründung
- ▷ Gesellschaftsform (Haftung)

#### Das Geschäftskonzept:

- ▷ Businessplan (Inhalt, Umfang)
- ▷ Welche Qualifikation muss vorhanden sein?
- ▷ Wer sind die Kunden?
- ▷ Wie hoch muss der Umsatz sein u. welche Kosten fallen an?

#### Präsentation der Geschäftsidee:

- ▷ Anforderungen der Banken u. der Kunden
- ▷ Wie werden die Preise kalkuliert u.v.m.

Ziel ist die Feststellung, ob die Geschäftsidee zukunftsfähig ist und erfolgreich umgesetzt werden kann.

## Von der Idee zur einwandfreien Umsetzung – juristisches und praktisches Rüstzeug für einen erfolgreichen Unternehmensstart

### Kurs in Zusammenarbeit mit der Koordinierungsstelle 'Frau und Wirtschaft' beim Landkreis Cuxhaven

Eine Idee ist geboren, die ersten Grundsteine sind gelegt. In diesem Kurs werden die auf Sie zukommenden Aufgaben und Verpflichtungen rechtlich durchleuchtet. Das bietet Ihnen das wesentliche juristische Rüstzeug für eine erfolgreiche Existenzgründung und beugt Problemen bei der Gestaltung der Existenz vor.

- ▷ Betrachtung der Gründungsformen; rechtliche Regelungen der Namensgebung; Inanspruchnahme von Förderungen
- ▷ rechtliche Pflichten gegenüber Kundschaft, Ämtern und Behörden
- ▷ rechtliche Tipps bei der Gestaltung von Onlineauftritten (Datenschutz, Urheber- und Wettbewerbsrecht); Werbung; (Stellen-)Anzeigen
- ▷ Rechnungsstellung; Verträge/AGB-Basics; Einstellung von Mitarbeitern/innen, Arbeitgeber/innen-Pflichten.

## Ihr Sprungbrett zurück in den Beruf – Berufliches Comeback

### Kurs in Zusammenarbeit mit der Koordinierungsstelle 'Frau und Wirtschaft' beim Landkreis Cuxhaven

Sie möchten sich beruflich verändern, nach einer Pause wieder ins Berufsleben einsteigen, eine Ausbildung machen oder haben andere berufliche Pläne? Hier erhalten Sie die Gelegenheit, berufliche Perspektiven und Ihr persönliches Kompetenz- und Stärkenprofil unter professioneller Anleitung zu entwickeln. Auch die Rahmenbedingungen von Selbstständigkeit und Angestelltenstatus werden angesprochen.

Gleichzeitig bietet der Workshop Ihnen die Möglichkeit, Frauen in ähnlicher Lebenssituation kennenzulernen und sich auszutauschen.

Themen des Seminars:

- ▷ Auseinandersetzung mit der eigenen Situation, Klarheit über die eigenen Wünsche schaffen
- ▷ berufliche Orientierung
- ▷ eigene Kompetenzen und Stärken entdecken und analysieren
- ▷ Abgleich des Stärkenprofils mit Berufsanforderungen
- ▷ Kommunikation und Präsentation
- ▷ Zeitmanagement
- ▷ konkrete Planung, Ziele formulieren, individuelle Vorbereitung auf den Wiedereinstieg
- ▷ Gruppen- und Einzelcoaching; Netzwerke knüpfen.

## Das Unternehmen im Griff! – Sortieren, dokumentieren, analysieren

### Kurs in Zusammenarbeit mit der Koordinierungsstelle 'Frau und Wirtschaft' beim Landkreis Cuxhaven

Das Unternehmen ist angemeldet, die Steuernummer erteilt, die ersten Aufträge eingegangen. Und nun? In diesem Workshop lernen Sie, wie Sie die Anforderungen des Finanzamtes erfüllen und Ihre kaufmännischen Pflichten in der Startphase sicher meistern.

Themen des Seminars:

#### Anforderungen des Finanzamtes:

- ▷ steuerlicher Erfassungsbogen
- ▷ Abgabefristen für Erklärungen
- ▷ Umsatzsteuervoranmeldung

#### Aufbau der Buchhaltung:

- ▷ Grundsätze ordnungsgemäßer Buchführung
- ▷ Datenerfassung in der Einnahmen-Überschuss-Rechnung

#### Sicherung der Unternehmensliquidität:

- ▷ Rechnungsstellung
- ▷ Liquiditätsengpässe erkennen
- ▷ Investieren und Finanzieren.

