

heinrich-thöne **vhs** **mülheim**  
mülheim an der ruhr

das kommunale  
weiterbildungszentrum

qualitätstestiert nach IqW®

zertifiziert als zugelassener Träger der  
beruflichen Weiterbildung (AZAV)

# Programm 2. Semester 2015

Bergstraße 1 – 3  
45479 Mülheim an der Ruhr  
Telefon: 02 08 / 455 43 21/22  
Fax: 02 08 / 455 43 99  
E-Mail: [vhs@muelheim-ruhr.de](mailto:vhs@muelheim-ruhr.de)  
[www.muelheim-ruhr.de/vhs](http://www.muelheim-ruhr.de/vhs)

Mitglied des Landesverbandes der Volkshochschulen  
von Nordrhein-Westfalen e. V.

kulturbetrieb  
mülheim an der ruhr

Redaktion:

Sarah Brands, Stephanie Heckenbach, Sabine Klich M.A.

Gestaltung und Satz:

Heinrich-Thöne-Volkshochschule der  
Stadt Mülheim an der Ruhr

Fotos: VHS Mülheim an der Ruhr, Fotolia.de

Druck und Anzeigen: SET POINT Medien GmbH

Juni 2015

***Aus Schreib- und Berechnungsfehlern entstehen keine Ansprüche.***



## Liebe Teilnehmerinnen und Teilnehmer, liebe VHS-Interessierte,

mit diesem Programm legt Ihnen die Heinrich-Thöne-Volkshochschule ihr aktuelles Kurs- und Veranstaltungsangebot vor.

Schön, wenn auch Sie den für sich passenden Kurs finden!

Vor noch nicht allzu langer Zeit - Anfang Mai - habe ich die Leitung der Volkshochschule übernommen.

Seitdem finde ich mich mehr und mehr in den Alltag der VHS mit seinen vielfältigen Aufgabenbereichen ein. Die Themen sind mir vertraut - eine hilfreiche Basis, um Antworten und Lösungen für aktuelle Fragen und Anforderungen zu entwickeln.

Bildung bedeutet immer auch Wandel und Veränderung – das gilt auch für die Institution selbst. Zahlreiche neue Herausforderungen liegen vor uns: hierfür braucht es eine gut aufgestellte und starke Volkshochschule, die diese Aufgaben professionell, kompetent und flexibel angehen kann.

Das Team der Volkshochschule wird sich den nötigen Veränderungsprozessen stellen, um den Menschen in Mülheim an der Ruhr auch zukünftig attraktive und zeitgemäße Weiterbildung anbieten zu können.

Begleiten Sie uns mit Ihren Erfahrungen und Ideen auf diesem Weg - wir freuen uns über jede konstruktive Anregung.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß und Erfolg in Ihrem Kurs und grüße Sie im Namen der Volkshochschule sehr herzlich.

Ihre

Annette Sommerhoff  
Leiterin der Volkshochschule

<b>Allgemeine Hinweise</b> .....	7
Lageplan .....	8
Kurstage – 2. Semester 2015 .....	9
Anmelden .....	10
Bezahlen .....	11
Teilnehmen .....	11
Abmelden .....	12
Initiativ- und Förderverein der Heinrich-Thöne-Volkshochschule .....	15

### **Junge VHS – Das Programm für Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene** 17

Fremdsprachen .....	19
Kunst und Kreatives .....	19
Gesundheit .....	21
Gesellschaft .....	21
Computerkurse .....	22
Schulabschluss - und dann? .....	24

### **Generation 55 Plus** 25

Fremdsprachen .....	26
Gesundheit .....	28
Gedächtnistraining .....	28
Sommerakademie .....	29
Fit und Aktiv im Alter .....	29
Kreistanz .....	30
Gesellschaft .....	31
Computerkurse .....	33
Seniorenzeitung „Alt? na und!“ .....	36

### **Sprachen** 39

Lernstufen nach europäischen Standards .....	40
Lernberatung .....	43
Deutsch als Fremdsprache / Zweitsprache .....	43
Deutsche Gebärdensprache .....	51
Fremdsprachen: Allgemeine Hinweise .....	52
Englisch .....	55
telc-Prüfungen in der Region DOME .....	62
Sprachangebote DOME .....	63
Chinesisch .....	64
Finnisch .....	65

Französisch .....	66
Italienisch .....	70
Japanisch .....	72
Niederländisch .....	73
Polnisch .....	74
Russisch .....	74
Schwedisch .....	75
Spanisch .....	76
Türkisch .....	79
Deutsch - Alphabetisierung für MuttersprachlerInnen .....	80

### **Natur und Umwelt** 83

Der Biogarten der Heinrich-Thöne-Volkshochschule .....	84
--	----

### **Gesundheit und Bewegung** 87

Allgemeine Hinweise zur Gesundheitsbildung .....	88
Gesundheit .....	89
Stressbewältigung .....	93
Entspannung .....	95
Massage .....	96
Gedächtnistraining .....	97
Kochen .....	97
Sommerakademie .....	98
Gymnastik und Bewegung .....	100
Gymnastik .....	101
Tanz .....	103
Meditation .....	105
Tai Chi / Qi Gong .....	106
Entspannungstechniken .....	109
Yoga .....	110

### **Gesellschaft** 113

Gesellschaft und Politik .....	114
Prävention .....	115
Philosophie .....	115
Zeitgeschehen .....	117
Angebote für Frauen .....	118
(Stadt-) Geschichte .....	119
Seniorenzeitung „Alt? na und!“ .....	120

