



**Kurs-Nr. 251-620**  
01.03.2025 und 02.03.2025

In diesem Kurs erhalten Sie das Handwerkszeug, um Ihren eigenen YouTube Kanal zu erstellen.  
- Welche technischen Voraussetzungen müssen erfüllt sein?  
- Wie nehme ich Videos auf?  
- Wie lade ich Videos hoch?  
- Wie kann man mich abonnieren?  
- Was ist kostenfrei und was nicht?

**Neu: YouTube für Anfänger!**  
**Mein eigener YouTube Kanal**  
**(Workshop)**



**Kurs-Nr. 251-808**  
1. Termin am 14.01.2025

Bridge macht Ihrem Kopf Beine, egal, wann Sie damit anfangen und wie intensiv Sie es spielen.  
Voraussetzung: Sie haben Spaß am Denken und lösen gerne knifflige Aufgaben. Bridge ist mehr als ein Kartenspiel, es ist Denksport. Bridge fördert logisches und schnelles Denken, Bridge trainiert Geduld, Konzentration und Partnerschaftliche Fähigkeiten. Bridge macht einfach Spaß.

**Wollen Sie schon immer Bridge lernen?**  
**Bridge für Anfänger**

**Neue Vortragsreihe**

**„Energie und erneuerbare Energien einfach erklärt“**

Sie wollen mehr über Energie wissen und im wahrsten Sinne des Wortes ein Gefühl dafür bekommen, wie viel Energie in 1 kWh steckt?

Die dreiteilige Vortragsreihe soll einen Überblick geben und den Teilnehmern mit einfachen Modellen eine Vorstellung davon vermitteln, was mit erneuerbaren Energien in Deutschland möglich ist und was es bedeutet. Einfache Übersichten, Modelle, Berechnungen, Schätzaufgaben und Diskussionen vertiefen das Wissen und die Kenntnisse.

**Kurs-Nr. 251-218**  
19.03.2025/26.03.2025/02.04.2025



**Kurs-Nr. 251-711**  
08.03.2025 und 09.03.2025

Nur Muri! - Kunst kann wirklich Spaß machen.  
men, künstlerische Begabung ist keine Voraussetzung, der Welt selbst eintauchen zu können. Jeder kann teilnehmen und abstrahieren lernen, um in diese phantastische Bild- und abstrahieren werden die Teilnehmenden zeichnen. In kleinen Schritten werden die Teilnehmenden zeichnen. In kleinen Schritten werden die Teilnehmenden zeichnen. In kleinen Schritten werden die Teilnehmenden zeichnen.  
sondern Picasso tatsächlich auch praktisch zu bringen. und Diskussionen dem Interessierten näher zu bringen.  
cassos in Form von Bildbesprechungen, Filmanschnitten  
Versuch, nicht einfach nur das Leben und das Werk Pi-  
schen Allround-Genie Pablo Picasso. Der Dozent wagt den  
und unendlich viel mehr verbindet sich mit dem spani-  
Die blaue Periode, der Kubismus, Stierkampf, Abstraktion

**Picasso - Annäherung**  
**an ein Genie**



**Kurs-Nr. 251-826**  
08.02.2025

Zusammenhang gebracht.  
osophie mit der Praxis der Körperhaltungen (Asanas) in  
Insbesondere wird das theoretische Wissen der Yoga-  
ginnende als auch fortgeschrittene Yoga Interessierte.  
Dieser Yogaworkshop richtet sich sowohl an neu be-  
Hatha-Yoga in Theorie und Praxis zum (Wieder-)Einstieg

**Nur zum Kennenlernen:**  
**Yoga-Workshop**  
**Wir haben einen neuen Yogalehrer!**

**Unsere**  
**Highlights und**  
**besonderen**  
**Termine**

VHS CUXHAVEN



**KURS**  
**HIGH**  
**LIGHTS**  
**Jan-März**  
**2025**



Volkshochschule der Stadt Cuxhaven  
Abendrothstraße 16  
27474 Cuxhaven

Tel.: 04721 700 70 950  
www.vhs-cuxhaven.de

Die Qualität unserer Bildungseinrichtung ist zertifiziert durch die folgenden Gütesiegel:





