

vhs

mülheim

VHS MÜLHEIM AN DER RUHR
PROGRAMM
JANUAR – JULI 2024

Weitere Informationen
finden Sie auf
unserer Website
vhs.muelheim-ruhr.de



**Bildung
macht
glücklich**

Liebe VHS-Interessierte,
liebe Leser*innen,

ob in Präsenz oder Online – wir haben auch in diesem Semester wieder ein vielseitiges Angebot an Themen und Veranstaltungen für Sie geplant. Lassen Sie sich von unserem Programm motivieren, neue Angebote auszuprobieren oder bereits erworbenes Wissen zu vertiefen. Unsere Kurse bieten Ihnen neben den Möglichkeiten zu Lernen auch Raum für gemeinsames Erleben, Begegnungen und Austausch.

Besonders aufmerksam machen möchten wir Sie auf folgende Angebote:

Am Sonntag, 21. April 2024 öffnen Kunst- und Musikurse ihre Türen: Die VHS lädt ein zu *Kaffee · Kunst · Kuchen*. Besuchen Sie uns und lassen Sie sich von der Ausstellung der Mal- und Zeichenkurse sowie den Musikdarbietungen inspirieren und werden Sie bei Kaffee und Kuchen selbst kreativ.

Kennen Sie eigentlich den Biogarten der VHS in der MüGa? Wenn nicht, haben Sie ab Mai Gelegenheit, diesen im Rahmen unserer neuen Veranstaltungsreihe *Sommer im Biogarten* kennenzulernen. In idyllischer und inspirierender Naturkulisse können Sie dem stressigen Alltag entfliehen und kreativ werden, Meditationsübungen machen oder einem Vortrag lauschen. Vielleicht interessiert Sie auch der *Sonntagstreff im Biogarten*, oder Sie besuchen uns dort zur *21. Mülheimer Wildpflanzenbörse*.

Nähere Informationen zu diesen Angeboten, sowie dem gesamten VHS-Programm und ausführliche Beschreibungen aller Kurse finden Sie auch online unter vhs.muelheim-ruhr.de.

Und nun stöbern Sie gerne einmal in unserem Programm. Bestimmt ist etwas für Sie dabei.

Wir freuen uns auf Sie!

Ihr VHS-Team

Sommer im Biogarten

Seit 1992 wird der VHS Biogarten von Kursteilnehmenden geplant, bewirtschaftet und ausgebaut. Dabei beschäftigen sich die Biogärtner*innen mit Methoden des biologischen Gartenbaus und kultivieren u. a. alte Gemüsesorten. Gemeinsam wird gesät, gepflegt und geerntet.

Neben der Bewirtschaftung der Gemüsemischkultur liegt ein weiterer Schwerpunkt darin das ökologische Zusammenwirken von Wildpflanzen und -tieren und die Bedeutung der Artenvielfalt für die Erhaltung unserer natürlichen Umwelt praktisch auszubauen. Sie sind herzlich eingeladen mitzumachen. Darüber hinaus wird im Sommer und bei passenden Witterungsverhältnissen der Biogarten für ausgewählte Veranstaltungen als Kursort geöffnet.

In diesem idyllischen Umfeld können Sie an unseren Veranstaltungen teilnehmen und dabei den Garten genießen.



TITELFOTO / FOTOS SEITE 2: UWE ERNST

Impressum

HERAUSGEBERIN
Stadt Mülheim an der Ruhr
Amt für Kinder, Jugend, Schule und Integration
Heinrich-Thöne-Volkshochschule
Aktienstraße 45, 45473 Mülheim an der Ruhr
VERANTWORTLICH Stadt Mülheim an der Ruhr
GESTALTUNG Freunde & Ernst, Essen
HINWEIS Änderungen, Irrtümer und Druckfehler vorbehalten

Qi Gong
Birgit Pieckenhagen
Kursnummer: 2677 | 17,50 €
Dienstag, 11.06.2024
18.30 - 20.45 Uhr | 3 UStd.
VHS-Biogarten in der MüGa,
Nähe Matschspielplatz

Urban Sketching
Tanja Berg
Kursnummer: 2215 | 15,- €
Donnerstag, 20.06.2024
17.30 - 19.45 Uhr | 3 UStd.
VHS-Biogarten in der MüGa,
Nähe Matschspielplatz

Vortrag:
Kant als Orientierungshilfe?
Peter Leitzen
Kursnummer: 2901 |
entgeltfrei
Mittwoch, 05.06.2024
18.00 - 19.30 Uhr
VHS-Biogarten in der MüGa,
Nähe Matschspielplatz

Öffnungszeiten Anmeldebüro

MONTAG: 9.00 – 12.00 UHR UND 13.00 – 16.00 UHR
DIENSTAG: 9.00 – 12.00 UHR UND 13.00 – 16.00 UHR
MITTWOCH: 9.00 – 12.00 UHR
DONNERSTAG: 9.00 – 12.00 UHR UND 13.00 – 16.00 UHR
FRITAG: 9.00 – 12.00 UHR
TELEFON: 0208 455-4321 /-22
E-MAIL: vhs-anmeldung@muelheim-ruhr.de

BERATUNG

Gerne helfen unsere Programmleiterinnen Ihnen bei der Kursauswahl weiter. Bitte vereinbaren Sie dazu telefonisch oder per E-Mail einen Termin. Für unsere Sprachkurse gilt folgendes: Damit Sie auch im für Ihr Sprachniveau passenden Kurs lernen, bieten wir Ihnen für alle Sprachen eine kostenlose Lernberatung an. Nehmen Sie bitte Kontakt zur Programmleiterin Margarita Votteler auf. Zu den Kursen „Deutsch als Zweitsprache“ können Sie sich nach Besuch einer Lernberatung anmelden. Die Lernberatungstermine finden Sie auf der Seite 7.

BEZAHLN

Das Kursentgelt wird circa 14 Tage vor Kursbeginn abgebucht. Falls Ihr Kurs nicht durchgeführt werden kann, wird Ihnen das bereits abgebuchte Entgelt automatisch und zeitnah erstattet. Nehmen Sie bitte keine Stornierung der Abbuchung vor, da wir Ihnen die entstehenden Rücklastschriftkosten in Rechnung stellen müssen.

ABMELDEN

Von einer Veranstaltung können Sie sich nur schriftlich oder persönlich abmelden. Abmeldungen sind bis zu 5 Werktagen vor Veranstaltungsbeginn bzw. bis zum jeweiligen Abmeldeschluss möglich. Es wird ein Bearbeitungsentgelt in Höhe von 10,- € erhoben. Bei späterer Abmeldung ist das volle Kursentgelt zu zahlen. Hat die Veranstaltung bereits begonnen, ist eine Abmeldung nur unter bestimmten Bedingungen möglich. Nähere Informationen finden Sie auf unserer Internetseite unter vhs.muelheim-ruhr.de. Unsere Dozent*innen nehmen keine Abmeldungen entgegen.



Anschrift und Lage

ADRESSE
Aktienstraße 45
45473 Mülheim an der Ruhr
Telefon: 0208 455-4321 /-22
Fax: 0208 455-584321 /-22
E-Mail: vhs@muelheim-ruhr.de
Internet: vhs.muelheim-ruhr.de

Alle Kurse, bei denen der Kursort nicht angegeben ist, finden in der Volkshochschule, Aktienstraße 45, statt. Das Gebäude ist schwellenlos erreichbar und eingerichtet.

PARKEN
In der Zeit von 8.00 bis 18.00 Uhr stehen auf dem Gelände der VHS aktuell 50 kostenpflichtige Parkplätze im hinteren Bereich der Zufahrt zur Verfügung. Ab 18.00 Uhr ist das Parken kostenfrei. Weitere 20 Parkplätze, die entsprechend gekennzeichnet sind, stehen ab 18.00 Uhr auf dem Firmengelände vor dem Gebäude zur Verfügung. Barrierefreies Parken ist am Eingangsbereich der VHS möglich. Weitere Parkmöglichkeiten finden Sie auf dem Parkplatz Friedrich-Ebert-Straße/Konrad-Adenauer Brücke.

ÖFFENTLICHE VERKEHRSMITTEL
Bahnlinie: 104
Haltestellen: Friedrich-Ebert-Straße oder Rotkreuzzentrum
Bahnlinie: 112
Haltestelle: Friedrich-Ebert-Straße
Buslinien: 122, 125
Haltestelle: Seilerstraße

Anmelden

So können Sie sich anmelden:

- persönlich per Barzahlung oder EC-Karte
- schriftlich per Anmeldekarte mit Einzugsermächtigung, Sie erhalten keine Anmeldebestätigung
- online unter vhs.muelheim-ruhr.de, Ihre Angaben werden verschlüsselt zur VHS übertragen.

ERMÄSSIGUNGEN
Gegen Vorlage aktueller Bescheinigungen werden in besonderen Fällen Ermäßigungen gewährt. Näheres finden Sie auf unserer Internetseite unter vhs.muelheim-ruhr.de

RATENZAHLUNG
Für Kurse, deren Entgelt über 50,- € liegt, kann eine monatliche Ratenzahlung im Abbuchungsverfahren vereinbart werden.

DATENSCHUTZ
Die bei der Anmeldung gemachten persönlichen Daten werden von der Volkshochschule unter Beachtung der Datenschutz-Grundverordnung (DSGVO) verarbeitet.



Ansprechpartnerinnen

FREMSPRACHEN Margarita Votteler M.A. Telefon: 0208 455-4315 E-Mail: margarita.votteler@muelheim-ruhr.de	DIGITAL IN ALLTAG & BERUF Sabine Klich M.A. Telefon: 0208 455-4334 E-Mail: sabine.klich@muelheim-ruhr.de
INTEGRATIONSKURSE UND DEUTSCH ALS ZWEITSPRACHE Martina Kleinewegen Telefon: 0208 455-4313 E-Mail: martina.kleinewegen@muelheim-ruhr.de	BERUF & PERSÖNLICHKEIT Sabine Klich M.A. Telefon: 0208 455-4334 E-Mail: sabine.klich@muelheim-ruhr.de
KUNST, KULTUR & KREATIVITÄT Nicole Linau Telefon: 0208 455-4317 E-Mail: nicole.linau@muelheim-ruhr.de	GRUNDBILDUNG Kerstin Dau Telefon: 0208 455-4314 E-Mail: kerstin.dau@muelheim-ruhr.de
GESUNDHEIT, NATUR & UMWELT Henrike Donner Telefon: 0208 455-4356 E-Mail: henrike.donner@muelheim-ruhr.de	SCHULABSCHLÜSSE Kerstin Dau Telefon: 0208 455-4314 E-Mail: kerstin.dau@muelheim-ruhr.de
POLITIK & GESELLSCHAFT Hannah Leitzen Telefon: 0208 455-4357 E-Mail: hannah.leitzen@muelheim-ruhr.de	

FREMDSPRACHEN

Sprachen lernen – ein gutes Gefühl!

Nicht nur eine zusätzliche Qualifikation in der Arbeitswelt, sondern zudem einfach ein gutes Gefühl, sich in einer fremden Sprache verständigen zu können! Wenn dann noch Grundlagen zur Kultur, Do's & Don'ts und Lebensweise einer Nation dazu kommen, wird der Sprachkurs zum Erlebnis. Wir bieten an der VHS Mülheim aktuell Kurse in 16 Fremdsprachen an.

Fremdsprachenkurse europaweit vergleichbar machen – dafür beschloss der Europarat sechs Lernstufen (A1-A2-B1-B2-C1-C2). Diese geben Ihnen eine gute Orientierung, um sich selbst bzw. Ihr Level genauer einzuschätzen – bezogen auf Verstehen, Sprechen, Lesen und Schreiben. Damit Sie auch im für Ihr Sprachniveau passenden Kurs lernen, bieten wir Ihnen eine kostenlose Lernberatung an. Sollten Sie erstmalig einen Sprachkurs an der VHS Mülheim besuchen, nehmen Sie bitte Kontakt zur Programmverantwortlichen Margarita Votteler auf: Telefon: 0208 455-4315 E-Mail: margarita.votteler@muehlheim-ruhr.de

ENGLISCH

Englisch zum Auffrischen A2

Franco Boggle
Kursnummer: 1303 | 148,- €
Mittwoch, 31.01. - 19.06.2024
18.00 - 19.30 Uhr
36 UStd. | 18 Termine

Englisch Refresher A2

Timothy Wilm
Kursnummer: 1304 | 156,- €
Freitag, 02.02. - 21.06.2024
17.30 - 19.00 Uhr
38 UStd. | 19 Termine

Englisch zum Auffrischen B1

Timothy Wilm
Kursnummer: 1306 | 139,50 €
Montag, 29.01. - 17.06.2024
17.30 - 19.00 Uhr
34 UStd. | 17 Termine

Englisch Refresher B1

Cornelia Held
Kursnummer: 1308 | 148,- €
Mittwoch, 31.01. - 19.06.2024
18.00 - 19.30 Uhr
36 UStd. | 18 Termine

Intensivkurs

Englisch zum Auffrischen B1

Timothy Wilm
Kursnummer: 1320 | 176,50 €
Montag bis Donnerstag,
25.03. - 28.03.2024
9.30 - 15.30 Uhr
28 UStd. | 4 Termine

ENGLISCH FÜR DIE GENERATION PLUS

Generation PLUS: Grundstufe A1.2

Maria Chirkova
Kursnummer: 1350 | 148,- €
Mittwoch, 31.01. - 19.06.2024
9.00 - 10.30 Uhr
36 UStd. | 18 Termine

Generation PLUS: Grundstufe I - A2.1

Heike Heitmüller
Kursnummer: 1351 | 139,50 €
Montag, 29.01. - 17.06.2024
11.00 - 12.30 Uhr
34 UStd. | 17 Termine
Am 29.04.2024 findet kein Kurs statt.

Generation PLUS: Grundstufe II - A2.1

Cornelia Held
Kursnummer: 1352 | 156,- €
Freitag, 02.02. - 21.06.2024
9.15 - 10.45 Uhr
38 UStd. | 19 Termine

Generation PLUS: Grundstufe A2.2

Karin Dörbaum
Kursnummer: 1353 | 148,- €
Donnerstag,
25.01. - 20.06.2024
10.00 - 11.30 Uhr
36 UStd. | 18 Termine

Generation PLUS: Mittelstufe B1.2

Prof. Dr. Wolfgang Hünig
Kursnummer: 1355 | 148,- €
Donnerstag,
01.02. - 04.07.2024
16.00 - 17.30 Uhr
36 UStd. | 18 Termine

KONVERSATIONSKURSE ENGLISCH

Read and Talk B1

Cornelia Held
Kursnummer: 1400 | 148,- €
Montag, 29.01. - 24.06.2024
18.00 - 19.30 Uhr
36 UStd. | 18 Termine

Generation PLUS: Read and Talk B1/B2

Cornelia Held
Kursnummer: 1401 | 156,- €
Mittwoch, 31.01. - 26.06.2024
10.45 - 12.15 Uhr
38 UStd. | 19 Termine

Generation PLUS: Let's talk B1/B2

Heike Heitmüller
Kursnummer: 1405 | 139,50 €
Montag, 29.01. - 24.06.2024
9.15 - 10.45 Uhr
34 UStd. | 17 Termine
Am 29.04.2024 findet kein Kurs statt.