**Kulturelle Bildung 123**

Allgemeine Hinweise zur Kulturellen Bildung.....124  
 Kultur am Nachmittag .....125  
 Sprache und Literatur .....126  
 Musik.....128  
 Musiktheorie .....133  
 Oper .....134  
 Kunst- und Kulturgeschichte.....140  
 Kunstbetrachtung und Gespräche mit Kunstschaffenden . 143  
 Zeichnen und Malen.....144  
 Fotografie .....152  
 Film.....159  
 Kreatives.....159  
 Werken und Gestalten.....160  
 Nähen in der VHS .....162  
 Kreativer Umgang mit dem eigenen Erscheinungsbild.163

**Computerkurse 165**

Allgemeine Hinweise zu Computerkursen.....166  
 CULT.....167  
 EDV im Büro .....168  
 EDV am Vormittag .....170  
 Schnupperkurse.....170  
 Grundlagenwissen .....171  
 Betriebssystem Microsoft Windows.....172  
 Tastschreiben am Computer.....174  
 Neue Technik: 3D.....176  
 Microsoft Office.....177  
 Textverarbeitung .....178  
 Präsentation und Layout .....180  
 Tabellenkalkulation.....181  
 Bildbearbeitung am PC.....183  
 Smartphones und Co.....187  
 Webseiten und Apps .....191  
 Generation 55 Plus .....193

**Kaufmännische Bildung 197**

Xpert Business .....198  
 Steuer .....199

**Rhetorik und Arbeitstechniken 201**

Rhetorik.....202  
 Rhetorik und Arbeitstechniken.....204  
 Tipps für den Beruf.....205  
 NLP .....207  
 Mediation ..... 209

**Schulische Weiterbildung 215**

Bildungsberatung .....216  
 Hauptschulabschluss nach Klasse 9.....217  
 Mittlerer Schulabschluss .....217  
 Schulabschluss - und dann? .....218

**Bildungsurlaub .....221**  
 Formale Kriterien.....222  
 Bildungsurlaube im 2. Semester 2015.....223

**Informationen 225**

Leitbild.....226  
 Qualitätsentwicklung und Zertifizierung .....227  
 Entgeltordnung.....228  
 Reisebedingungen der VHS Duisburg .....231

**Weiterbildungsberatungsstelle  
 der Stadt Mülheim an der Ruhr .....233**

**Bildungsscheck .....235**

**Bildungsprämie und Prämiengutschein .....236**

**Weiterbildung für Unternehmen  
 und Institutionen .....237**

**Ihre Anregungen bringen uns weiter! .....239**

**Das Team der Heinrich-Thöne-Volkshochschule. 241**

**Wir kooperieren mit .....245**

**Anmeldekarten .....251**

Notizen .....255

# vhsApp

- Kurssuche
- Videos
- Sprachspiel

alle Kurse unserer VHS  
in Ihrer Hosentasche



QR-Code scannen



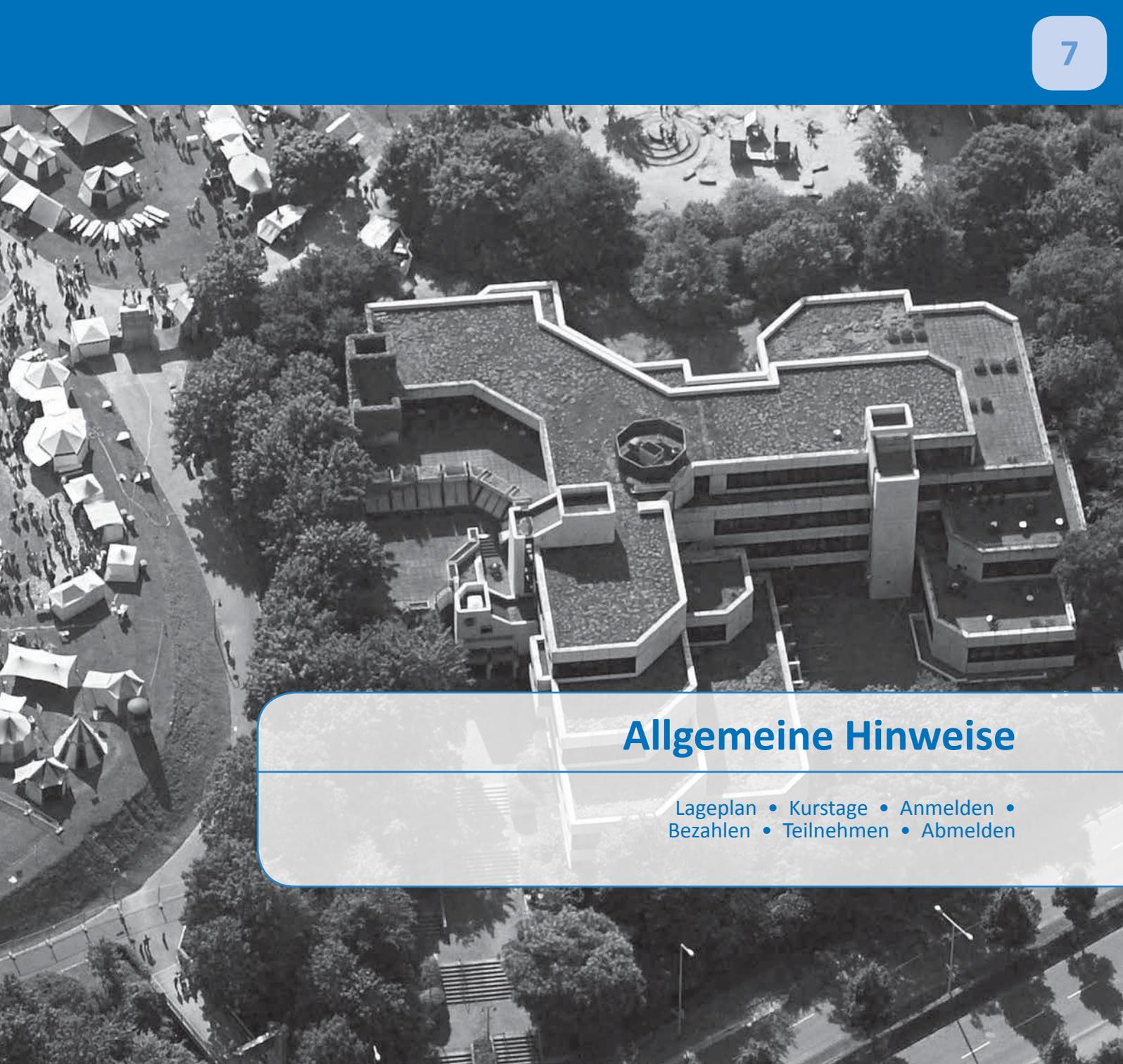
[www.vhsApp.mobi](http://www.vhsApp.mobi)