#### Kurs-Nr. 302

Sibylle Denzinger  
Dienstag, 06.02.2018, 9-16 Uhr  
Mittwoch, 07.02.2018 und  
Dienstag, 20.02.2018, jeweils 9-16 Uhr  
VHS, Raum 201  
3 Termine | 24 UStd.  
maximal 8 Teilnehmer/innen

Bitte direkt anmelden bei der:  
Koordinierungsstelle Frau und Wirtschaft  
Telefon (0 47 21) 599-619

#### Kurs-Nr. 303

Charleen Schirmer  
Dienstag, 27.02.2018, 9-16 Uhr  
Mittwoch, 28.02.2018, 9-16 Uhr  
VHS, Raum 201  
2 Termine | 16 UStd.  
maximal 8 Teilnehmer/innen

Bitte direkt anmelden bei der:  
Koordinierungsstelle Frau und Wirtschaft  
Telefon (0 47 21) 599-619

#### Kurs-Nr. 304

Christa Schöps  
Dienstag, 13.02.2018 bis Freitag, 23.02.2018  
u. Mittwoch 07.03.2018, jeweils 8:30-12 Uhr  
VHS, Raum 201  
10 Termine | 40 UStd.  
maximal 8 Teilnehmer/innen

Bitte direkt anmelden bei der:  
Koordinierungsstelle Frau und Wirtschaft  
Telefon (0 47 21) 599-619



### Weiterbildung in Zusammenarbeit mit der Koordinierungsstelle 'Frau und Wirtschaft'

Agentur für Wirtschaftsförderung  
Kapitän-Alexander-Str. 1  
27472 Cuxhaven  
Tel. 04721-599-619

#### Kurs-Nr. 305

Axel Junker  
Dienstag, 13.03.2018, 9-16 Uhr  
Donnerstag, 15.03.2018, 9-16 Uhr  
VHS, Raum 201  
2 Termine | 16 UStd.  
maximal 8 Teilnehmer/innen

Bitte direkt anmelden bei der:  
Koordinierungsstelle Frau und Wirtschaft  
Telefon (0 47 21) 599-619

**Wochenendseminar ◀ Kurs-Nr. 306**

Claudia Broadhurst  
 Samstag, 07.04.2018, 10-18 Uhr  
 Sonntag, 08.04.2018, 10-17 Uhr  
 VHS, Café/Bistro  
 € 72,00 | 2 Termine | 18 UStd.  
 (keine Ermäßigung)  
 maximal 20 Teilnehmer/innen  
 »Anmeldung bis 30. März 2018«

Bitte mitbringen: Papier, Schreibutensilien  
 und bequeme Kleidung.

**Kurs-Nr. 307**

Olaf Schulz  
 Montag, 30.04.2018, 18-20:15 Uhr  
 VHS, Café/Bistro  
 € 8,00 | 1 Termin | 3 UStd.  
 (keine Ermäßigung)  
 maximal 20 Teilnehmer/innen  
 »Anmeldung bis 23. April 2018«

**Kurs-Nr. 308**

Jutta Auga  
 Mittwoch, 11.04.2018, 18-21 Uhr  
 VHS, Raum 001  
 € 16,50 | 1 Termin | 4 UStd.  
 (inkl. € 2,50 für Arbeitsmaterialien)  
 (keine Ermäßigung)  
 maximal 10 Teilnehmer/innen  
 »Anmeldung bis 04. April 2018«

Bitte Stifte und Papier mitbringen.

**Kurs-Nr. 309**

Dozententeam: Ulrike Wolf,  
 Iris Gumz, Susanne Ipsen  
 Infoabend: Donnerstag, 15.02.2018, 19 Uhr  
 VHS, Café/Bistro  
 Beginn: Freitag, 16.03.2018, 19 Uhr  
 Ende (voraussichtl.): Samstag, 17.11.2018  
 Der Lehrgang findet an 8 Wochenenden  
 jeweils Fr./Sa. sowie einer Woche  
 Bildungsurlaub in den Herbstferien 2018  
 statt.  
 Die genauen Terminangaben finden Sie auf  
 einem separaten Flyer  
 (am Infoabend erhältlich).  
 € 1.300,00 | 190 UStd.  
 maximal 18 Teilnehmer/innen  
 »Anmeldung bis 01. März 2018«