English Conversation & Literature B1/B2

Karin Dörbaum
Kursnummer: 1408 | 148,- €
Donnerstag,
25.01. - 20.06.2024
18.00 - 19.30 Uhr
36 UStd. | 18 Termine

ONLINE

English Conversation B2

Maria Chirkova
Kursnummer: 1409 | 148,- €
Dienstag, 30.01. - 18.06.2024
19.00 - 20.30 Uhr
36 UStd. | 18 Termine

Generation PLUS: Let's Talk B2/C1

Cornelia Held
Kursnummer: 1410 | 148,- €
Donnerstag,
01.02. - 27.06.2024
9.15 - 10.45 Uhr
36 UStd. | 18 Termine

English Conversation B2/C1

Barbara Korneli
Kursnummer: 1411 | 148,- €
Dienstag, 30.01. - 18.06.2024
18.00 - 19.30 Uhr
36 UStd. | 18 Termine

Improve your English Communication C1

Günter Berker
Kursnummer: 1412 | 148,- €
Dienstag, 30.01. - 18.06.2024
11.15 - 12.45 Uhr
36 UStd. | 18 Termine

ONLINE News and Views C1

Maria Laufs
Kursnummer: 1414 | 157,- €
Dienstag, 30.01. - 02.07.2024
19.45 - 21.15 Uhr
36 UStd. | 18 Termine
Am 13.02. und 30.04.2024 findet kein Kurs statt.

ONLINE

English C1 Intensive Conversation

Maria Laufs
Kursnummer: 1415 | 65,50 €
Montag bis Freitag,
08.07. - 12.07.2024
18.00 - 20.30 Uhr
15 UStd. | 5 Termine

BUSINESS ENGLISH

ONLINE Business English for Beginners A2

Timothy Wilm
Kursnummer: 1500 | 123,- €
Freitag, 02.02. - 24.05.2024
15.30 - 17.00 Uhr
30 UStd. | 15 Termine

ROMANISCHE SPRACHEN

SPANISCH

Spielend Spanisch lernen

Alicia Santamaría Pérez
Kursnummer: 1599 | 39,- €
Samstag, 16.03. - 08.06.2024
12.00 - 15.00 Uhr
12 UStd. | 3 Termine

Spanisch zum Kennenlernen

Franco Boggle
Kursnummer: 1600 | 35,- €
Samstag, 13.01.2024
9.00 - 14.00 Uhr | 6 UStd.

Intensivkurs Spanisch A1.1

Alicia Santamaría Pérez
Kursnummer: 1601 | 176,50 €
Montag bis Freitag,
24.06. - 28.06.2024
9.30 - 14.30 Uhr
30 UStd. | 5 Termine

Einstiegskurs A1.1

Franco Boggle
Kursnummer: 1602 | 148,- €
Dienstag, 30.01. - 18.06.2024
18.00 - 19.30 Uhr
36 UStd. | 18 Termine

Grundstufe I - A1.2

Alicia Santamaría Pérez
Kursnummer: 1604 | 139,50 €
Donnerstag,
01.02. - 20.06.2024
10.00 - 11.30 Uhr
34 UStd. | 17 Termine

Grundstufe II - A1.2

Alicia Santamaría Pérez
Kursnummer: 1606 | 148,- €
Dienstag, 30.01. - 18.06.2024
10.30 - 12.00 Uhr
36 UStd. | 18 Termine

Grundstufe A2.1

Alicia Santamaría Pérez
Kursnummer: 1607 | 139,50 €
Montag, 29.01. - 17.06.2024
9.30 - 11.00 Uhr
34 UStd. | 17 Termine

ONLINE Grundstufe A2.2

Martha Patricia Lopez-Kesseböhmer M.A.
Kursnummer: 1611 | 139,50 €
Donnerstag,
01.02. - 20.06.2024
18.00 - 19.30 Uhr
34 UStd. | 17 Termine

ONLINE Mittelstufe B1.1

Alicia Santamaría Pérez
Kursnummer: 1615 | 156,- €
Freitag, 02.02. - 21.06.2024
9.30 - 11.00 Uhr
38 UStd. | 19 Termine

Mittelstufe I - B1.1

Alicia Santamaría Pérez
Kursnummer: 1619 | 156,- €
Freitag, 02.02. - 21.06.2024
19.15 - 20.45 Uhr
38 UStd. | 19 Termine

Mittelstufe II - B1.1

Martha Patricia Lopez-Kesseböhmer M.A.
Kursnummer: 1620 | 148,- €
Mittwoch, 31.01. - 19.06.2024
18.00 - 19.30 Uhr
36 UStd. | 18 Termine

Oberstufe B2.1

Alicia Santamaría Pérez
Kursnummer: 1625 | 139,50 €
Montag, 29.01. - 17.06.2024
11.15 - 12.45 Uhr
34 UStd. | 17 Termine



Fremdsprachen

VHS-Sprachkurs Französisch

FOTO: UWE ERNST

KONVERSATIONSKURSE SPANISCH

Tiempo para la comunicación I - B2

Alicia Santamaría Pérez
Kursnummer: 1629 | 165,50 €
Freitag, 02.02. - 21.06.2024
17.30 - 19.00 Uhr
38 UStd. | 19 Termine

Tiempo para la comunicación II - B2

Alicia Santamaría Pérez
Kursnummer: 1631 | 157,- €
Mittwoch, 31.01. - 19.06.2024
9.30 - 11.00 Uhr
36 UStd. | 18 Termine

Español para Avanzados I - B2

Susanne Lorschbach
Kursnummer: 1640 | 157,- €
Mittwoch, 31.01. - 19.06.2024
18.00 - 19.30 Uhr
36 UStd. | 18 Termine

Español para Avanzados II - B2

Susana Bittner
Kursnummer: 1641 | 165,50 €
Freitag, 02.02. - 21.06.2024
9.30 - 11.00 Uhr
38 UStd. | 19 Termine

Español para Avanzados III - B2

Susana Bittner
Kursnummer: 1642 | 157,- €
Mittwoch, 31.01. - 19.06.2024
18.00 - 19.30 Uhr
36 UStd. | 18 Termine

FRANZÖSISCH

Französisch zum Kennenlernen

Ulrich Schoeter
Kursnummer: 1700 | 35,- €
Samstag, 13.01.2024
9.00 - 14.00 Uhr | 6 UStd.

Einstiegskurs A1.1

Ulrich Schoeter
Kursnummer: 1701 | 148,- €
Mittwoch, 31.01. - 19.06.2024
9.30 - 11.00 Uhr
36 UStd. | 18 Termine

Grundstufe A1.2

Ulrich Schoeter
Kursnummer: 1702 | 148,- €
Dienstag, 30.01. - 18.06.2024
18.00 - 19.30 Uhr
36 UStd. | 18 Termine

ONLINE Grundstufe A1.2

Marie Géraldine Schaffeld
Kursnummer: 1705 | 139,50 €
Dienstag, 30.01. - 11.06.2024
18.00 - 19.30 Uhr
34 UStd. | 17 Termine

Grammatik-Auffrischung: Französisch in Aktion

Marie Géraldine Schaffeld
Kursnummer: 1706 | 20,- €
Samstag, 20.04.2024
10.00 - 13.15 Uhr | 4 UStd.

ONLINE Mittelstufe B1.1

Marie Géraldine Schaffeld
Kursnummer: 1707 | 139,50 €
Donnerstag,
01.02. - 20.06.2024
19.45 - 21.15 Uhr
34 UStd. | 17 Termine

KONVERSATIONSKURSE FRANZÖSISCH

ONLINE L'heure du français B2

N. N.
Kursnummer: 1708 | 131,50 €
Donnerstag,
01.02. - 13.06.2024
18.00 - 19.30 Uhr
32 UStd. | 16 Termine

Les Rendez-Vous du Mardi B2

Marie Elisabeth Thomas
Kursnummer: 1716 | 157,- €
Montag, 30.01. - 18.06.2024
9.30 - 11.00 Uhr
36 UStd. | 18 Termine

ONLINE Les Rendez-Vous du Mercredi B2

Marie Elisabeth Thomas
Kursnummer: 1717 | 157,- €
Mittwoch, 31.01. - 19.06.2024
9.00 - 10.30 Uhr
36 UStd. | 18 Termine

Le monde francophone

Susanne Lorschbach
Kursnummer: 1718 | 157,- €
Dienstag, 30.01. - 18.06.2024
18.00 - 19.30 Uhr
36 UStd. | 18 Termine

ITALIENISCH

ONLINE Italienisch zum Kennenlernen

Tiziana Leonardi
Kursnummer: 1748 | 35,- €
Samstag, 13.01.2024
9.00 - 14.00 Uhr | 6 UStd.

Intensivkurs Italienisch A1.1

Mareike Monschau-Oswald
Kursnummer: 1749 | 176,50 €
Montag bis Freitag,
22.04. - 26.04.2024
9.30 - 14.30 Uhr
30 UStd. | 5 Termine

Fit für den Italienurlaub

Mareike Monschau-Oswald
Kursnummer: 1750 | 41,50 €
Samstag, 20.04.2024
9.00 - 14.30 Uhr | 7 UStd.

ONLINE Intensivkurs Italienisch für die Reise A1.1

Tiziana Leonardi
Kursnummer: 1751 | 176,50 €
Montag bis Freitag,
01.07. - 05.07.2024
9.30 - 14.30 Uhr
30 UStd. | 5 Termine

ONLINE Italienisch in der Mittagspause A1.1

Tiziana Leonardi
Kursnummer: 1752 | 98,50 €
Mittwoch, 31.01. - 19.06.2024
12.00 - 13.00 Uhr
24 UStd. | 18 Termine

ONLINE Italienisch für „Early Birds“ Grundstufe A1.2

Tiziana Leonardi
Kursnummer: 1753 | 139,50 €
Donnerstag,
01.02. - 20.06.2024
8.00 - 9.30 Uhr
34 UStd. | 17 Termine

Grundstufe I - A1.2

Mareike Monschau-Oswald
Kursnummer: 1754 | 74,- €
Donnerstag,
25.04. - 04.07.2024
19.15 - 20.45 Uhr
18 UStd. | 9 Termine

Grundstufe II - A1.2

Teresa Pollara-Gennaro
Kursnummer: 1755 | 148,- €
Freitag, 02.02. - 14.06.2024
19.15 - 20.45 Uhr
36 UStd. | 18 Termine

Grundstufe A2.1

Teresa Pollara-Gennaro
Kursnummer: 1756 | 148,- €
Mittwoch, 31.01. - 19.06.2024
19.45 - 21.15 Uhr
36 UStd. | 18 Termine

Mittelstufe B1.2

Teresa Pollara-Gennaro
Kursnummer: 1757 | 148,- €
Freitag, 02.02. - 14.06.2024
17.30 - 19.00 Uhr
36 UStd. | 18 Termine

KONVERSATIONSKURSE ITALIENISCH

Tempo per la conversazione B2

Teresa Pollara-Gennaro
Kursnummer: 1759 | 157,- €
Mittwoch, 31.01. - 19.06.2024
18.00 - 19.30 Uhr
36 UStd. | 18 Termine

Singabend:

Europa lebt – auch in seinen Liedern

Sonntag, 21. April 2024, 17.30 – 20.00 Uhr – entgeltfrei

Die VHS Mülheim lädt herzlich zu einem musikalischen „Pot de l'amitié“ ein, bei dem wir Europa feiern. Verschiedene europäische Länder werden durch Musik repräsentiert, von Frankreich über Italien bis Spanien. Auch die deutsche Sprache wird nicht zu kurz kommen. Der kabarettprobierte Fremdsprachenfreund Walter Weitz begleitet uns musikalisch. Der Eintritt ist frei, jedoch bitten wir um Anmeldung. Eine schöne Gelegenheit, sich auf das Europajahr 2024 einzustimmen.



FOTO: UWE ERNST

PORTUGIESISCH**ONLINE Brasilianisches Portugiesisch zum Kennenlernen**

Marcela Monteiro Rossi
Kursnummer: 1765 | 35,- €
Samstag, 13.01.2024
14.00 - 17.00 Uhr | 4 UStd.

ONLINE Brasilianisches Portugiesisch Einstiegskurs A1.1

Marcela Monteiro Rossi
Kursnummer: 1766 | 148,- €
Samstag, 27.01. - 01.06.2024
14.00 - 17.00 Uhr
36 UStd. | 9 Termine

ONLINE Brasilianisches Portugiesisch Grundstufe A1.2

Marcela Monteiro Rossi
Kursnummer: 1767 | 148,- €
Samstag, 03.02. - 08.06.2024
14.00 - 17.00 Uhr
36 UStd. | 9 Termine

WEITERE SPRACHEN**ARABISCH****ONLINE Grundstufe A1.2**

Ziad Haidar
Kursnummer: 1771 | 156,- €
Freitag, 02.02. - 21.06.2024
18.00 - 19.30 Uhr
38 UStd. | 19 Termine

FINNISCH**Grundstufe A1.2**

Dr. Leila Impolla
Kursnummer: 1801 | 156,- €
Mittwoch, 31.01. - 26.06.2024
18.00 - 19.30 Uhr
38 UStd. | 19 Termine

Grundstufe A2.2

Dr. Leila Impolla
Kursnummer: 1802 | 156,- €
Mittwoch, 31.01. - 26.06.2024
19.45 - 21.15 Uhr
38 UStd. | 19 Termine

GRIECHISCH**ONLINE Griechisch zum Kennenlernen**

Georgia Triantafyllidou
Kursnummer: 1810 | 35,- €
Samstag, 13.01.2024
9.00 - 14.00 Uhr | 6 UStd.

ONLINE Einstiegskurs A1.1

Georgia Triantafyllidou
Kursnummer: 1811 | 139,50 €
Montag, 29.01. - 17.06.2024
18.00 - 19.30 Uhr
34 UStd. | 17 Termine

ONLINE Intensivkurs Griechisch A1.1

Georgia Triantafyllidou
Kursnummer: 1814 | 176,50 €
Montag bis Freitag,
10.06. - 14.06.2024
9.00 - 14.00 Uhr
30 UStd. | 5 Termine

Grundstufe A2.1

Evangelos Patoulidis
Kursnummer: 1815 | 148,- €
Dienstag, 30.01. - 18.06.2024
18.00 - 19.30 Uhr
36 UStd. | 18 Termine

HEBRÄISCH**ONLINE Einstiegskurs A1.1**

Samir Nasser-Eddin Vélez
Kursnummer: 1820 | 131,50 €
Mittwoch, 31.01. - 19.06.2024
17.30 - 19.00 Uhr
32 UStd. | 16 Termine
Am 06.03. und 20.03.2024
findet kein Kurs statt.