Kostenlos erhältlich in den App-Stores

Erhältlich im  
App Store

ANDROID APP ON  
Google play

vhs



## Allgemeine Hinweise

Lageplan • Kurstage • Anmelden •  
Bezahlen • Teilnehmen • Abmelden

## ■ Lageplan

### Heinrich-Thöne-Volkshochschule



### Parken

Kostenpflichtiger Parkplatz „Stadthalle“  
(Beschilderung „Stadthalle“ folgen).

### Barrierefreies Parken

Es stehen vier Parkplätze für Menschen mit Behinderung zur Verfügung.

Sie sind von der Bergstraße über die Auffahrtrampe zu erreichen. Von hier aus ist der Zugang zum Aufzug barrierefrei möglich.

### Öffentliche Verkehrsmittel

Haltestellen: Schloß Broich bzw. Stadthalle

U-Bahn: 102, 901

Buslinien: 122, 124, 131, 132, 133, 135, 752

Fußweg: 2 – 3 Minuten

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<b>Semesterbeginn</b>	17.08.2015	18.08.2015	19.08.2015	20.08.2015	21.08.2015	22.08.2015	23.08.2015
	24.08.2015	25.08.2015	26.08.2015	27.08.2015	28.08.2015	29.08.2015	30.08.2015
	31.08.2015	01.09.2015	02.09.2015	03.09.2015	04.09.2015	05.09.2015	06.09.2015
	07.09.2015	08.09.2015	09.09.2015	10.09.2015	11.09.2015	12.09.2015	13.09.2015
	14.09.2015	15.09.2015	16.09.2015	17.09.2015	18.09.2015	19.09.2015	20.09.2015
	21.09.2015	22.09.2015	23.09.2015	24.09.2015	25.09.2015	26.09.2015	27.09.2015
	28.09.2015	29.09.2015	30.09.2015	01.10.2015	02.10.2015	Tag d. Dt. Einh.	<del>04.10.2015</del>
<b>Herbstferien</b>	<del>05.10.2015</del>	<del>06.10.2015</del>	<del>07.10.2015</del>	<del>08.10.2015</del>	<del>09.10.2015</del>	<del>10.10.2015</del>	<del>11.10.2015</del>
<b>Herbstferien</b>	<del>12.10.2015</del>	<del>13.10.2015</del>	<del>14.10.2015</del>	<del>15.10.2015</del>	<del>16.10.2015</del>	<del>17.10.2015</del>	<del>18.10.2015</del>
	19.10.2015	20.10.2015	21.10.2015	22.10.2015	23.10.2015	24.10.2015	25.10.2015
	26.10.2015	27.10.2015	28.10.2015	29.10.2015	30.10.2015	31.10.2015	Allerheiligen
	02.11.2015	03.11.2015	04.11.2015	05.11.2015	06.11.2015	07.11.2015	08.11.2015
	09.11.2015	10.11.2015	11.11.2015	12.11.2015	13.11.2015	14.11.2015	15.11.2015
	16.11.2015	17.11.2015	18.11.2015	19.11.2015	20.11.2015	21.11.2015	22.11.2015
	23.11.2015	24.11.2015	25.11.2015	26.11.2015	27.11.2015	28.11.2015	29.11.2015
	30.11.2015	01.12.2015	02.12.2015	03.12.2015	04.12.2015	05.12.2015	06.12.2015
	07.12.2015	08.12.2015	09.12.2015	10.12.2015	11.12.2015	12.12.2015	13.12.2015
	14.12.2015	15.12.2015	16.12.2015	17.12.2015	18.12.2015	<del>19.12.2015</del>	<del>20.12.2015</del>
<b>Winterferien</b>	<del>21.12.2015</del>	<del>22.12.2015</del>	<del>23.12.2015</del>	Heiligabend	1. Weihn.-tag	2. Weihn.-tag	27.12.2015
<b>Winterferien</b>	<del>28.12.2015</del>	<del>29.12.2015</del>	<del>30.12.2015</del>	Silvester	Neujahr	<del>02.01.2016</del>	<del>03.01.2016</del>

***Sprechstunde der ProgrammberichtsleiterInnen während des Semesters:  
donnerstags, 15.00 – 18.00 Uhr und nach Vereinbarung***

## ■ Anmelden

Sie haben die Möglichkeit, sich

- persönlich (per Barzahlung oder EC-Karte)
- schriftlich per Anmeldekarte mit Einzugsermächtigung (Sie erhalten keine Anmeldebestätigung)
- online unter [www.muelheim-ruhr.de/vhs](http://www.muelheim-ruhr.de/vhs) (Angaben werden verschlüsselt zur VHS übertragen) anzumelden.