Die Lehrgangskosten sind zahlbar in 10 Raten  
 à € 130,00; zzgl. € 140,00 Prüfungsgebühr.

weitere Auskünfte:  
 Heike Uffenbrink, Tel. 04721-7352-20  
 heike.uffenbrink@vhs-cuxhaven.de



# Psychologie & Pädagogik

## Besser streiten mit gewaltfreier Kommunikation

Konflikte gehören zum Alltag und lassen sich nicht vermeiden. Um so besser, wenn Sie die passenden Werkzeuge zur Verfügung haben, um im Streitfall eine Lösung zu finden, die für alle Beteiligten passt. Die Gewaltfreie Kommunikation bietet dazu praktische Hilfsmittel: Die Trennung von Beobachtung und Bewertung, das Entwickeln von zielführenden Strategien und das Formulieren von klaren und erfüllbaren Bitten gehören dazu.

Die Grundlagen dieser 'Sprache des Lebens', die in den vergangenen 50 Jahren von Dr. Marshall B. Rosenberg entwickelt wurde, lernen Sie an einem Wochenende kennen. Dabei geht es nicht in erster Linie um die Wortwahl, sondern um eine innere Haltung: Will ich Recht haben oder in Frieden leben? Beides gleichzeitig funktioniert nicht.

## Schlüsselqualifikation (Softskills) – der Weg zu mehr Eigenverantwortung und Kompetenz Vortrag mit Diskussion

Qualifikation ist das A und O in der beruflichen Welt. Mit einer fachlichen Qualifikation öffnen sich dort Türen und Tore. Doch es gibt noch eine zweite Form der Qualifizierung – die Schlüsselkompetenzen. Freundliche und sehr nützliche Helfer in vielen Lebenslagen, ob Freizeit oder Beruf. Häufig ist man sich derer nicht bewusst, dennoch sind sie vorhanden. Wie können wir sie für unser tägliches Leben bis ins hohe Alter gewinnbringend einsetzen? Welche Kompetenzen gibt es? Und vor allem wie kann man sie erlangen, bzw. die vorhandenen hervorheben?

## Mit Kindern lernen

### Ein Kurs für Eltern, Großeltern, Erzieher/innen, Lernpaten und andere Bezugspersonen

Möchten Sie Ihren Kindern beim Lernen helfen – ohne Anstrengung, Stress und Druck? In diesem Kurs erfahren Sie, was Kinder brauchen, um mit Freude zu lernen. Sie erfahren, wie einfach es sein kann, Vokabeln zu lernen, wie interessant Geschichte werden kann und wie die Kreativität Ihrer Kinder ebenso wie Ihre eigene ihr buntes Gesicht zeigen kann.

Wenn wir uns an der kindlichen Entwicklung und den jeweiligen spezifischen Bedürfnissen der einzelnen Lebensphasen orientieren, dabei berücksichtigen, was beim Lernen in unserem Kopf vorgeht, und kindgerechte Methoden anwenden, wird Lernen für alle zum Vergnügen.

Einzige Voraussetzung für die Teilnahme an den Kurs: Spaß an der Entdeckung neuer Sichtweisen und Freude an ungewöhnlichen spielerischen und kreativen Wegen, um sich einen Lernstoff individuell zu 'erarbeiten'.

## Fachkraft Psychomotorik (VHS)

### Berufsbegleitender Lehrgang 16.03.2018 bis 17.11.2018

Psychomotorik bietet Kindern Raum für Bewegungs- und Wahrnehmungserfahrungen. Gefördert werden Schutzfaktoren wie Selbstvertrauen, körperliche Entwicklung, Sprache und Kommunikation, Konflikt- und Erlebnisfähigkeit. Die Stärken der Kinder stehen dabei im Mittelpunkt der weiteren Entwicklungsförderung.

In diesem berufsbegleitenden Lehrgang erhalten Mitarbeiter/-innen aus pädagogischen, sozialpädagogischen oder therapeutischen Bereichen eine ergänzende fachliche Qualifikation im Bereich Psychomotorik.