JAPANISCH**ONLINE Japanisch zum Kennenlernen**

N. N.
Kursnummer: 1825 | 35,- €
Samstag, 13.01.2024
9.00 - 14.00 Uhr | 6 UStd.

ONLINE Einstiegskurs A1.1

N. N.
Kursnummer: 1826 | 139,50 €
Mittwoch, 31.01.2023,
16.50 - 18.20 Uhr
Montag, 05.02. - 17.06.2024
16.50 - 18.20 Uhr
34 UStd. | 17 Termine

ONLINE Grundstufe A1.1

Shinobu Sawada
Kursnummer: 1827 | 148,- €
Dienstag, 30.01. - 18.06.2024
17.30 - 19.00 Uhr
36 UStd. | 18 Termine

Grundstufe A1.2

Shinobu Sawada
Kursnummer: 1828 | 139,50 €
Montag, 29.01. - 17.06.2024
16.15 - 17.45 Uhr
34 UStd. | 17 Termine

ONLINE Japanische Sprache und Kultur A2.2

Anke Gärtner M.A.
Kursnummer: 1829 | 148,- €
Dienstag, 30.01. - 25.06.2024
18.00 - 19.30 Uhr
34 UStd. | 17 Termine

RUSSISCH**Einstiegskurs A1.1**

Galina Merkelbach
Kursnummer: 1850 | 148,- €
Montag, 29.01. - 17.06.2024
19.45 - 21.15 Uhr
34 UStd. | 17 Termine

Grundstufe A1.2

Galina Merkelbach
Kursnummer: 1851 | 139,50 €
Montag, 29.01. - 17.06.2024
18.00 - 19.30 Uhr
34 UStd. | 17 Termine

SCHWEDISCH**ONLINE Schwedisch für „Early Birds“ Grundstufe A2.1**

Helena Ahlquist-Camp
Kursnummer: 1852 | 131,50 €
Dienstag, 30.01. - 18.06.2024
8.00 - 9.30 Uhr
32 UStd. | 16 Termine
Am 13.02. und 19.02.2024
findet kein Kurs statt.

ONLINE Mittelstufe I - B1.1

Helena Ahlquist-Camp
Kursnummer: 1853 | 131,50 €
Dienstag, 30.01. - 18.06.2024
10.00 - 11.30 Uhr
32 UStd. | 16 Termine
Am 13.02. und 19.03.2024
findet kein Kurs statt.

ONLINE Mittelstufe II - B1.1

Helena Ahlquist-Camp
Kursnummer: 1854 | 131,50 €
Freitag, 26.01. - 14.06.2024
19.15 - 20.45 Uhr
32 UStd. | 16 Termine
Am 09.02., 22.03. und
10.05.2024 findet kein Kurs
statt.

ONLINE Mittelstufe B1/B2

Helena Ahlquist-Camp
Kursnummer: 1856 | 131,50 €
Freitag, 26.01. - 14.06.2024
17.30 - 19.00 Uhr
32 UStd. | 16 Termine
Am 09.02., 22.03. und
10.05.2024 findet kein Kurs
statt.

TÜRKISCH**Einstiegskurs A1.1**

Sevil Kocaoglu-Terjung
Kursnummer: 1861 | 148,- €
Mittwoch, 31.01. - 19.06.2024
19.45 - 21.15 Uhr
36 UStd. | 18 Termine

Grundstufe A2.1

Sevil Kocaoglu-Terjung
Kursnummer: 1862 | 148,- €
Mittwoch, 31.01. - 19.06.2024
18.00 - 19.30 Uhr
36 UStd. | 18 Termine

UKRAINISCH**Einstiegskurs A1.1**

Olga Zhurenko
Kursnummer: 1870 | 156,- €
Freitag, 02.02. - 21.06.2024
17.30 - 19.00 Uhr
38 UStd. | 19 Termine

DEUTSCH ALS ZWEITSPRACHE**Mit Deutsch zum beruflichen Erfolg**

Leben in Deutschland – das geht besser, wenn man sich unterhalten kann, versteht und verstanden wird. Der Erfolg in Schule und Beruf hängt davon ab, so wie die Lebensqualität im Allgemeinen: Die VHS Mülheim unterstützt Zuwander*innen im Erlernen von Deutsch als Zweitsprache (DaZ). Unsere Kurse (Zielniveau A1.1 bis B2.2) richten sich an alle, die Deutsch erlernen oder Deutschkenntnisse verbessern wollen.

Zur Anmeldung gehört vorab eine Lernberatung. Die Lernberatung wird entweder persönlich in der VHS oder online durchgeführt.

Wir bitten um vorherige Terminvereinbarung mit den Kolleginnen aus dem Anmeldebüro:

Sandra Clemens,
Telefon: 0208 455-4321
Ludmila Scherbakov,
Telefon: 0208 455-4322

Grundstufe A1.2

Iryna Fishchenko
Kursnummer: 1871 | 148,- €
Montag, 29.01. - 24.06.2024
18.00 - 19.30 Uhr
36 UStd. | 18 Termine

UNGARISCH**ONLINE Grundstufe I - A1.2**

Zsuzsanna Ballai
Kursnummer: 1876 | 148,- €
Dienstag, 30.01. - 18.06.2024
18.45 - 20.15 Uhr
36 UStd. | 18 Termine

ONLINE Grundstufe II - A1.2

Zsuzsanna Ballai
Kursnummer: 1877 | 139,50 €
Montag, 29.01. - 17.06.2024
18.45 - 20.15 Uhr
34 UStd. | 17 Termine

DGS - DEUTSCHE GEBÄRDENSPRACHE**Intensivkurs: Einführung in die Deutsche Gebärdensprache - DGS 1**

Stefanie Lechtleitner
Kursnummer: 1880 | 169,- €
Montag bis Donnerstag,
25.03. - 28.03.2024
9.00 - 14.30 Uhr
24 UStd. | 4 Termine

ONLINE Deutsche Gebärdensprache - DGS 1

Stefanie Lechtleitner
Kursnummer: 1881 | 110,50 €
Dienstag und Donnerstag,
16.01. - 22.02.2024
18.00 - 19.30 Uhr
24 UStd. | 12 Termine

ONLINE Deutsche Gebärdensprache - DGS 2

Stefanie Lechtleitner
Kursnummer: 1882 | 110,50 €
Dienstag und Donnerstag,
09.04. - 23.05.2024
18.00 - 19.30 Uhr
24 UStd. | 12 Termine

ONLINE Deutsche Gebärdensprache - DGS 3

Stefanie Lechtleitner
Kursnummer: 1883 | 92,- €
Dienstag, 28.05. - 02.07.2024
18.30 - 20.00 Uhr
20 UStd. | 10 Termine

Lernberatungstermine in der VHS, Aktienstraße 45:

Dienstag, 09.01.2024,
Donnerstag, 11.01.2024
Donnerstag, 18.01.2024,
Dienstag, 23.01.2024,
jeweils 14.00 - 16.00 Uhr

Dienstag, 16.01.2024,
Donnerstag, 25.01.2024,
jeweils 14.00 - 18.00 Uhr

Online-Lernberatung:

Montag bis Freitag,
08.01. bis 22.02.2024,
jeweils 10.00 - 18.00 Uhr

Stufe A 1 / Kurs 1

Hannah Jungblut
Kursnummer: 1001 | 294,- €
Dienstag und Donnerstag,
30.01. - 20.06.2024
18.15 - 20.45 Uhr
105 UStd. | 35 Termine

Stufe A 1 / Kurs 2 (Fortsetzungskurs)

Alois Wollny
Kursnummer: 1002 | 294,- €
Montag und Mittwoch,
29.01. - 19.06.2024
18.15 - 20.45 Uhr
105 UStd. | 35 Termine

Stufe A 2 / Kurs 1

Ulrike Borgmeister
Kursnummer: 1003 | 294,- €
Dienstag und Donnerstag,
30.01. - 20.06.2024
18.15 - 20.45 Uhr
105 UStd. | 35 Termine

Stufe A 2 / Kurs 2 (Fortsetzungskurs)

Anna Krebber
Kursnummer: 1004 | 294,- €
Dienstag und Donnerstag,
30.01. - 20.06.2024
18.15 - 20.45 Uhr
105 UStd. | 35 Termine

Stufe B 1 / Kurs 1

Maria Chirkova
Kursnummer: 1005 | 294,- €
Dienstag und Donnerstag,
30.01. - 20.06.2024
18.15 - 20.45 Uhr
105 UStd. | 35 Termine

Stufe B 1 / Kurs 2 (Fortsetzungskurs)

Ziad Haidar
Kursnummer: 1006 | 294,- €
Montag und Mittwoch,
29.01. - 19.06.2024
18.15 - 20.45 Uhr
105 UStd. | 35 Termine

Stufe B 2 / Kurs 1

Maria Chirkova
Kursnummer: 1007 | 294,- €
Montag und Mittwoch,
29.01. - 19.06.2024
18.15 - 20.45 Uhr
105 UStd. | 35 Termine

Stufe B 2 / Kurs 2 (Fortsetzungskurs)

Martina Becker-Gläsel
Kursnummer: 1008 | 294,- €
Montag und Mittwoch,
29.01. - 19.06.2024
18.15 - 20.45 Uhr
105 UStd. | 35 Termine

PRÜFUNGS-VORBEREITUNG UND PRÜFUNGEN**Prüfungstraining: Zertifikat Deutsch/telc Deutsch B1**

Yvonne Sterz
Kursnummer: 1012 | 30,- €
Samstag, 20.04.2024
10.00 - 15.00 Uhr | 6 UStd.

Prüfungstraining: telc Deutsch B2

Yvonne Sterz
Kursnummer: 1013 | 30,- €
Samstag, 04.05.2024
10.00 - 15.00 Uhr | 6 UStd.

Prüfung: Zertifikat Deutsch/telc Deutsch B1

Kursnummer: 1014 | 150,- €
Schriftliche Prüfung:
07.06.2024, 14.00 - 17.00 Uhr
Mündliche Prüfung:
07.06.2024, 17.30 - 21.30 Uhr
Anmeldeschluss: 08.05.2024

Prüfung: telc Deutsch B2

Kursnummer: 1015 | 150,- €
Schriftliche Prüfung:
21.06.2024, 14.00 - 16.30 Uhr
Mündliche Prüfung:
21.06.2024, 17.00 - 21.30 Uhr
Anmeldeschluss: 23.05.2024

**Deutsch als Zweitsprache**

VHS-Deutschkurs

FOTO: UWE ERNST

Sprachenvielfalt fördern: Erziehung in multikulturellen Familien

Online-Veranstaltung an der VHS:
„Muttersprache und Mehrsprachigkeit“
mit Dr. Leila Impolla
Donnerstag, 18. April 2024,
19.00 bis 20.30 Uhr

Erfahren Sie mehr über die Bedeutung der Muttersprache in einer multikulturellen Gesellschaft und erhalten Sie praktische Elterntipps. Diskutieren Sie mit! Melden Sie sich an und seien Sie dabei!

INTEGRATIONSKURSE

ALLGEMEINE INFORMATIONEN

Die VHS Mülheim organisiert seit vielen Jahren Integrationskurse einschließlich der umfassenden Beratung und ist vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) als Trägerin für Integrationskurse anerkannt.

AUFBAU DER KURSE

Integrationskurse bestehen aus einem Sprachkurs und aus einem Orientierungskurs zur Einführung in die Rechtsordnung, die Kultur und die Geschichte Deutschlands. Ein allgemeiner Integrationskurs besteht aus 600 Stunden Deutsch (aufgeteilt in 6 Module bzw. Abschnitte mit je 100 Stunden) plus 100 Stunden Orientierungskurs. Wenn Sie wenig Deutsch oder gar kein Deutsch sprechen, aber die lateinische Schrift lesen und schreiben können, dann ist ein allgemeiner Integrationskurs richtig für Sie. Ein Integrationskurs mit Alphabetisierung umfasst 900 Stunden Deutsch (aufgeteilt in 9 Module bzw. Abschnitte mit je 100 Stunden, davon 300 Stunden Alphabetisierung) plus 100 Stunden Orientierungskurs. Ein Alphabetisierungskurs ist das richtige Angebot, wenn Sie keinerlei Vorkenntnisse im Lesen und Schreiben haben oder wenn Sie über Kenntnisse in einem anderen Schriftsystem verfügen. In Alphabetisierungskursen erlernen Sie die lateinische Schrift. Beide Kursarten schließen mit einer Prüfung nach dem Sprachteil und nach dem Orientierungskurs ab.

KOSTEN

Wenn Sie Bürgergeld (SGB II), Arbeitslosengeld (SGB III) oder Leistungen zum Lebensunterhalt (SGB XII) beziehen, beschäftigt sind und ein niedriges monatliches Nettoeinkommen haben oder aus sonstigen Gründen finanziell bedürftig sind (Wohngeld oder Kindergeldzuschlag erhalten, von den GEZ-Gebühren befreit sind), dann können Sie auf Antrag von den Kosten befreit werden. Wenn Sie eine Berechtigung des Bundesamtes für Migration und Flüchtlinge (BAMF) haben und nicht von den Kosten befreit sind,



zahlen Sie einen Kostenbeitrag von 2,29 € pro Unterrichtsstunde.

KONTAKT

Sie haben eine Berechtigung oder Verpflichtung zum Integrationskurs von der Ausländerbehörde, vom Jobcenter oder vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge? Sie haben eine Zugangsberechtigung über den § 104 c gemäß Chancen-Aufenthaltsrecht von der Ausländerbehörde oder vom Jobcenter? Dann vereinbaren Sie einen Termin zur Integrationskursberatung mit

Dr. (USA) Hartmut Melchert
Telefon: 0208 455-4324
E-Mail: hartmut.melchert@muehlheim-ruhr.de

oder den Kolleginnen aus dem Anmeldebüro:

Sandra Clemens,
Telefon: 0208 455-4321
Ludmila Scherbakov,
Telefon: 0208 455-4322
E-Mail: vhs-anmeldung@muehlheim-ruhr.de

Weitere Informationen zu Integrationskursen



BERUFSBEZOGENE SPRACHKURSE MIT DEM ZIELNIVEAU B2

An der VHS Mülheim beginnen regelmäßig berufsbezogene Deutschkurse, die zur Niveaustufe B2 führen. Sie haben in der Regel einen Umfang von 500 Stunden und enden mit der Prüfung Deutsch-Test für den Beruf B2. Mit einem Berufssprachkurs können Sie unmittelbar nach dem Integrationskurs beginnen. Sie benötigen eine Teilnahmeberechtigung des Jobcenters oder der Bundesagentur für Arbeit. Auch mit der Zugangsberechtigung über den § 104 c gemäß Chancen-Aufenthaltsrecht von der Ausländerbehörde oder vom Jobcenter können Sie am Berufssprachkurs teilnehmen.

Bitte vereinbaren Sie einen Beratungstermin mit:

Martina Kleinewegen
Telefon: 0208 455-4313
E-Mail: martina.kleinewegen@muehlheim-ruhr.de

Deutsch als Zweitsprache

VHS-Deutschkurs



FOTO: LUWE ERNST

Einbürgerungstest Deutsch

Die VHS Mülheim führt als anerkanntes Prüfungszentrum regelmäßig Einbürgerungstests durch. Mit dem Bestehen des bundeseinheitlichen Einbürgerungstests werden Kenntnisse der Rechts- und Gesellschaftsordnung und der Lebensverhältnisse in Deutschland nachgewiesen. § 10 des Staatsangehörigkeitsgesetzes verlangt diese Kenntnisse als Einbürgerungsvoraussetzung.