### Ermäßigungen

Gegen Vorlage aktueller Bescheinigungen werden für die Teilnahme an Kursveranstaltungen in besonderen Fällen Ermäßigungen gewährt. Näheres finden Sie in der Entgeltordnung (siehe Informationen).

### 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 Heinrich-Thöne-Volkshochschule unter Beachtung des Bundesdatenschutzgesetzes verarbeitet.

### Öffnungszeiten des Anmeldebüros:

Mo., Di. u. Do.	9.30 – 12.30 Uhr und 14.30 – 16.30 Uhr
Mittwoch	9.30 – 12.30 Uhr
Freitag	geschlossen

Persönlich können Sie sich zu den Öffnungszeiten des Anmeldebüros in der VHS, Bergstraße 1 – 3, 45479 Mülheim an der Ruhr, anmelden.

### Ihre Ansprechpartnerinnen:

<b>Birgit vom Ufer</b>	☎ 02 08 / 455 43 21
<b>Ludmila Scherbakov</b>	☎ 02 08 / 455 43 22

Zu Semesterbeginn sind das Anmeldebüro **und** die ProgrammleiterInnen länger für Sie da:

Montag	17.08.2015	14.30 – 19.00 Uhr
Dienstag	18.08.2015	14.30 – 19.00 Uhr
Mittwoch	19.08.2015	16.00 – 19.00 Uhr
Donnerstag	20.08.2015	14.30 – 19.00 Uhr

Während des Semesters stehen Ihnen die ProgrammleiterInnen donnerstags von 15.00 – 18.00 Uhr und nach Terminvereinbarung zur Verfügung.

Zu den lernberatungspflichtigen Sprachen **Deutsch als Fremdsprache / Deutsch als Zweitsprache** und **Englisch, Französisch, Spanisch** können Sie sich **nach** dem Besuch der Lernberatung anmelden.

Lernberatungen im 2. Semester 2015 in der VHS:

Montag	17.08.2015	16.00 – 19.00 Uhr
Dienstag	18.08.2015	16.00 – 19.00 Uhr
Mittwoch	19.08.2015	16.00 – 19.00 Uhr
Donnerstag	20.08.2015	16.00 – 19.00 Uhr

## ■ Bezahlen

Wir buchen das Kursentgelt ca. 14 Tage vor Kursbeginn ab. Dies geschieht unabhängig davon, ob der Kurs stattfinden wird. In Einzelfällen kann es vorkommen, dass das Kursentgelt bereits vor Anmeldeschluss abgebucht wird. Wir verschicken keine zusätzliche Bestätigung. Ihr Kurs beginnt planmäßig, sofern Sie keine anderweitige Information von uns erhalten.

Es ist wichtig, dass Sie uns Ihre Telefon- bzw. Handy-Nummer und Ihre E-Mail-Adresse mitteilen. Nur wenn Ihre Daten bei uns aktuell sind, können wir Ihnen kurzfristig Informationen zu den Kursen (z. B. Terminänderungen, Ausfälle usw.) geben.

Sollte Ihr Kurs nicht durchgeführt werden, informieren wir Sie. Das bereits abgebuchte Entgelt wird Ihnen automatisch und zeitnah erstattet. Bitte nehmen Sie **keine** Stornierung der Abbuchung vor, da wir Ihnen die entstehenden Rücklastschriftkosten in Rechnung stellen müssen.

## ■ Teilnehmen

Alle Veranstaltungen, bei denen der Kursort nicht ausgedruckt ist, finden in der Heinrich-Thöne-Volkshochschule, Bergstraße 1-3, statt.

Fallen Kurstermine aus, so bemühen wir uns, Sie rechtzeitig zu benachrichtigen bzw. eine Vertretung zu sichern. Ihre KursleiterIn wird versuchen, einen einzelnen ausgefallenen Termin nachzuholen. Weitergehende Ansprüche bestehen gegenüber der VHS nicht.

### Neue Berufe – Neue Chancen

			<b>Heilpraktiker/in</b>	<b>Trad. Chin. Medizin</b>	<b>Gesundheitsberater/in</b>	<b>Wir machen Ausbildung bezahlbar!</b>				
	Massage, Beauty, Körperpflege	Stressmanagement	Ernährungsberater/in	Fitness- und Wellnesstrainer/in	Psychologische/r Berater/in	Psychotherapie	Dozent/in in der Erwachsenenbildung	Spirituelle Lebensberatung	Klientenzentrierte Gesprächsführung	
	Seminare in Essen oder Wuppertal	Langjährige Ausbildungserfahrung	Professionelle Betreuung	Viele erfolgreiche Absolvent/inn/en	Sicherheit durch staatliche Zulassung	weitere Ausbildungen siehe Homepage	Flexible Lernzeiten	Ortsungebundenes Lernen	Jederzeit kündbar mit Zweimonatsfrist	
			Staatlich zugelassene Fernlehrgänge mit Wochenendseminaren in vielen Städten		Beginn jederzeit möglich!					