Der Lehrgang stützt sich dabei auf ein systemisches Verständnis von Entwicklung und Psychomotorik. Ziel ist die Integration von Psychomotorik als eigenständige Methode in den Alltag der Kinder umsetzen zu können. Neben der Vermittlung von Grundlagenwissen (Psychomotorik, Entwicklungspsychologie und Förderdiagnostik) steht daher die praktische Auseinandersetzung von Bewegung und Wahrnehmung sowohl mit der eigenen Person, als auch später mit Kindern während des Lehrgangs im Mittelpunkt. Der Lehrgang umfasst 190 Unterrichtsstunden, dazu kommt ein 16stündiges Praktikum, in dem die Teilnehmer/-innen ihre erworbenen Fähigkeiten umsetzen.

Inhalte des Lehrgangs u.a.:

- ▷ Grundlagen der Psychomotorik
- ▷ Grundlagen von Entwicklung, Motorik, Sensorik und Lernen
- ▷ Grundlagen der Diagnostik
- ▷ Kooperation und Zusammenarbeit
- ▷ Praktikum/Reflexion

Der Lehrgang schließt mit einer Prüfung von vhsConcept/Landesverband der Volkshochschulen ab. Jede/-r Teilnehmer/-in erhält nach erfolgreicher Teilnahme ein Zertifikat von vhsConcept/Landesverband der Volkshochschulen Niedersachsens e.V.



## Qualifizierung zur Kindertagespflegeperson

### Geschlossener Kurs für Teilnehmer/innen aus dem Semester 2017-2

Der Qualifizierungskurs läuft bis Mai 2018. **Bei Interesse an einem Folgekurs wenden Sie sich bitte telefonisch an die VHS (Tel.: 04721-7352-20) oder schicken eine E-Mail an heike.uffenbrink@vhs-cuxhaven.de.**

Der Lehrgang bietet Ihnen eine Qualifikation zur Kindertagespflegeperson (KTPP) und damit zur Aufnahme einer verantwortungsvollen Tätigkeit im Bereich frühkindliche Bildung, genauer der Erziehung und Betreuung von Kindern.

Der Lehrgang unter der Leitung eines qualifizierten Dozententeams umfasst 160 Unterrichtsstunden und ein zusätzliches 80-stündiges Praktikum und **findet in Abstimmung mit der Fachberatung Kindertagespflege** des Jugendamtes des Landkreises Cuxhaven statt.

### Zuhause bis zum Schluss des Lebens – hospizliche Begleitung am Lebensende

#### Vortrag mit Diskussion

Die meisten Menschen möchten heute bis zum Lebensende in ihrem häuslichen, gewohnten Bereich verbleiben. Das dies heutzutage auch bei Schwersterkrankungen oder fortgeschrittener Altersschwäche mit einer hospizlichen Begleitung im Rahmen eines Netzwerks palliativer Versorgung möglich ist, zeigt die informative Vortragsveranstaltung durch den Leiter und Koordinator des ambulanten Hospiz- u. Palliativberatungsdienstes Jörg Peters (Hospizgruppe Cuxhaven) auf. Es ist sinnvoll, sich rechtzeitig mit der Thematik und mit Möglichkeiten einer Versorgung, auch für Angehörige, vor Ort auseinanderzusetzen. Somit bietet der Vortrag neben grundlegenden Informationen umfassend Raum zur Aussprache und für Rückfragen.

### Gewaltprävention und Selbstverteidigung für Frauen und Mädchen Wochenendseminar

Deeskalations- und Selbstverteidigungsübungen stehen im Mittelpunkt des Seminars.

Wie kann ich trotz Ängsten, Wut und anderer Emotionen handlungsfähig bleiben? Welche Stressreaktionen meines Körpers und Verhaltensreaktionen sind mir in Konflikten bewusst? Im Unterricht geht es darum, einfache aber effektive Verteidigungsmöglichkeiten zu zeigen, mit denen man (Frau) den Ort oder die Situation eines Übergriffes schnell und unbeschadet verlassen kann.

### Comics in Kunst, Kultur und Gesellschaft

#### Vortrag mit Diskussion

Bunte Bilder mit wenig Text in dünnen Heften, überzeichneten Alben oder schlecht geklebten Taschenbüchern. Wird diese weitverbreitete Meinung den Comics gerecht? Oder ist sie als Klischee zu betrachten? Können die Comics als eine ernst zu nehmende Kunstart betrachtet werden? Welchen Nutzen bringen sie im gesellschaftlichen, kulturellen und sozialen Bereich? Ein Blick auf die Entwicklung, Legenden und die Perlen der Comicwelt.