Kontakt:
Martina Kleinewegen
Telefon: 0208 455-4313
E-Mail: martina.kleinewegen@muehlheim-ruhr.de

Dr. (USA) Hartmut Melchert
Telefon: 0208 455-4324
E-Mail: hartmut.melchert@muehlheim-ruhr.de

TERMINE EINBÜRGERUNGSTEST

Dr. (USA) Hartmut Melchert
Kursnummer: 1016 | 25,- €
Samstag, 13.01.2024
10.00 - 11.00 Uhr

An- und Abmeldeschluss: 14.12.2023

Dr. (USA) Hartmut Melchert
Kursnummer: 1017 | 25,- €
Samstag, 13.01.2024
12.00 - 13.00 Uhr
An- und Abmeldeschluss: 14.12.2023

Dr. (USA) Hartmut Melchert
Kursnummer: 1018 | 25,- €
Samstag, 03.02.2024
10.00 - 11.00 Uhr
An- und Abmeldeschluss: 04.01.2024

Dr. (USA) Hartmut Melchert
Kursnummer: 1019 | 25,- €
Samstag, 03.02.2024
12.00 - 13.00 Uhr
An- und Abmeldeschluss: 04.01.2024

Dr. (USA) Hartmut Melchert
Kursnummer: 1020 | 25,- €
Samstag, 20.04.2024
10.00 - 11.00 Uhr
An- und Abmeldeschluss: 21.03.2024

Dr. (USA) Hartmut Melchert
Kursnummer: 1021 | 25,- €
Samstag, 20.04.2024
12.00 - 13.00 Uhr
An- und Abmeldeschluss: 21.03.2024

Dr. (USA) Hartmut Melchert
Kursnummer: 1022 | 25,- €
Samstag, 15.06.2024
10.00 - 11.00 Uhr
An- und Abmeldeschluss: 16.05.2024

Dr. (USA) Hartmut Melchert
Kursnummer: 1023 | 25,- €
Samstag, 15.06.2024
12.00 - 13.00 Uhr
An- und Abmeldeschluss: 16.05.2024

BASISSPRACHKURSE

Die VHS führt regelmäßig Basissprachkurse für geflüchtete Menschen, die über keinen Integrationskursanspruch verfügen, durch. Angeboten werden Kurse auf den Niveaustufen A1 bis B1 sowie bei Bedarf Alphabetisierungskurse. Bei Interesse melden Sie sich bitte bei

Carmen Plumanns
Kommunale Integrationsfachkraft
Telefon: 0208 455-5928
E-Mail: carmen.plumanns@muehlheim-ruhr.de

Ansprechpartnerin in der VHS:
Kerstin Dau
Telefon: 0208 455-4314

Weitere Informationen zu den Kursen entnehmen Sie bitte der VHS Homepage.

MUT – MITMACHEN UND TRAUEN

MUT ist ein Angebot, mit dem Erwachsene ermutigt werden, die deutsche Sprache zu erlernen und ihre Sprachkenntnisse zu vertiefen. Neben dem gemeinsamen Lernen gibt es Unterstützung in Alltagsfragen und gemeinsame Aktivitäten.

Anmeldung und weitere Informationen bei:

Giulietta Zeh
Koordinierungsstelle MUT
Telefon: 0208 455-4775
giulietta.zeh@muehlheim-ruhr.de

Ansprechpartnerin in der VHS:
Kerstin Dau
Telefon: 0208 455-4314

MUT-Café für Frauen
Souad Bouayad
Kursnummer: 1160 |
entgeltfrei
Montag, 08.01. - 01.07.2024
9.30 - 11.30 Uhr
58,67 UStd. | 22 Termine

MUT - Erste Schritte
Alphabetisierung
Souad Bouayad
Kursnummer: 1161 |
entgeltfrei
Dienstag, 09.01. - 02.07.2024
9.30 - 12.00 Uhr
69 UStd. | 23 Termine

KUNST, KULTUR & KREATIVITÄT

„Deine Kreativität kannst Du nie aufbrauchen. Je mehr Du sie benutzt, desto kreativer bist Du.“
(Maya Angelou, US-amerikanische Schriftstellerin und Bürgerrechtlerin)

Neues entdecken und neugierig bleiben, Gleichgesinnte treffen und Ideen austauschen: Die VHS Mülheim bietet zahlreiche Kurse aus den Bereichen Malerei, Zeichnen, Kunstbetrachtung, Musik, Fotografie und Kreatives Gestalten an. Erfahrene Dozent*innen vermitteln die erforderlichen Fähigkeiten und ein umfangreiches Hintergrundwissen. Die erlernten Inhalte erweitern nicht nur Ihren privaten kreativen Horizont, sondern bereichern auch Ihren beruflichen Alltag mit neuen Qualifikationen und Kompetenzen. Wer sich darüber hinaus für kultur- und kunstgeschichtliche Zusammenhänge interessiert, kann an unseren Kursen zur Kunstbetrachtung teilnehmen - und bekommt so einen spannenden Einblick in das zeitgenössische Kunstgeschehen der Region. Ausführliche Kursbeschreibungen finden Sie auf unserer Homepage. Bitte beachten Sie dort auch die Hinweise zu Materialien, die gegebenenfalls selbst mitgebracht werden müssen: vhs.muehlheim-ruhr.de

MUSIK

Gesangsworkshop
Sylvia Dürnhöfer
Kursnummer: 2105 | 25,- €
Samstag, 02.03.2024
12.00 - 14.15 Uhr | 3 UStd.

Sylvia Dürnhöfer
Kursnummer: 2106 | 25,- €
Samstag, 04.05.2024
12.00 - 14.15 Uhr | 3 UStd.

Grundlagen des Klavierspiels für Anfänger*innen
András Rákosi
Kursnummer: 2111 | 125,- €
Donnerstag,
18.01. - 21.03.2024
14.00 - 15.45 Uhr
20 UStd. | 10 Termine

Grundlagen des Klavierspiels für Anfänger*innen - Teil II
András Rákosi
Kursnummer: 2112 | 125,- €
Donnerstag,
18.01. - 21.03.2024
16.00 - 17.45 Uhr
20 UStd. | 10 Termine

Populäre Gitarre für Anfänger*innen
1. Semester
Detlef Neuls
Kursnummer: 2122 | 131,- €
Montag, 15.01. - 22.04.2024
18.00 - 20.15 Uhr
36 UStd. | 12 Termine

Populäre Gitarre für Fortgeschrittene
3. Semester
Detlef Neuls
Kursnummer: 2123 | 131,- €
Dienstag, 16.01. - 16.04.2024
18.00 - 20.15 Uhr
36 UStd. | 12 Termine

Gitarrenkurs: Vom Blues zu den Beatles
Detlef Neuls
Kursnummer: 2125 | 61,- €
Dienstag, 14.05. - 25.06.2024
18.00 - 20.15 Uhr
15 UStd. | 5 Termine
Am 11.06.2024 findet kein Kurs statt.

Gitarrenspiel nach Noten / Fingerstyle nach TABS - die feine Art, Gitarre zu spielen
Detlef Neuls
Kursnummer: 2126 | 74,- €
Montag, 13.05. - 24.06.2024
18.00 - 20.15 Uhr
18 UStd. | 6 Termine

Workshop: E-Gitarre „Dreh ma auf zehn“
Detlef Neuls
Kursnummer: 2127 | 55,- €
Freitag, 19.04.2024,
18.15 - 21.15 Uhr
Samstag, 20.04.2024,
10.00 - 15.00 Uhr
10 UStd. | 2 Termine

Sommerakademie: Get the groove! Trommeln und Gitarre spielen
Detlef Neuls
Kursnummer: 2128 | 35,- €
Samstag, 08.06.2024
10.00 - 15.00 Uhr | 6 UStd.

Ukulele-Workshop
Reinhard Kaisers
Kursnummer: 2130 | 35,- €
Samstag, 03.02.2024
10.00 - 16.00 Uhr | 7 UStd.

Ukulele-Workshop für Fortgeschrittene I
Reinhard Kaisers
Kursnummer: 2132 | 35,- €
Samstag, 16.03.2024
10.00 - 16.00 Uhr | 7 UStd.

Ukulele-Workshop für Fortgeschrittene II
Reinhard Kaisers
Kursnummer: 2133 | 35,- €
Samstag, 20.04.2024
10.00 - 16.00 Uhr | 7 UStd.

Blues Harp - Workshop Mundharmonika einfach spielend lernen
Dieter Kropp
Kursnummer: 2134 | 57,- €
Samstag, 08.06.2024
10.00 - 17.00 Uhr | 8 UStd.

Workshop: Cajon selbst bauen
Martin Hesselbach
Kursnummer: 2135 | 20,- €
Samstag, 04.05.2024
10.00 - 13.00 Uhr | 4 UStd.

Cajon spielen für Teilnehmer*innen mit Vorkenntnissen und ohne
Martin Hesselbach
Kursnummer: 2136 | 20,- €
Samstag, 04.05.2024
14.00 - 17.00 Uhr | 4 UStd.

Afrikanisches Trommeln Anfänger*innen und Mittelstufe
Ralph Kruse
Kursnummer: 2137 | 37,- €
Samstag, 02.03.2024
10.30 - 16.15 Uhr | 7 UStd.

Kunst, Kultur & Kreativität

VHS-Kurs Ukulele



FOTO: LUWE ERNST



FOTO: UWE ERNST

Kunst, Kultur & Kreativität

VHS-Kurs Aquarellmalerei

MUSIKTHEORIE

Keine Not mit Noten: Musiklehre kompakt

Peter Ansorge
Kursnummer: 2140 | 47,- €
Mittwoch, 14.02. - 13.03.2024
18.00 - 19.30 Uhr
10 UStd. | 5 Termine

KUNSTBETRACHTUNG

Kunstbetrachtung: Von Daguerre bis Gursky
Fotografie als Dokument und künstlerisches Medium

Dr. Gisela Luther-Zimmer
Kursnummer: 2207 | 65,50 €
Dienstag, 20.02. - 07.05.2024
15.00 - 16.30 Uhr
20 UStd. | 10 Termine

Kaffee · Kuchen · Kunst

Sonntag, 21. April 2024, 14.00 bis 17.00 Uhr

Am Sonntag, 21. April 2024 öffnen die Kunst- und Musikurse der VHS ihre Türen und laden alle Interessierten herzlich ein.

Teilnehmer*innen der Mal- und Zeichenkurse stellen ihre Kunstwerke aus, die Gitarren- und Klavierkurse präsentieren kleine Konzerte und daneben gibt es viele tolle Möglichkeiten zum Mitmachen und Ausprobieren. Malen, Zeichnen, Handlettering, Trommeln, Gitarre- oder Klavierspielen – kommen Sie einfach vorbei und machen Sie mit. Kaffee und Kuchen dürfen an einem Sonntagnachmittag natürlich auch nicht fehlen.

Wenn Sie kommen möchten, lassen Sie es uns wissen und melden sich telefonisch unter 0208 / 455-4321 oder 4322 oder per E-Mail vhs-anmeldung@muehlheim-ruhr.de bis zum 15. April an.



ONLINE-VORTRAG

Marc Chagall - Einblick in Leben und Werk

Dr. Alexandra Axtmann
Kursnummer: 2209 |
entgeltfrei
Dienstag, 16.04.2024
19.00 - 20.00 Uhr
In Kooperation mit der vhs
Böblingen-Sindelfingen e.V.

ZEICHNEN, MALEN UND DRUCKEN

Einfach zeichnen lernen

Tanja Berg
Kursnummer: 2212 | 88,- €
Montag, 22.01. - 11.03.2024
18.30 - 20.45 Uhr
21 UStd. | 7 Termine

Tanja Berg
Kursnummer: 2213 | 75,- €
Montag, 13.05. - 24.06.2024
18.30 - 20.45 Uhr
18 UStd. | 6 Termine

Sommer im Biogarten: Urban Sketching

Tanja Berg
Kursnummer: 2215 | 15,- €
Donnerstag, 20.06.2024
17.30 - 19.45 Uhr | 3 UStd.
VHS-Biogarten in der MüGa,
Nähe Matschspielplatz

Gespräche mit Kunstschaffenden aus Mülheim an der Ruhr und Umgebung

Marlies Rustemeyer
Kursnummer: 2208 | 69,- €
Donnerstag, 25.01., 22.02.,
21.03., 25.04., 23.05.,
20.06.2024, 11.00 - 13.15 Uhr
18 UStd. | 6 Termine

Urban Sketching rund um Schloß Broich

Sascha Gademann
Kursnummer: 2216 | 40,- €
Sonntag, 24.03.2024
10.00 - 16.00 Uhr | 8 UStd.
Am Schloß Broich 28,
45479 Mülheim an der Ruhr

Urban Sketching in der Mülheimer Altstadt

Sascha Gademann
Kursnummer: 2217 | 40,- €
Sonntag, 18.08.2024
10.00 - 16.00 Uhr | 8 UStd.
Teinerstraße 1, 45468
Mülheim an der Ruhr

Aquarellmalerei – Zeichnen, Malen, Aquarellieren

Janet Kempken
Kursnummer: 2218 | 90,- €
Freitag, 19.01. - 15.03.2024
10.00 - 12.15 Uhr
27 UStd. | 9 Termine

Abenteuer Aquarell – experimentell und ausdrucksstark

Eva Härtel
Kursnummer: 2219 | 76,- €
Donnerstag,
11.04. - 06.06.2024
18.00 - 20.15 Uhr
21 UStd. | 7 Termine

Acrylmalerei

Janet Kempken
Kursnummer: 2220 | 80,- €
Montag, 15.01. - 11.03.2024
16.00 - 18.15 Uhr
24 UStd. | 8 Termine

Abenteuer Aquarell

Eva Härtel
Kursnummer: 2221 | 99,- €
Freitag, 12.04. - 07.06.2024
10.00 - 12.15 Uhr
27 UStd. | 9 Termine

Freies Malen mit verschiedenen Techniken

Saskia Arndt
Kursnummer: 2222 | 90,- €
Dienstag, 16.01. - 12.03.2024
18.00 - 20.15 Uhr
27 UStd. | 9 Termine

Saskia Arndt
Kursnummer: 2223 | 99,- €
Dienstag, 09.04. - 18.06.2024
18.00 - 20.15 Uhr
30 UStd. | 10 Termine

Öl- und Acrylmalerei am Vormittag

Klaus Hesselmann
Kursnummer: 2224 | 90,- €
Donnerstag,
18.01. - 14.03.2024
10.00 - 13.30 Uhr
27 UStd. | 9 Termine

Klaus Hesselmann
Kursnummer: 2225 | 99,- €
Donnerstag,
11.04. - 27.06.2024
10.00 - 12.15 Uhr
30 UStd. | 10 Termine

Öl- und Acrylmalerei

Klaus Hesselmann
Kursnummer: 2226 | 90,- €
Mittwoch, 17.01. - 13.03.2024
18.00 - 20.15 Uhr
27 UStd. | 9 Termine

Klaus Hesselmann
Kursnummer: 2227 | 99,- €
Mittwoch, 10.04. - 19.06.2024
18.00 - 20.15 Uhr
30 UStd. | 10 Termine

Experimentieren mit Linoldruck

Tanja Berg
Kursnummer: 2228 | 56,50 €
Montag, 08.04. - 29.04.2024
18.30 - 20.45 Uhr
12 UStd. | 4 Termine

Malen mit Pastellkreiden

Janet Kempken
Kursnummer: 2231 | 21,- €
Samstag, 16.03.2024
11.00 - 14.00 Uhr | 4 UStd.

Kunstwerkstatt am Wochenende: Experimentieren mit Linolschnitt

Tanja Berg
Kursnummer: 2232 | 35,- €
Samstag, 02.03.2024
10.00 - 16.00 Uhr | 7 UStd.

Kunstwerkstatt am Wochenende: Freies Malen und Zeichnen in verschiedenen Techniken

Tanja Berg
Kursnummer: 2233 | 35,- €
Samstag, 15.06.2024
10.00 - 16.00 Uhr | 7 UStd.

Zentangle® für Anfänger*innen

Anne Fiedler
Kursnummer: 2234 | 31,- €
Sonntag, 03.03.2024
11.00 - 15.45 Uhr | 6 UStd.

Zentangle® für Fortgeschrittene

Anne Fiedler
Kursnummer: 2235 | 31,- €
Samstag, 20.04.2024
11.00 - 15.45 Uhr | 6 UStd.