Impulse e. V. · Rubensstr. 20a  
42329 Wuppertal · Tel. 0202 / 73 95 40

[www.Impulse-Schule.de](http://www.Impulse-Schule.de)

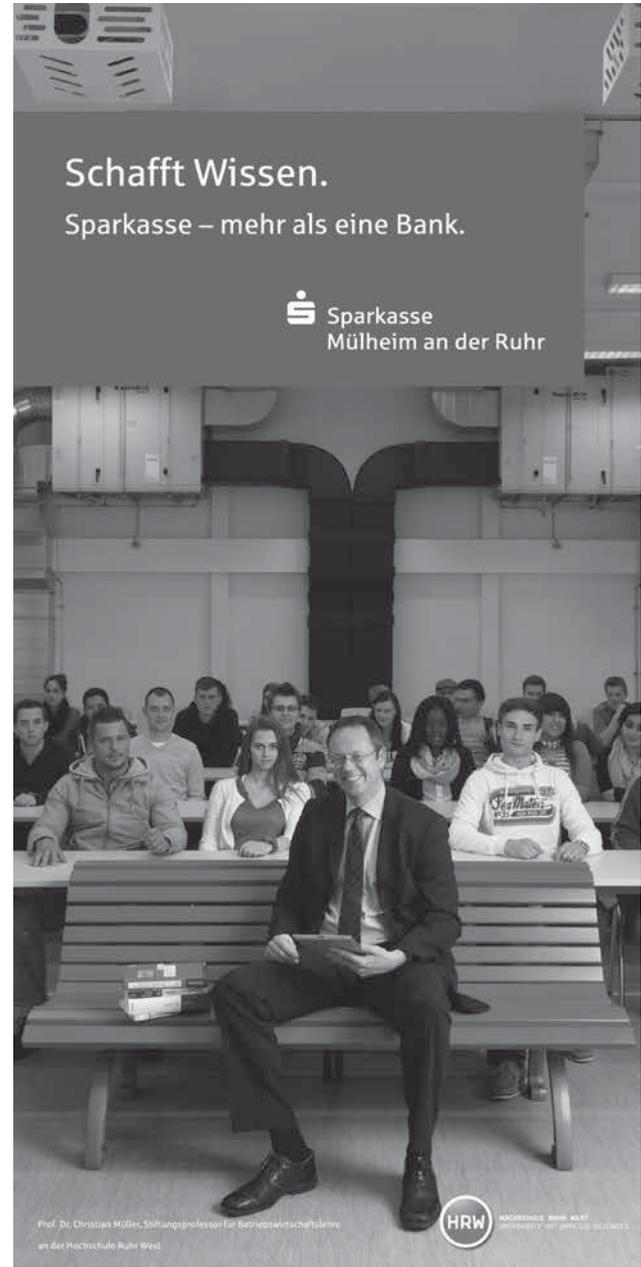
## ■ Abmelden

Von einer Veranstaltung können Sie sich nur **schriftlich** oder **persönlich** im Anmeldebüro abmelden.

Dabei müssen Sie folgendes beachten:

- Abmeldungen sind **5 Werktage** 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 (z. B. Krankheit, Umzug) möglich. Näheres regelt die Entgeltordnung (siehe Informationen).

Unsere **KursleiterInnen** nehmen **keine** Abmeldungen entgegen.





# Ich liebe dich.

**Das Wichtigste kennen Sie schon.  
Den Rest lernen Sie bei uns.**

**vhs**

[www.volkshochschule.de](http://www.volkshochschule.de)



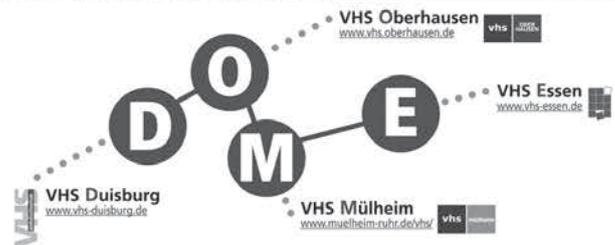
sponsored by  
**telc**  
LANGUAGE TESTS  
[www.telc.net](http://www.telc.net)

# Sprachen lernen bei Ihrer VHS

[bluː] blue

Arabisch · Bosnisch · Brasilianisch (Port.) · Chinesisch · Dänisch  
Deutsch als Zweitsprache · Englisch · Finnisch · Französisch  
Hebräisch · Italienisch · Japanisch · Katalanisch · Kroatisch  
Litauisch · Neugriechisch · Niederländisch · Polnisch  
Portugiesisch · Russisch · Schwedisch · Spanisch · Türkisch

Für weitere Infos:





## Initiativ- und Förderverein der Heinrich-Thöne-Volkshochschule

Unterstützen Sie unsere Initiative!

## Wollen Sie unsere Initiative unterstützen?

Dieser Verein möchte:

- die Verbindung zwischen der Bevölkerung und der VHS vertiefen,
- Ansehen und Stellung der Heinrich-Thöne-Volkshochschule in der Öffentlichkeit stärken,
- besondere VHS-Vorhaben (u. a. Modernisierung der technischen Ausstattung), aber auch bedürftige TeilnehmerInnen finanziell unterstützen,
- die Begegnung von Menschen unterschiedlicher Nationalitäten in der VHS fördern.

**Helfen Sie uns mit einem jährlichen Vereinsbeitrag von nur 12,75 Euro, werden Sie Mitglied in unserer Initiative oder unterstützen Sie unsere Arbeit mit einer Spende!**

***Mitgliedsbeiträge und Spenden sind steuerlich abzugsfähig.***

*Ansprechpartnerin:*

*Sibylle Wellfonder (1. Vorsitzende)*

*E-Mail: ifv-vhs-mh@freenet.de*

*Ansprechpartner:*

*Peter-Michael Schüttler (Geschäftsführer)*

*E-Mail: Peter-Michael.Schuettler@muelheim-ruhr.de*

*Telefon: 02 08 / 455 43 57*



# Junge VHS

Das Programm für Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene • Anmelden  
• Fremdsprachen • Kunst und Kreatives • Gesundheit • Gesellschaft  
• Computerkurse • Schulabschluss - und dann?