# Alles auf einen Blick: Die Kurse der VHS Cuxhaven von Januar bis März 2025 (eine Auswahl)

KursNr.	Programmtitel	Kursbeginn	Dauer	Entgelt
251-208	<b>Cuxhaven entdecken:</b> Hafenführung „Kutter, Knoten, Kabeljau“	07.03.25	1 x nachmittags	19,00 €
251-212	<b>Interessen Speed Dating</b> - Kooperation mit dem Projekt „Wissen Klönen“	15.03.25	1 x nachmittags	7,50 €
251-214	<b>Vortrag:</b> „Die Rente ist sicher ... aber welche und für wen und wie viel?“	17.02.25	1 Termin	10,00 €
251-215	<b>Geldanlage</b> in Zeiten gestiegener Zinsen und hoher Inflation	17.03.25	1 x abends	10,00 €
251-216	<b>„Bescheid wissen im Schilderwald“</b> - Neues im Straßenverkehr - Veranstaltung in Zusammenarbeit mit der Verkehrswacht Wesermünde-Nord und der Kriminalpolizeilichen Beratungsstelle, Cuxhaven	13.03.25	1 x abends	kostenfrei
251-217	<b>Cybercrime</b> - sicher im Internet unterwegs - Veranstaltung in Zusammenarbeit mit der Kriminalpolizeilichen Beratungsstelle, Cuxhaven	30.01.25	1 x abends	kostenfrei
251-218	<b>Energie</b> und erneuerbare Energien möglichst einfach erklärt	19.03.25	3 x abends	33,75 €
251-301	<b>Frauenkaffeetrinken</b> Thema „Selbstfürsorge“ Kooperationsveranstaltung mit der Frauen- und Mädchenberatungsstelle des Paritätischen	22.03.25	1 x nachmittags	13,00 €
251-309	<b>Den inneren Schweinehund überlisten</b> - Das Neurolinguistische Programmieren (NLP) nutzen!	12.03.25	1 x nachmittags	ab 16,00 €
251-350	<b>Philosophie-Abende:</b> Kosmischer Blickwinkel	20.02.25	3 x abends	ab 21,00 €
251-406	Mit <b>Feng-Shui:</b> Wohnräume neu gestalten	22.03.25	1 x vormittags	ab 20,00 €
251-407	<b>„Wärmeplanung und Solarkataster“</b> - Vortrag und Diskussion Kooperationsveranstaltung Fachbereich 4 (Naturschutzbehörde und Landwirtschaft)	10.03.25	1 Termin	kostenfrei
251-606	<b>Besteuerung der Alterseinkünfte</b>	11.02.25	1 Termin	ab 15,00 €
251-608	<b>Elster:</b> Anlage „EÜR“	31.03.25	1 Termin	ab 18,75 €
251-620	<b>YouTube für Anfänger</b> - Mein eigener YouTube Kanal - Workshop	01.03.25	2 Termine	ab 48,00 €
251-637	<b>Computer Basics für Senioren</b> - Workshop	08.03.25	2 Termine	ab 48,00 €
251-638	<b>Smartphone-Kurs</b> für Senioren (Android)	16.01.25	3 x nachmittags	ab 27,00 €
251-703	<b>Improvisationstheater</b> für EinsteigerInnen	18.01.25	1 Termin	ab 18,00 €
251-716	<b>Spiel mit Schrift und Farben</b>	01.02.25	6 Termine	ab 98,00 €
251-725	<b>Macramée</b> trifft Swarovski-Elements	08.02.25	1 Termin	ab 30,00 €
251-750	<b>Mit Musik Kinder stark machen</b>	04.02.25	3 x abends	ab 30,00 €
251-805	<b>Pilze entdecken</b> - Grundlagen, Speisepilze und ihre Doppelgänger	11.02.25	1 x abends	ab 11,25 €
251-808	<b>Bridge für Anfänger</b>	14.01.25	10 Termine	75,00 €
251-809	<b>Gedächtnistraining</b>	20.02.25	6 x vormittags	ab 47,00 €
251-811	<b>Stress? Nicht mit mir!</b> (Der Kurs ist von Ihrer Krankenkasse bis zu 80% erstattungsfähig)	10.02.25	8 Termine	ab 60,00 €
251-815	<b>Resilienz im Alltag</b>	08.02.25	1 Termin	ab 22,50 €
251-841	<b>Praktische Übungen zur Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Frauen</b>	05.03.25	4 x abends	ab 25,00 €
251-856	<b>Abnehmgruppe</b> - weniger ist mehr...	08.02.25	6 x vormittags	ab 24,00 €
251-SEN00	<b>Treffpunkt Spätlese</b>	16.01.25	6 Termine	6,00 €
251-SEN01	<b>Tee &amp; Literatur</b>	04.02.25	6 Termine	6,00 €

<b>Zweiter Bildungsweg / Schulabschlüsse</b>	weitere Infos und Termine erhalten Sie auch über den QR-Code	
<b>VHS-Kino</b> - immer wieder sehenswert!	weitere Infos und Termine erhalten Sie auch über den QR-Code	
<b>Junge VHS</b>	weitere Infos und Termine erhalten Sie auch über den QR-Code	
<b>Sprachen</b> - von A wie Arabisch bis S wie Spanisch	weitere Infos und Termine erhalten Sie auch über den QR-Code	
<b>EDV</b> - ob PC oder Smartphone - ob Android oder Apple - hier finden Sie viele interessante Kurse	weitere Infos und Termine erhalten Sie auch über den QR-Code	
<b>Malen / Zeichnen / Kreatives</b>	weitere Infos und Termine erhalten Sie auch über den QR-Code	
<b>Bewegung / Tanzen / Yoga u.v.m.</b>	weitere Infos und Termine erhalten Sie auch über den QR-Code	
<b>Seniorenprogramm</b>	weitere Infos und Termine erhalten Sie auch über den QR-Code	
<b>vhsQuickSteps</b> - digitale Bildungsangebote - Büromanagement	weitere Infos und Termine erhalten Sie auch über den QR-Code	
<b>Bildungsurlaube Januar bis März</b> - Bildung und Entspannung an der Nordsee	weitere Infos und Termine erhalten Sie auch über den QR-Code	
<b>Digitale Vortragsreihe in Kooperation mit vhs.wissen live</b> - Interessante Themen im Live Stream mit Live Chat	weitere Infos und Termine erhalten Sie auch über den QR-Code	
<b>Kurse in Zusammenarbeit mit der Koordinierungsstelle Frau und Wirtschaft, Cuxhaven</b>	weitere Infos und Termine erhalten Sie auch über den QR-Code	
<b>Veranstaltungs- und Vortragsreihe „Biosphärenregion Wattenmeer“</b> - Nachhaltig leben und wirtschaften in der Biosphärenstadt Cuxhaven - Eine Kooperation mit dem Wattenmeer-Besucherzentrum Cuxhaven	weitere Infos und Termine erhalten Sie auch über den QR-Code	

Wie immer können Sie sich gerne auch persönlich in unserer Geschäftsstelle oder per E-Mail unter [vhs@cuxhaven.de](mailto:vhs@cuxhaven.de) anmelden. Weitere Informationen erhalten Sie per Telefon unter 04721 700 70 950

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