Abenteuer Aquarell in den Osterferien

Eva Härtel
Kursnummer: 2236 | 49,- €
Dienstag bis Donnerstag,
02.04. - 04.04.2024
10.00 - 13.30 Uhr
12 UStd. | 3 Termine

Passepartoutkarten in Aquarelltechnik

Eva Härtel
Kursnummer: 2237 | 25,- €
Freitag, 05.04.2024
10.00 - 15.00 Uhr | 6 UStd.

Eva Härtel
Kursnummer: 2238 | 25,- €
Freitag, 12.07.2024
10.00 - 15.00 Uhr | 6 UStd.

Experimentelle Malerei

Kuno Lange
Kursnummer: 2239 | 53,- €
Samstag, 01.06.2024
10.00 - 17.00 Uhr | 8 UStd.
Atelier Lange - Tinkrathstr. 60

Abenteuer Aquarell in den Sommerferien

Eva Härtel
Kursnummer: 2240 | 49,- €
Dienstag bis Donnerstag,
09.07. - 11.07.2024
10.00 - 13.30 Uhr
12 UStd. | 3 Termine

„Fälscherwerkstatt“ Malerei in den Sommerferien

Klaus Hesselmann
Kursnummer: 2242 | 37,- €
Dienstag bis Donnerstag,
13.08. - 15.08.2024
10.00 - 12.15 Uhr
9 UStd. | 3 Termine

Ebru-Kunst: Malen auf dem Wasser

Kerim Peter
Kursnummer: 2243 | 40,- €
Freitag, 07.06.2024
17.30 - 20.30 Uhr | 4 UStd.

Collage und Mixed Media

Eva Härtel
Kursnummer: 2245 | 25,- €
Samstag, 08.06.2024
10.00 - 15.00 Uhr | 6 UStd.

PLASTISCHES GESTALTEN

Grundlagen der Bildhauerei
Kuno Lange
Kursnummer: 2250 | 105,- €
Samstag bis Sonntag,
04.05. - 05.05.2024
10.00 - 17.30 Uhr
18 UStd. | 2 Termine
Atelier Lange - Tinkrathstr. 60

Mosaikkunst

Kuno Lange
Kursnummer: 2251 | 105,- €
Samstag bis Sonntag,
11.05. - 12.05.2024
10.00 - 17.30 Uhr
18 UStd. | 2 Termine
Atelier Lange - Tinkrathstr. 60

KREATIVES GESTALTEN

Handlettering

Maia Kesseler
Kursnummer: 2302 | 30,- €
Samstag, 02.03.2024
10.00 - 14.00 Uhr | 5 UStd.

Handlettering für Fortgeschrittene

Maia Kesseler
Kursnummer: 2303 | 30,- €
Sonntag, 03.03.2024
10.00 - 14.00 Uhr | 5 UStd.

KREATIVES SCHREIBEN

Die Mittwochsschreiber Keiner schreibt für sich allein

Andreas Martin
Kursnummer: 2420 | 91,- €
Mittwoch, 24.01. - 29.05.2024
19.45 - 21.15 Uhr
32 UStd. | 16 Termine

FOTOGRAFIE

Grundlagen der Digitalfotografie

Ralf Raßloff
Kursnummer: 2405 | 82,- €
Samstag, 02.03.2024,
10.00 - 17.00 Uhr
Sonntag, 03.03.2024,
10.00 - 14.00 Uhr
14 UStd. | 2 Termine

Fotografie neu sehen

Ralf Raßloff
Kursnummer: 2407 | 86,- €
Dienstag, 06.02. - 07.05.2024
19.00 - 21.15 Uhr
21 UStd. | 7 Termine

Fotografieren mit der Digitalkamera - Aufbaukurs

Peter Hense
Kursnummer: 2410 | 93,- €
Dienstag, 05.03. - 28.05.2024
19.45 - 21.15 Uhr
20 UStd. | 10 Termine

Fotografieren mit der Digitalkamera für Fortgeschrittene

Peter Hense
Kursnummer: 2411 | 93,- €
Dienstag, 05.03. - 28.05.2024
18.00 - 19.30 Uhr
20 UStd. | 10 Termine

GESUNDHEIT, NATUR & UMWELT

Das Beste, das Ihnen passieren kann: sich Zeit für sich selbst zu nehmen!

Das Leben in die Hand nehmen und eigene, vielleicht ungeahnte Ressourcen mobilisieren - das geht hervorragend mit den Gesundheitskursen der VHS. Und kommt Ihnen privat genauso zugute wie im beruflichen Bereich. Ausgleich, neue Perspektiven und Anregungen: Mit Pilates oder Yoga finden Sie Ihre innere Mitte. Ganzkörperkräftigung bringt den Kreislauf in Schwung. Gymnastik und Tanz unterstützen die Ausdauer. Wer lernen will, richtig zu entspannen, meldet sich am besten zu Meditation oder einem Achtsamkeitstraining an. Mit unseren vielseitigen Angeboten möchten wir allen Interessierten einen Zugang zur Gesundheitsbildung ermöglichen. Und so gilt unser Programm für Einsteiger*innen genauso wie für Fortgeschrittene ...

„Fit for Fun“ – Gymnastik mit Musik

Isabell Faßbender
Kursnummer: 2515 | 73,50 €
Mittwoch, 17.01. - 13.03.2024
9.15 - 10.45 Uhr
18 UStd. | 9 Termine

Beckenbodentraining

Birgit Gorny
Kursnummer: 2520 | 32,50 €
Montag, 15.01. - 11.03.2024
17.00 - 17.45 Uhr
8 UStd. | 8 Termine
Am 12.02.2024 findet kein Kurs statt.

Die Kosten für Präventionskurse werden bei regelmäßiger Teilnahme von zahlreichen Krankenkassen übernommen. Bitte erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse.

BEWEGUNG

Präventionskurs: Fit für den Alltag - Ganzkörperkräftigung

Isabell Faßbender
Kursnummer: 2511 | 73,- €
Dienstag, 23.01. - 12.03.2024
18.00 - 19.30 Uhr
16 UStd. | 8 Termine
Turnhalle Bruchstraße - Bruchstraße 87

Präventionskurs: Fit für den Alltag - Ganzkörperkräftigung

Isabell Faßbender
Kursnummer: 2512 | 91,- €
Dienstag, 09.04. - 25.06.2024
18.00 - 19.30 Uhr
20 UStd. | 10 Termine
Am 21.05. und 28.05.2024 findet kein Kurs statt.
Turnhalle Bruchstraße - Bruchstraße 87

Präventionskurs: Fit für den Alltag - Ganzkörperkräftigung

Christa Krauskopf
Kursnummer: 2544 | 81,50 €
Dienstag, 09.04. - 18.06.2024
16.15 - 17.45 Uhr
20 UStd. | 10 Termine
Am 21.05.2024 findet kein Kurs statt.

Ausgleichsgymnastik für Vielsitzende

Karin Wischmann-Schoofs
Kursnummer: 2513 | 43,50 €
Mittwoch, 24.01. - 13.03.2024
16.45 - 17.45 Uhr
10,67 UStd. | 8 Termine

„Fit for Fun“ – Gymnastik mit Musik

Isabell Faßbender
Kursnummer: 2514 | 49,- €
Mittwoch, 10.04. - 26.06.2024
16.45 - 17.45 Uhr
12 UStd. | 9 Termine
Vom 04.06. bis zum 11.06.2024 findet kein Kurs statt.

„Fit for Fun“ – Gymnastik mit Musik

Isabell Faßbender
Kursnummer: 2516 | 73,50 €
Mittwoch, 10.04. - 26.06.2024
9.15 - 10.45 Uhr
18 UStd. | 9 Termine

Beckenbodentraining

Birgit Gorny
Kursnummer: 2521 | 45,- €
Montag, 08.04. - 24.06.2024
17.00 - 17.45 Uhr
11 UStd. | 11 Termine

Gymnastik für die Generation PLUS

Christa Krauskopf
Kursnummer: 2542 | 73,50 €
Dienstag, 16.01. - 12.03.2024
16.15 - 17.45 Uhr
18 UStd. | 9 Termine

Gymnastik für die Generation PLUS

Christa Krauskopf
Kursnummer: 2543 | 73,50 €
Donnerstag,
18.01. - 14.03.2024
9.15 - 10.45 Uhr
18 UStd. | 9 Termine
Sportsaal Schildberg - Schildberg 41

Isabell Faßbender
Kursnummer: 2545 | 73,50 €
Donnerstag,
11.04. - 27.06.2024
9.15 - 10.45 Uhr
18 UStd. | 9 Termine
Am 23.05.2024 findet kein
Kurs statt.
Sportsaal Schildberg -
Schildberg 41

Pilates
Birgit Gorny
Kursnummer: 2551 | 65,- €
Montag, 15.01. - 11.03.2024
18.00 - 19.30 Uhr
16 UStd. | 8 Termine
Am 23.05.2024 findet kein
Kurs statt.

Steffi Schwebel
Kursnummer: 2552 | 65,- €
Mittwoch, 17.01. - 13.03.2024
18.00 - 19.30 Uhr
16 UStd. | 8 Termine
Am 14.02.2024 findet kein
Kurs statt.

Birgit Gorny
Kursnummer: 2553 | 89,50 €
Montag, 08.04. - 24.06.2024
18.00 - 19.30 Uhr
22 UStd. | 11 Termine

Steffi Schwebel
Kursnummer: 2554 | 81,50 €
Mittwoch, 10.04. - 26.06.2024
18.00 - 19.30 Uhr
20 UStd. | 10 Termine
Am 24.04.2024 findet kein
Kurs statt.

**Faszien-Pilates: Aktiv gegen
Verspannungen**
Steffi Schwebel
Kursnummer: 2555 | 65,- €
Mittwoch, 17.01. - 13.03.2024
19.45 - 21.15 Uhr
16 UStd. | 8 Termine
Am 14.02.2024 findet kein
Kurs statt.

Steffi Schwebel
Kursnummer: 2556 | 81,50 €
Mittwoch, 10.04. - 26.06.2024
19.45 - 21.15 Uhr
20 UStd. | 10 Termine
Am 24.04.2024 findet kein
Kurs statt.

Präventionskurs: Rückenfit
Ute Naurath
Kursnummer: 2582 | 73,- €
Dienstag, 23.01. - 12.03.2024
17.30 - 19.00 Uhr
16 UStd. | 8 Termine

Ute Naurath
Kursnummer: 2583 | 73,- €
Freitag, 19.01. - 15.03.2024
16.15 - 17.45 Uhr
16 UStd. | 8 Termine
Am 09.02.2024 findet kein
Kurs statt.

Ute Naurath
Kursnummer: 2584 | 91,- €
Dienstag, 09.04. - 18.06.2024
17.30 - 19.00 Uhr
20 UStd. | 10 Termine
Am 21.05.2024 findet kein
Kurs statt.

Ute Naurath
Kursnummer: 2585 | 91,- €
Freitag, 12.04. - 28.06.2024
16.15 - 17.45 Uhr
20 UStd. | 10 Termine
Am 10.05. und 31.05.2024
findet kein Kurs statt.

TANZ

Salsation® Tanz-Fitness
Ulymar Josefina Garcia Niehaus
Kursnummer: 2600 | 73,50 €
Dienstag, 16.01. - 12.03.2024
9.15 - 10.45 Uhr
18 UStd. | 9 Termine

Ulymar Josefina Garcia Niehaus
Kursnummer: 2601 | 89,50 €
Dienstag, 09.04. - 25.06.2024
9.15 - 10.45 Uhr
22 UStd. | 11 Termine
Am 21.05.2024 findet kein
Kurs statt.

**Afrikanischer Tanz - Entdecke
Deine Lebendigkeit!**
Birgit Sagna
Kursnummer: 2606 | 24,50 €
Samstag, 08.06.2024
13.00 - 16.15 Uhr | 4 UStd.

**Salsa, Merengue und
Bachata - gezielte
Lebensfreude**
Liubomira Dimkina
Kursnummer: 2607 | 81,50 €
Freitag, 09.02. - 26.04.2024
19.45 - 21.15 Uhr
20 UStd. | 10 Termine

ENTSPANNUNG

**Wohlfühlen – Bewegen –
Entspannen**
Iris Riesener
Kursnummer: 2610 | 24,50 €
Samstag, 02.03.2024
9.30 - 12.45 Uhr | 4 UStd.

**Achtsamkeitstraining
und Meditation zum
Kennenlernen**
Martina Becker-Gläsel
Maik Kohlbus M.Sc.
Kursnummer: 2651 | 122,- €
Freitag, 19.01. - 14.06.2024
18.00 - 19.30 Uhr
30 UStd. | 15 Termine
Am 09.02., 01.03., 03.05., 10.05.
und 31.05.2024 findet kein
Kurs statt.

**Achtsamkeitstraining und
Meditation**
Maik Kohlbus M.Sc.
Kursnummer: 2617 | 73,50 €
Donnerstag,
18.01. - 14.03.2024
19.45 - 21.15 Uhr
18 UStd. | 9 Termine

Maik Kohlbus M.Sc.
Kursnummer: 2618 | 81,50 €
Donnerstag,
11.04. - 27.06.2024
19.45 - 21.15 Uhr
20 UStd. | 10 Termine

**Feldenkrais zum
Kennenlernen**
Marianne Becker
Kursnummer: 2619 | 19,50 €
Samstag, 13.01.2024
14.00 - 16.15 Uhr | 3 UStd.

**Feldenkrais – Bewusstheit
durch Bewegung**
Marianne Becker
Kursnummer: 2620 | 66,- €
Freitag, 19.01. - 15.03.2024
19.45 - 21.00 Uhr
15 UStd. | 9 Termine

Marianne Becker
Kursnummer: 2621 | 73,- €
Freitag, 12.04. - 28.06.2024
19.45 - 21.00 Uhr
16,67 UStd. | 10 Termine
Am 10.05. und 31.05.2024
findet kein Kurs statt.

**Feldenkrais-Workshop:
Feldenkrais und Atmung**
Marianne Becker
Kursnummer: 2623 | 26,- €
Samstag, 20.04.2024
9.30 - 12.45 Uhr | 4 UStd.

**Insel der Ruhe mit
Entspannung und sanfter
Körperarbeit**
Birgit Sagna
Kursnummer: 2624 | 24,50 €
Samstag, 02.03.2024
13.00 - 16.00 Uhr | 4 UStd.

**Entspannt und bewusst
leben - Entspannungstipps
für den Alltag**
Iris Riesener
Kursnummer: 2622 | 29,50 €
Samstag, 20.04.2024
9.30 - 12.45 Uhr | 4 UStd.

Lebensfreude
Iris Riesener
Kursnummer: 2625 | 29,50 €
Samstag, 15.06.2024
9.30 - 12.45 Uhr | 4 UStd.

Autogenes Training
Martina Becker-Gläsel
Kursnummer: 2651 | 122,- €
Freitag, 19.01. - 14.06.2024
18.00 - 19.30 Uhr
30 UStd. | 15 Termine
Am 09.02., 01.03., 03.05., 10.05.
und 31.05.2024 findet kein
Kurs statt.

**Entspannung für die
Generation PLUS**
Iris Riesener
Kursnummer: 2661 | 73,50 €
Freitag, 19.01. - 22.03.2024
15.30 - 17.00 Uhr
18 UStd. | 9 Termine
Am 08.03.2024 findet kein
Kurs statt.