## ■ Das Programm für Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene

Auf den folgenden Seiten findest Du viele interessante Angebote aus unterschiedlichen Bereichen. In unserem Programm gibt es Kurse für verschiedene Altersstufen. In der Jungen VHS kannst Du zum Beispiel Englisch lernen, Dich im Bereich Kunst & Kreatives „austoben“, Dich fit für den PC machen, den klugen Umgang mit Geld erfahren oder zu mehr Ruhe und Ausgeglichenheit finden.

Alle Veranstaltungen der Jungen VHS bieten wir ermäßigt an. Eine weitere Ermäßigung kann bei geringem Einkommen der Eltern nach Rücksprache mit uns ermöglicht werden.

Zu den Veranstaltungen können Dich Deine Eltern persönlich im Anmeldebüro, per Post, Fax oder online unter [www.muelheim-ruhr.de/vhs](http://www.muelheim-ruhr.de/vhs) anmelden.

Falls Du **nicht** teilnehmen kannst, müssen Dich Deine Eltern schriftlich oder persönlich im Anmeldebüro abmelden. **Abmeldungen** sind 5 Werktage 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 (z. B. Krankheit, Umzug) möglich. Näheres regelt die Entgeltordnung (siehe Informationen).

**Jugendlichen mit Migrationshintergrund** helfen wir mit gezielter deutscher Sprachförderung außerhalb der Schulzeit. Wenn Du Interesse an deutscher Sprachförderung hast, wende Dich an Esther Eckhardt (☎ 02 08 / 455 43 26). Diese Kurse sind entgeltfrei.

**Schau doch einfach mal rein in die Angebote der Jungen VHS!**

*Viel Spaß wünscht Dir Dein VHS-Team!*

## ■ Anmelden

Deine Anmeldung zu den Veranstaltungen der Jungen VHS nimmt unser Anmeldebüro zu folgenden Öffnungszeiten entgegen:

Montag	9.30 – 12.30 Uhr und 14.30 – 16.30 Uhr
Dienstag	9.30 – 12.30 Uhr und 14.30 – 16.30 Uhr
Mittwoch	9.30 – 12.30 Uhr
Donnerstag	9.30 – 12.30 Uhr und 14.30 – 16.30 Uhr
Freitag	geschlossen

Während der Öffnungszeiten kann das Kursentgelt bar bezahlt werden. Bei Bankeinzug müssen Deine Eltern eine Einzugsermächtigung auf der Anmeldekarte erteilen.

### Noch Fragen? Wende Dich bitte an:

#### **FREMDSPRACHEN**

*Karl-Hans Klippel*

☎ 02 08 / 455 43 15

✉ [Karl-Hans.Klippel@muelheim-ruhr.de](mailto:Karl-Hans.Klippel@muelheim-ruhr.de)

#### **KUNST UND KREATIVES**

*Dipl.-Päd. Nicole Linau*

☎ 02 08 / 455 43 17

✉ [Nicole.Linau@muelheim-ruhr.de](mailto:Nicole.Linau@muelheim-ruhr.de)

#### **GESUNDHEIT**

*Henrike Donner*

☎ 02 08 / 455 43 56

✉ [Henrike.Donner@muelheim-ruhr.de](mailto:Henrike.Donner@muelheim-ruhr.de)

#### **GESELLSCHAFT**

*Dipl.-Päd. Kerstin Dau*

☎ 02 08 / 455 43 14

✉ [Kerstin.Dau@muelheim-ruhr.de](mailto:Kerstin.Dau@muelheim-ruhr.de)

#### **COMPUTERKURSE**

*Sabine Klich M.A.*

☎ 02 08 / 455 43 34

✉ [Sabine.Klich@muelheim-ruhr.de](mailto:Sabine.Klich@muelheim-ruhr.de)

## ■ Fremdsprachen

### English for Kids - Englisch für Kinder im Vorschulalter (3-6 Jahre)

Im Vordergrund des Kurses stehen Spiel und Spaß, d. h. der Einstieg in die englische Sprache wird in Form von Lernaktivitäten, die z. B. Bewegungsspiele, Singen und Malen beinhalten, vermittelt.

Da Kinder in den ersten Lebensjahren auf natürliche Art und Weise „sprachbegabt“ sind, bietet sich - neben dem Erlernen der Muttersprache - dieser Zeitpunkt sehr gut an für den Kontakt mit einer zweiten Sprache.

Hauptziel in diesem Kurs ist es, das Hörverständnis der Kinder für die englische Sprache zu trainieren.

In den 45-minütigen Unterrichtseinheiten wird überwiegend Englisch gesprochen.

Diese wissenschaftlich anerkannte Methode des „Sprachbades“ wird von einer qualifizierten muttersprachlichen Lehrkraft vermittelt.

Bitte ein Sitzkissen und ein separates Paar Hausschuhe für das Kind mitbringen!

*Eine Ermäßigung des Kursentgeltes ist nicht möglich!*

#### ■ Maria Laufs | Kursnummer: 1301-J | 51,- €

- Mi., 14.30 – 15.15 Uhr
- 02.09. – 25.11.2015 (11 x / 11 UE)
- TeilnehmerInnenzahl: 5 – 8

## ■ Kunst und Kreatives

### Dein eigener Song – Ein Musikprojekt in Kooperation mit ARBEIT UND LEBEN DGB/VHS e. V. (ab 12 Jahren)

Hörst Du gerne Musik? Hast Du ein Lieblingslied? Wäre es nicht wunderbar, selbst einen eigenen Song zu produzieren? Genau das ist in diesem Kurs möglich!