## Philosophie

### Die Zauberflöte, eine hintergründige Botschaft

Mozarts Zauberflöte, die wohl populärste Oper, gibt einige Rätsel auf. So ist durchaus nicht klar, wer eigentlich gut, wer böse ist. Über welchem Land schweben die 'drei Knaben'? Und dieser 'Tempel der Weisheit', wo steht er? Worauf bezieht er sich überhaupt?

In dem Seminar klären wir den verborgenen, vielleicht auch nur uns Heutigen verlorengegangenen Hintergrund auf. So gibt es in der Oper einige Hinweise auf die Freimaurer und deren Vorstellung vom alten Ägypten und einem damit verbundenen Mysterienkult. Mozart, selbst Freimaurer, war daran gelegen, durch seine 'Zauberflöte' eine hintergründige Botschaft in die Welt zu tragen. Diese Botschaft zu verdeutlichen ist Ansinnen des Seminars.

#### Kurs-Nr. 310

Ulrike Wolf und Dozententeam  
Mittwoch, 10.01.2018, 17:30-21:30 Uhr  
24 Termine sowie 5 Samstage  
VHS, Café/Bistro  
€ 720,00 | 160 UStd.

Das Jugendamt übernimmt unter bestimmten Voraussetzungen die Kursgebühren. Teilnahmevoraussetzungen und Erstattungsmöglichkeiten erfahren Sie über das Jugendamt.

Frau Köhler 04721-66-2869,  
e.koehler@landkreis-cuxhaven.de.

#### Kurs-Nr. 311 > Einzelveranstaltung

Jörg Peters  
Donnerstag, 08.03.2018, 18:30-20:45 Uhr  
Hospizgeschäftsstelle, Kasernenstr. 1, 27472 Cuxhaven  
€ 5,00 | 1 Termin | 3 UStd.  
(keine Ermäßigung)  
maximal 40 Teilnehmer/innen  
»Anmeldung bis 01. März 2018«

Bitte auch bei Einzelveranstaltungen an die ANMELDUNG denken!

#### Kurs-Nr. 312 > Wochenendseminar

Cordula Clausen, Michael Müller  
Samstag, 07.04.2018, 11-17 Uhr  
(inkl. 45 Min Pause)  
Sonntag 08.04.2018, 10-15 Uhr  
(inkl. 30 Min Pause)  
VHS, Raum 302  
€ 45,50 | 2 Termine | 13 UStd.  
(keine Ermäßigung)  
maximal 20 Teilnehmer/innen  
»Anmeldung bis 30. März 2018«  
Mindestalter: 10 Jahre

#### Kurs-Nr. 313 > Einzelveranstaltung

Olaf Schulz  
Montag, 12.03.2018, 17-19:15 Uhr  
VHS, Café/Bistro  
€ 8,00 | 1 Termin | 3 UStd.  
(keine Ermäßigung)  
»Anmeldung bis 05. März 2018«

#### Kurs-Nr. 315

Dieter Graen  
Mittwoch, 21.02.2018, 19-20:30 Uhr  
VHS, Raum 305A  
€ 26,00 | 4 Termine | 8 UStd.  
(keine Ermäßigung)  
maximal 16 Teilnehmer/innen  
»Anmeldung bis 14. Februar 2018«

### Besondere Kursangebote für Frauen (Einzelheiten zu den hier aufgeführten Kursen finden Sie unter der jeweiligen Kurs Nr. im Heft)

302 Frauenfrühstück: Liebe Deinen Nächsten wie Dich selbst. Gewaltfrei kommunizieren und die eigenen Bedürfnisse mit denen der anderen vereinbaren	303 Ihr Sprungbrett zurück in den Beruf I – Berufliches Comeback	809 Heilkräuter speziell für Frauen
302 Wie mache ich mich erfolgreich selbstständig?	304 Das Unternehmen im Griff! – Sortieren, dokumentieren, analysieren	830 Abwechslungsreiche Gymnastik nach einer Krebserkrankung
	311 Gewaltprävention und Selbstverteidigung für Frauen und Mädchen	J05 Perfekt gestylt mit dem richtigen Make up
	808 Heilkräuter speziell für Frauen	J06 Perfekt gestylt mit dem richtigen Make up