Iris Riesener
Kursnummer: 2662 | 73,50 €
Freitag, 12.04. - 28.06.2024
15.30 - 17.00 Uhr
18 UStd. | 9 Termine
Am 03.05., 10.05. sowie am
31.05.2024 findet kein Kurs
statt.

TAI CHI & QI GONG

Tai Chi Ch'uan
Olaf Rolving
Kursnummer: 2670 | 73,50 €
Dienstag, 16.01. - 12.03.2024
18.00 - 19.30 Uhr
18 UStd. | 9 Termine

Olaf Rolving
Kursnummer: 2671 | 73,50 €
Dienstag, 09.04. - 25.06.2024
18.00 - 19.30 Uhr
18 UStd. | 9 Termine
Vom 21.05. bis zum 04.06.2024
findet kein Kurs statt.

**Sommer im Biogarten:
Qi Gong**
Birgit Pieckenhagen
Kursnummer: 2677 | 17,50 €
Dienstag, 11.06.2024
18.30 - 20.45 Uhr | 3 UStd.
VHS-Biogarten in der MüGa,
Nähe Matschspielplatz

„Wenn die Hormone tanzen“
Eine Vortrags- und Talkrunde mit Gesundheits-
expertinnen für Frauen in den besten Jahren
SONNTAG, 3. März 2024, 9.30 – 14.00 Uhr, entgeltfrei
Die Wechseljahre bedeuten einen Tanz der Hormone, den
jede Frau physisch und psychisch mitanzuhören muss. Dies
braucht sie aber nicht alleine zu tun! Die Gesundheits-
expertinnen werden alle Aspekte beleuchten, informieren
und aufklären.
• Dr. Andrea Schmidt (Chefärztin der Mülheimer
Frauenklinik)
• Heike Janz (Breast Care Nurse im BrustZentrum
MülheimOberhausen)
• Ulrike Stifft (Heilpraktikerin, Coaching,
Psychotherapie, Homöopathie)
• Andrea von Horn (Personal Trainerin,
Stressmanagement und Ernährungsberatung)

In der Talkrunde sind Ihr Mitreden, Zuhören und
Austauschen ein zentraler Baustein. Unter anderem
werden Aspekte wie Psyche, hormonelle Umstellungen,
Lust, Bewegung und Brustkrebsvorsorge thematisiert. Der
Talk ist exklusiv für Frauen. Anmeldungen sind telefonisch,
online und im Anmeldebüro der VHS möglich.
In Kooperation mit dem Ev. Krankenhaus Mülheim

Qi Gong
Birgit Pieckenhagen
Kursnummer: 2679 | 82,50 €
Donnerstag,
18.01. - 21.03.2024
18.00 - 19.30 Uhr
20 UStd. | 10 Termine

**Intensivkurs: Entspannung
und Entschleunigung –
Neue Kraft für Ihren Alltag**
Birgit Sagna
Kursnummer: 2690 | 157,- €
Dienstag bis Freitag
02.04. - 05.04.2024
9.30 - 15.00 Uhr
24 UStd. | 4 Termine

YOGA

Hatha Yoga
Oksana Shekhanina
Kursnummer: 2700 | 57,- €
Montag, 22.01. - 11.03.2024
18.00 - 19.30 Uhr
14 UStd. | 7 Termine
Am 12.02.2024 findet kein
Kurs statt.

Sabine Zehres
Kursnummer: 2707 | 65,- €
Donnerstag,
18.01. - 07.03.2024
19.45 - 21.15 Uhr
16 UStd. | 8 Termine

Oksana Shekhanina
Kursnummer: 2710 | 89,50 €
Montag, 08.04. - 24.06.2024
18.00 - 19.30 Uhr
22 UStd. | 11 Termine



Sabine Zehres
Kursnummer: 2717 | 73,50 €
Donnerstag,
11.04. - 27.06.2024
19.45 - 21.15 Uhr
18 UStd. | 9 Termine
Am 16.05.2024 findet kein
Kurs statt.

**Schonendes Yoga für
Beweglichkeit und
Schmerzfreiheit**
Petra Hofmann-Kesy
Kursnummer: 2720 | 81,50 €
Freitag, 12.01. - 15.03.2024
9.15 - 10.45 Uhr
20 UStd. | 10 Termine

Petra Hofmann-Kesy
Kursnummer: 2721 | 89,50 €
Freitag, 12.04. - 28.06.2024
9.15 - 10.45 Uhr
22 UStd. | 11 Termine
Am 24.05.2024 findet kein
Kurs statt.

**Yoga zum Wochenstart -
Entspannung &
Regeneration**
Birgit Sagna
Kursnummer: 2723 | 49,- €
Montag, 05.02. - 18.03.2024
11.00 - 12.30 Uhr
12 UStd. | 6 Termine

Birgit Sagna
Kursnummer: 2724 | 81,50 €
Montag, 08.04. - 24.06.2024
11.00 - 12.30 Uhr
20 UStd. | 10 Termine
Am 22.04.2024 findet kein
Kurs statt.

Rücken Yoga
Nadine Prahm
Kursnummer: 2725 | 73,50 €
Mittwoch, 17.01. - 13.03.2024
19.45 - 21.15 Uhr
18 UStd. | 9 Termine

Nadine Prahm
Kursnummer: 2726 | 81,50 €
Mittwoch, 10.04. - 19.06.2024
19.45 - 21.15 Uhr
20 UStd. | 10 Termine

**Sanftes Yoga für den
Rücken**
Birgit Sagna
Kursnummer: 2727 | 49,- €
Montag, 05.02. - 18.03.2024
9.15 - 10.45 Uhr
12 UStd. | 6 Termine

Birgit Sagna
Kursnummer: 2728 | 81,50 €
Montag, 08.04. - 24.06.2024
9.15 - 10.45 Uhr
20 UStd. | 10 Termine
Am 22.04.2024 findet kein
Kurs statt.

Power Yoga
Oksana Shekhanina
Kursnummer: 2730 | 65,- €
Donnerstag,
25.01. - 14.03.2024
18.00 - 19.30 Uhr
16 UStd. | 8 Termine

Oksana Shekhanina
Kursnummer: 2731 | 81,50 €
Donnerstag,
11.04. - 27.06.2024
18.00 - 19.30 Uhr
20 UStd. | 10 Termine

Yoga für Geübte
Nadine Prahm
Kursnummer: 2736 | 73,50 €
Mittwoch, 17.01. - 13.03.2024
18.00 - 19.30 Uhr
18 UStd. | 9 Termine

Nadine Prahm
Kursnummer: 2737 | 81,50 €
Mittwoch, 10.04. - 19.06.2024
18.00 - 19.30 Uhr
20 UStd. | 10 Termine

Workshop: Lach-Yoga
Andreas Erichsen
Kursnummer: 2740 | 12,- €
Samstag, 03.02.2024
9.30 - 11.00 Uhr | 2 UStd.

Andreas Erichsen
Kursnummer: 2741 | 12,- €
Samstag, 08.06.2024
9.30 - 11.00 Uhr | 2 UStd.

**Yin-Faszien-Yoga – Der
Weg zu Entspannung und
Wohlbefinden**
Steffi Schwebel
Kursnummer: 2746 | 18,50 €
Samstag, 03.02.2024
13.45 - 16.00 Uhr | 3 UStd.

Steffi Schwebel
Kursnummer: 2747 | 18,50 €
Samstag, 16.03.2024
13.45 - 16.00 Uhr | 3 UStd.

GESUNDHEITSWISSEN **ONLINE-ENERGIEVORTRAG**
Fördermittelschungel
Hermann-Josef Schäfer
Kursnummer: 2831 |
entgeltfrei
Montag, 18.03.2024
19.00 - 21.15 Uhr
In Kooperation mit der
Verbraucherzentrale NRW e.V.

ONLINE-ENERGIEVORTRAG
**„Steck die Sonne
ein – einfach selbst
Strom erzeugen“ -
Steckersolargeräte**
Hermann-Josef Schäfer
Kursnummer: 2832 |
entgeltfrei
Montag, 15.04.2024
19.00 - 21.15 Uhr
In Kooperation mit der
Verbraucherzentrale NRW e.V.

ONLINE-VORTRAG
Depressionen
Martin Walter
Kursnummer: 2810 |
entgeltfrei
Donnerstag, 08.02.2024
19.00 - 20.00 Uhr
In Kooperation mit der vhs
Böblingen-Sindelfingen e.V.

ONLINE-ENERGIEVORTRAG
**Sparsam heizen – ohne
Schimmel**
Hermann-Josef Schäfer
Kursnummer: 2830 |
entgeltfrei
Montag, 19.02.2024
19.00 - 21.15 Uhr
In Kooperation mit der
Verbraucherzentrale NRW e.V.

ONLINE-ENERGIEVORTRAG
Feng Shui für Ihr Zuhause
Melanie Knobel
Kursnummer: 2835 | 18,50 €
Samstag, 20.04.2024
14.00 - 16.15 Uhr | 3 UStd.

FLORA UND FAUNA ERKUNDEN

Internationale Wasservogelzählungen in Mülheim, der „Stadt am Fluss“

Jürgen Pern
Kursnummer: 2860 |
entgeltfrei
Sonntag, 14.01.2024
9.00 - 12.00 Uhr
In Kooperation mit dem
NABU Ruhr e.V.

Jürgen Pern
Kursnummer: 2861 |
entgeltfrei
Sonntag, 18.02.2024
9.00 - 12.00 Uhr
In Kooperation mit dem
NABU Ruhr e.V.

Jürgen Pern
Kursnummer: 2862 |
entgeltfrei
Sonntag, 17.03.2024
9.00 - 12.00 Uhr
In Kooperation mit dem
NABU Ruhr e.V.

BIOGARTEN

Arbeitskreis Biogarten
Team Biogarten
Kursnummer: 2871 |
entgeltfrei
Dienstag und Donnerstag,
05.03. - 30.07.2024
14.00 - 17.00 Uhr
VHS-Biogarten in der MüGa,
Nähe Matschspielplatz

21. Mülheimer Wildpflanzenbörse im VHS-Biogarten
Team Biogarten
Kursnummer: 2872 |
entgeltfrei
Sonntag, 07.04.2024
10.30 - 16.00 Uhr
VHS-Biogarten in der MüGa,
Nähe Matschspielplatz

Sonntagstreff im Biogarten
Sonntag, 17.03. - 28.07.2024
10.00 - 13.00 Uhr
entgeltfrei
VHS-Biogarten in der MüGa,
Nähe Matschspielplatz

POLITIK & GESELLSCHAFT

Lebensnah: Austausch zu gesellschaftspolitischen Themen

Sich informieren, über Politik diskutieren, gesellschaftliche Zusammenhänge beleuchten – das alles geht in Ihrer VHS Mülheim. Wir gestalten unsere Vorträge, Seminare und Exkursionen nach aktuellen, lebensnahen Themen und freuen uns sehr, Sie dazu begrüßen zu dürfen. Ausführliche Kursbeschreibungen und weitere aktuelle Veranstaltungen finden Sie auf unserer Homepage.

POLITIK, GESCHICHTE UND PHILOSOPHIE

Sommer im Biogarten: Vortrag: Kant als Orientierungshilfe?

Peter Leitzen
Kursnummer: 2901 |
entgeltfrei
Mittwoch, 05.06.2024
18.00 - 19.30 Uhr
VHS-Biogarten in der MüGa,
Nähe Matschspielplatz

Polit-Café mit Gästen: Bezirksvertretungen (in Mülheim) als basisdemokratische Institution

Peter Leitzen
Kursnummer: 2902 |
entgeltfrei
Mittwoch, 20.03.2024
18.00 - 19.30 Uhr

Philosophischer Treff

Peter Leitzen
Kursnummer: 2912 | 41,- €
Montag, 29.01. - 04.03.2024
18.00 - 20.15 Uhr
11 UStd. | 5 Termine

ONLINE-VORTRAG

Die Dolchstoßlegende und ihre Folgen

Cassandra Speer
Kursnummer: 2913 |
entgeltfrei
Dienstag, 27.02.2024
18.30 - 20.00 Uhr

Vortrag: Geschichte der Ukraine. Ein Überblick

Dr. Eva-Maria Stolberg
Kursnummer: 2914 |
entgeltfrei
Dienstag, 07.05.2024
17.00 - 18.30 Uhr

Vortrag: Die autoritäre Herrschaft Vladimir Putins und ihre politischen historischen Wurzeln

Dr. Eva-Maria Stolberg
Kursnummer: 2915 |
entgeltfrei
Dienstag, 04.06.2024
17.00 - 18.30 Uhr

ONLINE-VORTRAG

Normalisierung der extremen Rechte und die Rolle des Populismus

Prof. Dr. Paula Diehl
Kursnummer: 2916 |
entgeltfrei
Mittwoch, 10.01.2024
19.30 - 21.00 Uhr
Eine Kooperation mit
vhs.wissen live

MÜLHEIM – MEINE STADT

Exkursion: Hinter den Kulissen von Mülheim... Die Bergmannssiedlung Mausegatt

Marlies Rustemeyer
Kursnummer: 2921 | 10,- €
Dienstag, 18.06.2024
11.00 - 13.15 Uhr | 3 UStd.
Bergmannssiedlung
Mausegatt, Mausegattstr. 1

Exkursion: Hinter den Kulissen von Mülheim...das DIAKONIEWERK ARBEIT & KULTUR gGmbH

Marlies Rustemeyer
Kursnummer: 2922 | 10,- €
Dienstag, 19.03.2024
11.00 - 13.15 Uhr | 3 UStd.
Diakoniewerk Arbeit & Kultur
Georgstr. 28

Exkursion: Hinter den Kulissen von Mülheim...die Stadthalle

Marlies Rustemeyer
Kursnummer: 2923 | 10,- €
Dienstag, 20.02.2024
11.00 - 13.15 Uhr | 3 UStd.
Stadthalle
Theodor-Heuss-Platz 1



Politik & Gesellschaft

VHS-Kurs Philosophischer Treff

FOTO: UWE ERNST

Mülheimer Theaterstage: Die „Stücke“ lesen und erleben

Steffen Tost
Kursnummer: 2924 | 69,- €
Montag, 15.04. - 23.05.2024
18.00 - 19.30 Uhr
20 UStd. | 7 Termine

Aktiv sein im Alter

Britta Stalleicken
Kursnummer: 2925 | 65,- €
Montag, 11.03. - 03.06.2024
15.00 - 16.30 Uhr
20 UStd. | 10 Termine

Britta Stalleicken
Kursnummer: 2926 | 65,- €
Dienstag, 12.03. - 04.06.2024
15.00 - 16.30 Uhr
20 UStd. | 10 Termine

VEBRAUCHER*INNEN-FRAGEN

Vorsorge ist keine Frage des Alters: Patientenverfügung und Co.

Janina Bever
Kursnummer: 2930 |
entgeltfrei
Freitag, 15.03.2024
15.30 - 17.30 Uhr
In Kooperation mit dem ASB
Betreuungsverein Mülheim
an der Ruhr e.V.

Einkommensteuererklärung 2023 - leichtgemacht

Kerstin Brodersen
Kursnummer: 2932 | 49,- €
Mittwoch, 24.04. - 15.05.2024
18.00 - 19.30 Uhr
6 UStd. | 3 Termine

klimafit - Zertifikatskurs Klimawandel vor der Haustür! Was kann ich tun?

Rund um den Globus fordern Menschen ein entschlossenes Handeln für mehr Klimaschutz von der Politik. Klimaschutz und Klimaanpassung sind eine zentrale Aufgabe der Kommunen.