In kleinen Gruppen werden an fünf Tagen Stück für Stück eigene Songs ganz nach Wunsch der Teilnehmenden produziert. Ob Hiphop, Elektro, Soul oder Rockmusik. Alles ist möglich. Ihr könnt rappen, singen, trommeln, u. v. m. Nach Euren Vorstellungen gestalten wir die Songs. Wenn Ihr ein Instrument spielt, könnt Ihr auch das einbringen. Im Laufe der Woche schreiben wir mit Euch die Texte, führen spielerisch Gesangs-, Rap- und Rhythmusübungen durch und machen professionelle Studioaufnahmen. Am Ende habt Ihr Euren eigenen, ganz persönlichen Song. Gleichzeitig erhaltet Ihr während der Projektwoche einen spannenden Einblick in die Welt des „Musikmachens“.

*Vorkenntnisse oder besondere Talente sind nicht nötig. Alles wird von uns am Computer optimiert. Nur Freude an Musik müsst Ihr mitbringen.*

*Zum Schluss erhaltet Ihr eine CD mit den entstandenen Songs, um diese stolz den Freunden und Verwandten präsentieren zu können. Die Begeisterung wird riesig sein.*

*Am 25.09.2015 findet eine Vorbesprechung statt, in der wir Euch den Ablauf erklären und Eure Musikwünsche und Lieblingsongs erfahren möchten.*

#### ■ Tobias Schoppmeyer / Fabian Beeren

**Kursnummer: 2145-J | 72,- €**

- Fr., 25.09.2015, 17.00 – 18.30 Uhr
- Mo., 12.10., bis Fr., 16.10.2015
- 10.00 – 14.00 Uhr (6 x / 27 UE)
- TeilnehmerInnenzahl: 6 – 8

### Von der Skizze zum Leinwandbild - Herbstferienkurs (ab 6 Jahren)

In diesem Workshop lernt Ihr Graphit, Ölkreiden und Acryl kennen.

Der Weg von der Bleistiftskizze über eine Kreidezeichnung bis hin zum Leinwandbild wird erklärt und nachvollzogen.

Bringt Fotos, Motive und malerische Wünsche einfach mit (Bildvorlagen werden auch gestellt). Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Papier, Leinwand, Farben und Pinsel werden zur Verfügung gestellt. Dafür fallen zusätzliche Kosten in Höhe von 15,00 € an, die mit der Kursleitung am ersten Tag abgerechnet werden.

■ **Anja Köller | Kursnummer: 2345-J | 33,50 €**

- Mo., 05.10. bis Do., 08.10.2015,
- 9.30 – 11.45 Uhr (4 x / 12 UE)
- TeilnehmerInnenzahl: 6 – 10



### Farbberatung plus Schminkkurs 12 - 18jährige in den Herbstferien

Siehst Du manchmal blass und farblos aus? Bist Du Dir nicht sicher, welche Kleidungsfarben mit dem Teint und der Haarfarbe harmonieren? Warum herumexperimentieren? Lass Dich doch einfach professionell beraten!

Gerade auch in Eurem Alter spielen Aussehen und Mode eine zunehmende Rolle - nicht nur, wenn es um Vorstellungsgespräche geht. Auf der Suche nach dem Ich beschäftigen sich gerade Jugendliche zunehmend mit Mode und Aussehen. Ein bestimmtes Styling kann einerseits Ausdruck der inneren Einstellung sein, andererseits jedoch unangemessen in bestimmten Situationen. Dies zu erkennen, sich in dem Dschungel der Modewelt zurechtzufinden und einen eigenen Stil zu entwickeln, ist manchmal sehr schwierig. Im Workshop werden all diese Themen angesprochen und im Anschluss daran, wird die Dozentin Euch zeigen, wie einfach es ist, ein altersgerechtes Make-up zu zaubern. Bitte kommt ungeschminkt in den Workshop.

Allergikerinnen werden gebeten, ihre eigenen Kosmetikprodukte mitzubringen.

*Bitte Spiegel und Haarreif mitbringen.*

*Materialkosten in Höhe von 5,00 Euro werden direkt mit der Dozentin abgerechnet!*

■ **Anke von Garrel | Kursnummer: 2481-J | 18,- €**

- Fr., 09.10.2015, 11.00 – 15.30 Uhr (6 UE)
- TeilnehmerInnenzahl: 8 - 11

## ■ Gesundheit

### **NEU!** Sommerakademie - Autogenes Training für Kinder im Alter von 6 bis 9 Jahren

Auch Kinder sind in der heutigen, schnelllebigen Zeit Druck und Stress ausgesetzt. Mit dem Autogenen Training können die Kinder zu mehr Ruhe und Ausgeglichenheit finden. Das Training findet altersgerecht in spielerischer Weise statt und wird mit viel Spaß und Übungen zur Selbsterfahrung vermittelt.

Spielerisch erlernen die Kinder in der Gruppe das Autogene Training in den Grundübungen ‚Ruhe - Schwere - Wärme‘.