Um diese Aufgaben wahrnehmen zu können, braucht die Kommune Bürger*innen, die sich gemeinschaftlich engagieren, mit den Hintergründen vertraut machen und wissen, wie sie sich in ihrem persönlichen Umfeld schützen und anpassen können. Diese Informationen vermittelt der innovative Kurs klimafit. An sechs Abenden werden Sie mit den wissenschaftlichen Grundlagen zum Thema Klima und Klimawandel vertraut gemacht. Der Fokus liegt auf Veränderungen, die der Klimawandel in Deutschland und in Ihrer Region herbeiführt. Darüber hinaus gibt der Kurs Anregungen zum gemeinsamen Handeln und effektiven Klimaschutz und Möglichkeiten zur Vernetzung mit relevanten Akteur*innen in der Kommune.

Der WWF Deutschland und der Helmholtz-Forschungsverbund Regionale Klimaänderungen und Mensch (REKLIM) haben diesen Kurs entwickelt. Gefördert wird das Projekt vom Bundesministerium für Wirtschaft und Klimaschutz (BMWK) im Rahmen der Nationalen Klimaschutzinitiative. Die erfolgreiche Teilnahme wird mit einem Zertifikat ausgezeichnet.

Im Rahmen der interkommunalen Zusammenarbeit wird das Projekt gemeinsam von den Volkshochschulen der Städte Duisburg, Oberhausen, Mülheim an der Ruhr und Essen (DOME Verbund), sowie Kleve und Goch durchgeführt.

Weitere Informationen und Termine finden Sie in Kürze unter <https://vhs.muelheim-ruhr.de>.

VIRTUELLE REALITÄT (VR) ERLEBEN

Die virtuelle Erschaffung neuer Welten spielt in vielen Bereichen des täglichen Lebens längst eine große Rolle

Mit unserer Veranstaltungsreihe 'Virtuelle Realität erleben' laden wir Sie ein, in verschiedene Szenarien einzutauchen. Ganz gleich, ob Sie Neuling auf diesem Gebiet sind oder bereits Erfahrungen im Umgang mit VR haben – wir freuen uns auf Sie und werden Sie kompetent auf dem Weg in die virtuelle Welt begleiten!

Virtuelle Realität erleben: London Adventures

Timothy Wilm
Kursnummer: 1200 | 10,- €
Samstag, 20.04.2024
10.00 - 12.30 Uhr | 3 UStd.

Timothy Wilm
Kursnummer: 1201 | 10,- €
Samstag, 04.05.2024
10.00 - 12.30 Uhr | 3 UStd.

Virtuelle Realität zum Kennenlernen

Team
Kursnummer: 1202 | 10,- €
Samstag, 02.03.2024
10.00 - 11.30 Uhr | 2 UStd.

Team
Kursnummer: 1203 | 10,- €
Donnerstag, 22.02.2024
18.00 - 19.30 Uhr | 2 UStd.

Team
Kursnummer: 1204 | 10,- €
Donnerstag, 25.04.2024
18.00 - 19.30 Uhr | 2 UStd.



FOTO: UWE ERNST

Gesellschaft mitgestalten – Was kann ich tun?

Neue Veranstaltungsreihe mit dem Centrum für bürgerschaftliches Engagement e. V. (CBE) zum Themenbereich gesellschaftliche Partizipation und Teilhabe im Rahmen der Partnerschaft für Demokratie Mülheim.

In diesem Semester bieten wir Ihnen eine Reihe von Veranstaltungen zum Thema gesellschaftliche Mitwirkungsmöglichkeiten. Wir beleuchten verschiedene Aspekte und Beispiele für die Möglichkeiten einer aktiven Teilnahme an der Gestaltung unserer Gemeinschaft. Denn oft sind uns nicht alle Wege der Mitgestaltung bewusst oder ausreichend bekannt. Daher möchten wir Ihnen diese vorstellen und Sie dazu einladen sich einzubringen. Weitere Informationen und Termine finden Sie in Kürze auf unserer Website.

Gefördert durch die Partnerschaft für Demokratie Mülheim an der Ruhr im Rahmen des Bundesprogramms „Demokratie Leben!“



Arbeit und Leben Mülheim

Besuchen Sie weitere interessante Vorträge und Veranstaltungen zu aktuellen (arbeitsmarkt-) politischen Themen, denn Demokratie lebt von Wissen!

Neugierig? Weitere Details und Termine entnehmen Sie bitte unserer Website vhs.muelheim-ruhr.de In Kooperation mit „Arbeit und Leben Oberhausen“ (www.auloberhausen.de)



Digital in Alltag & Beruf

VHS-Kurs Office-Schnelleinstieg

FOTO: UWE ERNST

DIGITAL IN ALLTAG & BERUF

Souverän und sicher in der digitalen Welt

Es stimmt, die Welt dreht sich immer schneller. Und es ist eine echte Herausforderung, da mitzukommen - ob beruflich, in der Schule oder privat. Plötzlich muss mit Excel umgegangen, eine Seite gestaltet oder eine PowerPoint-Präsentation erstellt werden, um nur einige Beispiele zu nennen. Mit den passgenauen Computer-, Smartphone- und Laptopkursen Ihrer VHS bewegen Sie sich souverän und sicher durch die Digitalisierung.

EDV FÜR DEN BERUF

All in one: Ein Schnelleinstieg in Word, Excel, PowerPoint und Outlook
Anke Luft M.A.
Kursnummer: 3002 | 186,- €
Dienstag und Donnerstag, 09.04. - 02.05.2024
18.00 - 21.15 Uhr
32 UStd. | 8 Termine

Word und Excel - Grundlagen kompakt am Abend

Anke Luft M.A.
Kursnummer: 3004 | 130,- €
Montag und Dienstag, 22.01. - 06.02.2024
18.00 - 21.15 Uhr
24 UStd. | 6 Termine

Miteinander statt nebeneinander: Die Office-Programme im Büro effizient nutzen
Anke Luft M.A.
Kursnummer: 3006 | 139,50 €
Dienstag und Donnerstag, 18.06. - 04.07.2024
18.00 - 21.15 Uhr
24 UStd. | 6 Termine

Gut organisiert im Büro mit Outlook
Anke Luft M.A.
Kursnummer: 3010 | 87,50 €
Montag und Mittwoch, 06.05. - 15.05.2024
18.00 - 21.15 Uhr
16 UStd. | 4 Termine

Excel praktisch und effektiv Bildungsurlaub
Ralf Veutgen
Kursnummer: 3011 | 175,50 €
Montag bis Freitag, 04.03. - 08.03.2024
8.30 - 13.30 Uhr
30 UStd. | 5 Termine

Ralf Veutgen
Kursnummer: 3012 | 175,50 €
Montag bis Freitag, 24.06. - 28.06.2024
8.30 - 13.30 Uhr
30 UStd. | 5 Termine

DIGITALES GRUNDWISSEN

Laptop-Schnelleinstieg
Ulrich Bauer
Kursnummer: 3018 | 29,50 €
Montag, 22.04.2024
9.00 - 12.15 Uhr | 4 UStd.

Linux - die virenabwehrende Alternative, die Verantwortung für die eigenen Daten möglich macht
Wolf-Dieter Zimmermann
Kursnummer: 3020 | 54,50 €
Mittwoch, 07.02. - 06.03.2024
17.00 - 18.00 Uhr
6,67 UStd. | 5 Termine

Linux im Alltag: Linux Presentation Day
Wolf-Dieter Zimmermann
Kursnummer: 3022 | entgeltfrei
Samstag, 04.05.2024
10.00 - 16.00 Uhr

ONLINE Ein- und Umstieg auf Windows 11
Anke Luft M.A.
Kursnummer: 3030 | 56,- €
Dienstag und Donnerstag, 09.01. - 11.01.2024
17.30 - 20.45 Uhr
8 UStd. | 2 Termine

ONLINE-VORTRAG

ChatGPT: Ist Maschinensprache menschlich?
Dr. phil. Cornelia Mooslechner-Brül
Kursnummer: 3034 | entgeltfrei
Mittwoch, 17.01.2024
19.00 - 20.00 Uhr
In Kooperation mit der vhs Böblingen-Sindelfingen e.V.

TASTSCHREIBEN
Tast schreiben heute
Anke Luft M.A.
Kursnummer: 3042 | 67,50 €
Mittwoch, 06.03. - 20.03.2024
18.00 - 20.30 Uhr
9 UStd. | 3 Termine

Anke Luft M.A.
Kursnummer: 3044 | 67,50 €
Montag, Dienstag und Donnerstag, 10.06. - 13.06.2024
18.00 - 20.30 Uhr
9 UStd. | 3 Termine

Junge VHS: Tast schreiben heute - ab 11 Jahren
Anke Luft M.A.
Kursnummer: 3046-J | 66,50 €
Montag bis Donnerstag, 25.03. - 28.03.2024
14.30 - 17.00 Uhr
12 UStd. | 4 Termine

Anke Luft M.A.
Kursnummer: 3048-J | 66,50 €
Montag bis Donnerstag, 08.07. - 11.07.2024
14.30 - 17.00 Uhr
12 UStd. | 4 Termine

TABELLEN-KALKULATION

Excel-Wissen: Vom Einstieg zum Kennen
Ralf Veutgen
Kursnummer: 3081 | 87,50 €
Montag bis Donnerstag, 05.02. - 08.02.2024
18.00 - 21.15 Uhr
16 UStd. | 4 Termine

Excel-Wissen: Vom Kennen zum Können
Ralf Veutgen
Kursnummer: 3084 | 87,50 €
Montag bis Donnerstag, 15.04. - 18.04.2024
18.00 - 21.15 Uhr
16 UStd. | 4 Termine

Excel: Formeln und Funktionen clever nutzen
Anke Luft M.A.
Kursnummer: 3088 | 55,50 €
Mittwoch und Donnerstag, 22.05. - 23.05.2024
18.00 - 21.15 Uhr
8 UStd. | 2 Termine

Excel: Einführung in die Makro- und VBA-Programmierung
Günter Urbanczyk
Kursnummer: 3095 | 76,- €
Freitag, 02.02.2024, 17.00 - 20.15 Uhr
Samstag, 03.02.2024, 9.00 - 14.15 Uhr
10 UStd. | 2 Termine

Günter Urbanczyk
Kursnummer: 3096 | 76,- €
Freitag, 01.03.2024, 17.00 - 20.15 Uhr
Samstag, 02.03.2024, 9.00 - 14.15 Uhr
10 UStd. | 2 Termine

Günter Urbanczyk
Kursnummer: 3098 | 76,- €
Freitag, 19.04.2024, 17.00 - 20.15 Uhr
Samstag, 20.04.2024, 9.00 - 14.15 Uhr
10 UStd. | 2 Termine

BILDBEARBEITUNG

ONLINE Adobe Photoshop Lightroom Classic - Die Grundlagen
Thomas Froesch
Kursnummer: 3127 | 62,- €
Dienstag, 30.01. - 06.02.2024
18.00 - 20.30 Uhr
6 UStd. | 2 Termine

ONLINE Adobe Photoshop Lightroom Classic Fortgeschrittene Anwendungen
Thomas Froesch
Kursnummer: 3128 | 62,- €
Dienstag, 20.02. - 27.02.2024
18.00 - 20.30 Uhr
6 UStd. | 2 Termine

Gimp - Bildbearbeitung für Anfänger*innen
Ulrich Bauer
Kursnummer: 3130 | 89,50 €
Dienstag bis Donnerstag, 04.06. - 06.06.2024
9.00 - 12.15 Uhr
12 UStd. | 3 Termine

SMARTPHONES & TABLETS

Smartphone & Tablet für Einsteiger*innen - Android
Ulrich Bauer
Kursnummer: 3170 | 60,- €
Montag und Dienstag, 19.02. - 20.02.2024
9.00 - 12.15 Uhr
8 UStd. | 2 Termine

Ulrich Bauer
Kursnummer: 3171 | 60,- €
Mittwoch und Donnerstag, 05.06. - 06.06.2024
14.00 - 17.15 Uhr
8 UStd. | 2 Termine

GENERATION PLUS

Generation PLUS: Hier geht's ins Internet Grundlagen der PC- und Internet-Nutzung
Anke Luft M.A.
Kursnummer: 3201 | 130,- €
Dienstag und Donnerstag, 16.07. - 08.08.2024
14.00 - 16.30 Uhr
24 UStd. | 8 Termine

Generation PLUS: In Kontakt bleiben mit E-Mail
Anke Luft M.A.
Kursnummer: 3203 | 86,50 €
Mittwoch, 12.06. - 03.07.2024
14.30 - 17.00 Uhr
12 UStd. | 4 Termine

Generation PLUS: Weiter im Internet: E-Mail, Einkaufen, Reisen, Online-Banking und Co.
Anke Luft M.A.
Kursnummer: 3205 | 129,- €
Dienstag und Donnerstag, 05.03. - 21.03.2024
14.30 - 17.00 Uhr
18 UStd. | 6 Termine

Generation PLUS: Windows 11: Ein- und Umstieg
Anke Luft M.A.
Kursnummer: 3206 | 42,- €
Montag und Dienstag, 19.02. - 20.02.2024
17.00 - 19.30 Uhr
6 UStd. | 2 Termine

BERUF & PERSÖNLICHKEIT

So machen Sie den Beruf wzu Ihrer Leidenschaft!

Wenn Sie sich in Ihrem Job wohlfühlen, sind Sie auch gut. Und umso mehr wird auch Ihre Leistung anerkannt. Also, worauf warten Sie noch? Nutzen Sie unsere Kurse, zum Beispiel, um eine bessere Führungskraft zu werden, Wege zu mehr Gelassenheit zu finden oder Ihr Auftreten zu optimieren.

MODERNE ARBEITSWELT

ONLINE-VORTRAG Wie Künstliche Intelligenz unsere Arbeitswelt verändert
Dr. Michael Stops
Kursnummer: 3400 | entgeltfrei
Montag, 05.02.2024
19.00 - 20.00 Uhr
In Kooperation mit der vhs Böblingen-Sindelfingen e.V.

ONLINE-VORTRAG Heißt die Zukunft im Recruiting KI?
Prof. Dr. Katharina-Maria Rehfeld
Kursnummer: 3402 | entgeltfrei
Montag, 18.03.2024
19.00 - 20.00 Uhr
In Kooperation mit der vhs Böblingen-Sindelfingen e.V.

ONLINE-VORTRAG Future Skills: Bereit für die Arbeitswelt von morgen?
Dr. Nina Horstmann
Kursnummer: 3403 | entgeltfrei
Montag, 13.05.2024
19.00 - 20.00 Uhr
In Kooperation mit der vhs Böblingen-Sindelfingen e.V.

KOMMUNIKATION

Intensivwoche: Einführung in die gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg
Sabine Sauerborn
Kursnummer: 3405 | 195,- €
Montag bis Freitag, 04.03. - 08.03.2024
9.00 - 14.00 Uhr
30 UStd. | 5 Termine

Intensivwoche: Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg - Vertiefungswoche
Zelal Kisin
Kursnummer: 3406 | 195,- €
Montag bis Freitag, 10.06. - 14.06.2024
9.00 - 14.00 Uhr
30 UStd. | 5 Termine

Intensivwoche: Konfliktlösung mit mediativen Mitteln
Sabine Sauerborn
Kursnummer: 3407 | 195,- €
Montag bis Freitag, 18.03. - 22.03.2024
9.00 - 14.00 Uhr
30 UStd. | 5 Termine

Überzeugen Sie mit Ihrem Auftritt - Ein Seminar zu „Auftreten und Wirkung“
Katja Heinrich
Kursnummer: 3410 | 69,- €
Samstag, 20.04.2024
10.00 - 15.00 Uhr | 6 UStd.

Positives Denken - wie unsere Sprache unser Leben beherrscht und wie wir das verändern können
Katja Heinrich
Kursnummer: 3412 | 69,- €
Dienstag und Mittwoch, 05.03. - 06.03.2024
18.00 - 20.30 Uhr
6 UStd. | 2 Termine

Stimme und Sprechen
Katja Heinrich
Kursnummer: 3414 | 69,- €
Samstag, 15.06.2024
10.00 - 15.00 Uhr | 6 UStd.

PERSÖNLICHKEITS-ENTWICKLUNG

Intensivwoche: Gemeinsam auf dem Weg zur emotionalen Balance - Selbstregulation und Koregulation
Zelal Kisin
Kursnummer: 3416 | 195,- €
Montag, 11.03. - 15.03.2024
9.00 - 14.00 Uhr
30 UStd. | 5 Termine

Intensivwoche: „Mein inneres Zuhause“ - Selbstvertrauen, Selbstwert, Selbstliebe
Zelal Kisin
Kursnummer: 3418 | 195,- €
Montag bis Freitag, 22.04. - 26.04.2024
9.00 - 14.00 Uhr
30 UStd. | 5 Termine

Werte und Glaubenssätze
Katja Heinrich
Kursnummer: 3420 | 69,- €
Dienstag, 20.02. - 21.02.2024
18.00 - 20.30 Uhr
6 UStd. | 2 Termine

Digital Detox im Beruf
Sabine Sauerborn
Kursnummer: 3421 | 52,- €
Dienstag, 12.03.2024
10.00 - 17.00 Uhr | 8 UStd.

Frauen (in Führungspositionen) stärken
Katja Heinrich
Kursnummer: 3423 | 69,- €
Dienstag und Mittwoch, 16.04. - 17.04.2024
18.00 - 20.30 Uhr
6 UStd. | 2 Termine

Das merk ich mir! Merktechniken für den Alltag & Beruf
Susanne Ducrée-Schütte
Kursnummer: 3425 | 36,50 €
Samstag, 20.04.2024
9.30 - 14.30 Uhr | 6 UStd.

SOZIALE KOMPETENZEN FÜR DEN BERUF

Fokus - Wege zu mehr Gelassenheit
Katja Heinrich
Kursnummer: 3431 | 69,- €
Dienstag und Mittwoch, 11.06. - 12.06.2024
18.00 - 20.30 Uhr
6 UStd. | 2 Termine

Warum es dauerhaft glücklicher macht, auch mal „Nein“ zu sagen
Angelina Spiegel
Kursnummer: 3432 | 17,50 €
Donnerstag, 14.03.2024
18.30 - 21.00 Uhr | 3 UStd.

Resilienz und Fokussierung
Katja Heinrich
Kursnummer: 3434 | 69,- €
Dienstag und Mittwoch, 09.04. - 10.04.2024
18.00 - 20.30 Uhr
6 UStd. | 2 Termine

Resilient im Leben - Grundkurs
Angelina Spiegel
Kursnummer: 3435 | 52,- €
Dienstag, 30.01. - 12.03.2024
18.30 - 20.00 Uhr
12 UStd. | 6 Termine

Resilient im Leben - Aufbaukurs
Angelina Spiegel
Kursnummer: 3436 | 69,50 €
Dienstag, 23.04. - 25.06.2024
18.30 - 20.00 Uhr
16 UStd. | 8 Termine

Intensivwoche: In sich ruhen, Halt finden, loslassen
Zelal Kisin
Kursnummer: 3437 | 195,- €
Montag bis Freitag, 17.06. - 21.06.2024
9.00 - 14.00 Uhr
30 UStd. | 5 Termine

Gehen und Atmen - Atmen und Gehen
Angelina Spiegel
Kursnummer: 3450 | 70,- €
Montag, 29.04. - 17.06.2024
18.30 - 20.00 Uhr
12 UStd. | 6 Termine

Entrümpeln leicht gemacht - mit Feng Shui
Angelina Spiegel
Kursnummer: 3451 | 17,50 €
Donnerstag, 18.04.2024
18.30 - 21.00 Uhr | 3 UStd.

BERUFLICHE ZUSATZQUALIFIKATION

Zertifizierung - Fit für die Jugendarbeit mit LSBTI* Jugendlichen
Wibke Korten
Kursnummer: 3471 | 300,- €
Montag, 29.01. - 11.03.2024
10.00 - 17.30 Uhr
24 UStd. | 3 Termine
In Kooperation mit der NRW-Fachberatung „gerne anders!“ Sexuelle Vielfalt und Jugendarbeit

Ausführliche Kursbeschreibungen finden Sie unter vhs.muelheim-ruhr.de

GRUNDBILDUNG

Geschützte Atmosphäre in der VHS Mülheim: Damit Jugendliche und Erwachsene richtig Lesen und Schreiben lernen

Die Gründe sind vielfältig: Häufige Umzüge und Schulwechsel, fehlende Förderung in der Familie oder eine länger andauernde Krankheit. Mancher, der als Kind im Unterricht nicht mitkam, fragte aus Angst vor Bloßstellung lieber nicht nach. In unseren Kursen, die es so nur bei Volkshochschulen gibt, haben Sie die Sicherheit, dass Sie ohne Scham Ihr Lesen, Schreiben und Rechnen verbessern können.



Schulabschlüsse

VHS-Schulabschlusskurs

FOTO: LUKE ERNST

ANMELDUNG

Sie sind interessiert oder haben noch Fragen? Bitte melden Sie sich bei: Kerstin Dau
Telefon: 0208 455-4314
E-Mail: kerstin.dau@muehlheim-ruhr.de

Deutsch: Lesen und Schreiben lernen am Abend
Sibylle Wellfonder
Kursnummer: 3501 | 20,- €
Mittwoch, 17.01. - 26.06.2024
17.00 - 19.30 Uhr
63 UStd. | 21 Termine

Deutsch: Rechtschreibung und Grammatik verbessern
Helmut Gaksch
Kursnummer: 3503 | 25,- €
Freitag, 19.01. - 28.06.2024
16.15 - 17.45 Uhr
44 UStd. | 22 Termine

Mathematik-Auffrischkurs: Hauptschul-Niveau
Dorothee Kühl
Kursnummer: 3506 | 25,- €
Dienstag, 06.02. - 18.06.2024
16.15 - 17.45 Uhr
34 UStd. | 17 Termine

SCHULABSCHLÜSSE

Sie haben keinen Schulabschluss oder möchten einen höheren Schulabschluss vorweisen können?

Dann kommen Sie zur VHS!

Erster Schulabschluss (HSA9)

Der Kurs zur Erlangung des Ersten Schulabschlusses umfasst zwei Semester und einen Vorkurs. Voraussetzung für die Teilnahme ist die Erfüllung der Vollzeitschulpflicht.

Vorkurs:
28.08.2023 bis 26.01.2024

1. Semester:
29.01.2024 bis 04.07.2024
Montag bis Freitag,
17.00 - 21.15 Uhr

2. Semester:
26.08.2024 bis
Ende Januar 2025
Montag bis Freitag,
17.00 - 21.15 Uhr

Ein Einstieg in diesen Kurs ist im Einzelfall noch möglich.

Menschen mit Migrationshintergrund können ggf. die Fremdsprache Englisch durch eine Sprachprüfung in ihrer Herkunftssprache ersetzen.

MITTLERER SCHULABSCHLUSS

Der Kurs zur Erlangung des Mittleren Schulabschlusses umfasst vier Semester. Voraussetzung für die Teilnahme ist mindestens der Hauptschulabschluss nach Klasse 9 mit Englischkenntnissen sowie die Erfüllung der Vollzeitschulpflicht.

MITTLERER SCHULABSCHLUSS - Kurs 3531/0823 - 2. Semester

1. Semester:
28.08.2023 bis 09.02.2024

2. Semester:
13.02.2024 bis 04.07.2024
Montag bis Freitag,
18.00 bis 21.15 Uhr

3. Semester:
26.08.2024 bis 07.02.2025
Montag bis Freitag,
18.00 bis 21.15 Uhr

4. Semester:
10.02.2025 bis Juli 2025
Montag bis Freitag,
18.00 - 21.15 Uhr

Ein Einstieg in diesen Kurs ist im Einzelfall noch möglich.

MITTLERER SCHULABSCHLUSS – Kurs 3521/0822 4. Semester

1. Semester:
22.08.2022 bis 03.02.2023

2. Semester:
06.02.2023 bis 21.06.2023

3. Semester:
14.08.2023 bis 26.01.2024

4. Semester:
29.01.2024 bis Juli 2024
Montag bis Freitag,
18.00 - 21.15 Uhr

Ein Einstieg in diesen Kurs ist nicht mehr möglich. Ein neuer Kurs beginnt nach den Sommerferien 2024.

ANMELDUNG

Bitte vereinbaren Sie zur Anmeldung einen Termin mit: Kerstin Dau
Telefon: 0208 455-4314
E-Mail: kerstin.dau@muehlheim-ruhr.de

Bitte bringen Sie zur Anmeldung das Abgangszeugnis/Abschlusszeugnis, Original und Kopie, einen Lebenslauf sowie das Bearbeitungsentgelt von 20,- € mit.

Weiterbildungsberatung

Zu Ihren individuellen schulischen Weiterbildungsmöglichkeiten im Rahmen des Zweiten Bildungsweges können Sie sich in der VHS beraten lassen.

Wir informieren Sie gerne über:

- aktuelle Kurse
- Möglichkeiten der Anrechnung von bisherigen vorhandenen Abschlüssen oder Teilleistungen,
- Möglichkeiten, einen nachträglichen Schulabschluss zu erreichen.

Bitte vereinbaren Sie einen Termin mit: Kerstin Dau
Telefon: 0208 455-4314
E-Mail: kerstin.dau@muehlheim-ruhr.de



Ausführliche Kursbeschreibungen finden Sie unter vhs.muelheim-ruhr.de

Volkshochschule Mülheim an der Ruhr
Aktienstr. 45
45473 Mülheim an der Ruhr
Telefon: 0208 455-4321 / Fax: 0208 455-584321
E-Mail: vhs@muelheim-ruhr.de / Internet: vhs.muelheim-ruhr.de

Anmeldung

Hiermit melde ich mich verbindlich für folgende Kurse an:

Kurs-Nummer Kurstitel

Kurs-Nummer Kurstitel

Name Vorname

Straße und Hausnummer

PLZ und Wohnort

Telefon Mobil

E-Mail

Ja, ich möchte auf mich zugeschnittene Angebote der VHS Mülheim erhalten. Ein Widerruf ist jederzeit möglich (z. B. per E-Mail an vhs@muelheim-ruhr.de).

Mit den Teilnahmebedingungen der VHS bin ich einverstanden (Entgeltordnung). Sie sind Bestandteil des Vertrages und können einschließlich der Hinweise zum Datenschutz auf der VHS-Internetseite vhs.muelheim-ruhr.de eingesehen werden.

Datum Unterschrift

Bei Minderjährigen wird der/die Erziehungsberechtigte Vertragspartner/in der Volkshochschule.

Der VHS wird untenstehendes SEPA-Mandat erteilt. Das Entgelt wird ca. 14 Tage vor Kursbeginn vom angegebenen Konto abgebucht.

SEPA-Mandat (Gläubiger-Identifikationsnummer: DE54VHS00000023538)
Ich ermächtige die Stadt Mülheim an der Ruhr (VHS) Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der Stadt Mülheim an der Ruhr (VHS) auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrags verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

IBAN: DE ____/____/____/____/____/____

BIC: ____/____/____

Geldinstitut

Kontoinhaber/in

Datum Unterschrift

Ich beantrage Ermäßigung aus folgendem Grund und füge eine gültige Bescheinigung bei. Eine nachträgliche Ermäßigung ist nicht möglich.

- Schüler*in, Student*in, Auszubildende (bis zur Vollendung des 27. Lebensjahres)
- Freiwilligen- oder Bundesfreiwilligendienst (bis zur Vollendung des 27. Lebensjahres)
- Asylbewerberleistungsgesetz
- Bildungsscheck / Bildungsprämie
- Arbeitslosengeld I
- Arbeitslosengeld II
- Hilfe zum Lebensunterhalt (SGB XII)
- Mülheim-Pass
- Asylbewerberleistungsgesetz
- Wohngeld

Volkshochschule Mülheim an der Ruhr
Aktienstr. 45
45473 Mülheim an der Ruhr
Telefon: 0208 455-4321 / Fax: 0208 455-584321
E-Mail: vhs@muelheim-ruhr.de / Internet: vhs.muelheim-ruhr.de

Anmeldung

Hiermit melde ich mich verbindlich für folgende Kurse an:

Kurs-Nummer Kurstitel

Kurs-Nummer Kurstitel

Name Vorname

Straße und Hausnummer

PLZ und Wohnort

Telefon Mobil

E-Mail

Ja, ich möchte auf mich zugeschnittene Angebote der VHS Mülheim erhalten. Ein Widerruf ist jederzeit möglich (z. B. per E-Mail an vhs@muelheim-ruhr.de).

Mit den Teilnahmebedingungen der VHS bin ich einverstanden (Entgeltordnung). Sie sind Bestandteil des Vertrages und können einschließlich der Hinweise zum Datenschutz auf der VHS-Internetseite vhs.muelheim-ruhr.de eingesehen werden.

Datum Unterschrift

Bei Minderjährigen wird der/die Erziehungsberechtigte Vertragspartner/in der Volkshochschule.

Der VHS wird untenstehendes SEPA-Mandat erteilt. Das Entgelt wird ca. 14 Tage vor Kursbeginn vom angegebenen Konto abgebucht.

SEPA-Mandat (Gläubiger-Identifikationsnummer: DE54VHS00000023538)
Ich ermächtige die Stadt Mülheim an der Ruhr (VHS) Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der Stadt Mülheim an der Ruhr (VHS) auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrags verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

IBAN: DE ____/____/____/____/____/____

BIC: ____/____/____

Geldinstitut

Kontoinhaber/in

Datum Unterschrift

Ich beantrage Ermäßigung aus folgendem Grund und füge eine gültige Bescheinigung bei. Eine nachträgliche Ermäßigung ist nicht möglich.

- Schüler*in, Student*in, Auszubildende (bis zur Vollendung des 27. Lebensjahres)
- Freiwilligen- oder Bundesfreiwilligendienst (bis zur Vollendung des 27. Lebensjahres)
- Asylbewerberleistungsgesetz
- Bildungsscheck / Bildungsprämie
- Arbeitslosengeld I
- Arbeitslosengeld II
- Hilfe zum Lebensunterhalt (SGB XII)
- Mülheim-Pass
- Asylbewerberleistungsgesetz
- Wohngeld

vhs

mülheim



*Die virtuelle Erschaffung
neuer Welten spielt in vielen
Bereichen des täglichen
Lebens längst eine große Rolle*



*Exklusiv
für Sie:*

VR-Kurse an Ihrer VHS

*Mit unserer
Veranstaltungsreihe
„**Virtuelle Realität
erleben**“ laden wir Sie
ein, in verschiedene
Szenerien einzutauchen.
Die Termine finden
Sie auf **Seite 15** in
dieser Beilage und online
auf unserer Website
vhs.muelheim-ruhr.de*