*Bitte eine Decke und warme Socken mitbringen!*

■ **Christiane Willems | Kursnummer: 2693-J | 31,50 €**

- Mo., 05.10. bis Do., 08.10.2015,
- 9.00 – 11.15 Uhr (3 x / 9 UE)
- TeilnehmerInnenzahl: 6 – 10

## ■ Mülheimer Kinderkleidermarkt

An folgenden Terminen findet der Kinderkleidermarkt jeweils in der VHS statt:

**29.08.2015**

**19.09.2015**

**31.10.2015**

**14.11.2015**

*Jeweils samstags 9.00 – 12.00 Uhr  
 (Einlass ab 8.30 Uhr)*

**Bei Rückfragen wenden Sie sich bitte an:**

**Anja Roß, Telefon: 02 08 / 7 08 89 oder  
 Claudia Krispin, Telefon: 02 08 / 42 77 49**

## ■ Gesellschaft

### Kluger Umgang mit Geld - für 8 bis 11-Jährige

Möchten Sie, dass Ihr Kind lernt, verantwortungsvoll mit Geld umzugehen und Wertschätzung für (wertvolle) Gegenstände bekommt? In diesem Kurs erfährt Ihr Kind, was es heißt, Ziele zu haben und darauf zu sparen. Es bekommt eine Grundidee, was es für Sie als Eltern bedeutet, den Alltag finanziell zu bestreiten. Das Vorbild der Eltern wird beleuchtet. Ihr Kind macht sich erste Gedanken zu den Themen: Was möchte ich mit meinem Taschengeld machen? Auf was möchte ich sparen, wofür möchte ich es ausgeben? Warum muss ich unbedingt darauf achten, dass ich Geld sinnvoll nutze? Wie vermeide ich Schulden? Und wie machen es „die Großen“? Dieser Workshop unterstützt Ihr Kind auf spielerische Weise, später klug mit Geld umzugehen und immer ein wenig Geld für besondere Anlässe auf der Seite zu haben.

■ **Astrid-Marie Machalitzka**

**Kursnummer: 2915-J | 17,- €**

- Do. und Fr., 9.00 – 11.30 Uhr
- 15.10. – 16.10.2015 (2 x / 6 UE)
- TeilnehmerInnenzahl: 6 – 10

## Mein kluger Umgang mit Geld - für Jugendliche von 12 bis 17 Jahren

Was möchte ich mit meinem Taschengeld machen? Auf was möchte ich sparen, wofür möchte ich es ausgeben? Wie kann ich mir Geld hinzuverdienen? Warum muss ich unbedingt darauf achten, dass ich mit Geld sinnvoll wirtschaftete? Wie vermeide ich Schulden? Und wie machen es „die Großen“? Dieser Workshop unterstützt Dich, klug mit Geld umzugehen und immer ein wenig Geld für besondere Anlässe auf der Seite zu haben.

Weitere Themen: Bezahlung im Internet, Vorbild der Eltern, Risiko - bargeldlose Bezahlung, etc.

### ■ Astrid-Marie Machalitzka

**Kursnummer: 2916-J | 42,- €**

- Do., 15.10.2015, 12.00 – 14.30 Uhr
- Fr., 16.10.2015, 12.00 – 14.30 Uhr
- Di., 03.11.2015, 16.30 – 19.00 Uhr
- Di., 24.11.2015, 16.30 – 19.00 Uhr (4 x / 12 UE)
- TeilnehmerInnenzahl: 6 – 10



## ■ Computerkurse

### Tastschreiben heute (ab 11 Jahren)

Ob in der Schule, im Beruf oder privat - ohne PC geht nichts mehr. Alle benutzen ihn - aber wer beherrscht die Tastatur „blind“ im 10-Finger-Tastsystem?

Was früher 40 Stunden (und mehr) gedauert hat, ist heute mit einer neuen Lernmethode in 4 Stunden möglich! Unglaublich? - Aber wahr.

Die neue Lernmethode ist nicht nur schnell, sondern macht auch eine Menge Spaß, weil sie alle Sinne anspricht und rasch zum Erfolg führt.

*In dem Kursentgelt ist ein Lehrbuch als Begleitmaterial für den Unterricht enthalten.*

### ■ Anke Luft M.A. | Kursnummer: 3046-J | 40,50 €

- Mo., Di. und Mi., 10.00 – 12.30 Uhr
- 05.10. – 07.10.2015 (3 x / 9 UE)
- TeilnehmerInnenzahl: 8 – 12

### ■ Michael Wenzel | Kursnummer: 3047-J | 40,50 €

- Mo., Di. und Mi., 10.00 – 12.30 Uhr
- 12.10. – 14.10.2015 (3 x / 9 UE)
- TeilnehmerInnenzahl: 8 – 12

### 3D für Kinder (ab 10 Jahren)

Digitale Fabrikationstechniken oder warum man für's 3D Drucken keine Brille braucht.

3D ist zur Zeit in aller Munde und wird in den unterschiedlichsten Lebensbereichen als zukunftsweisend angesehen. Es wird viel geredet von 3D Fabrikationstechniken, vom 3D Drucken und „Rapid prototyping“, aber nur wenige wissen genau worum es dabei wirklich geht und vor allem wie es funktioniert.

Wir sind es gewohnt, dass neue Technologien wie sie z. B. in der Raumfahrt angewandt werden, uns Normalsterblichen eher wie science fiction vorkommen und wir wenig damit zu tun haben. Dass „high tech“ so schnell in unseren Alltag eingreift und innerhalb weniger Jahre für jedermann nutzbar wird, kommt nur sehr selten vor.

3D kennen wir inzwischen alle aus dem Kino. Um Animationsfilme in 3D zeigen zu können, muss man sie zunächst mit einem 3D Programm zeichnen. In diesem Kurs wird Euch gezeigt, wie man mit einem 3D Zeichenprogramm umgeht und Ihr könnt zusehen, wie ein 3D Drucker eine Zeichnung live vor Euren Augen als „Ding“ druckt, das ihr anschließend echt in der Hand halten könnt.

Heute schon drucken Fooddesigner Lebensmittel, in der Textilindustrie werden Kunststoffgewebe und in der Medizin Hautgewebe gedruckt, ständig kommen neue Anwendungsmöglichkeiten hinzu.

Ihr erfahrt wie 3D Techniken in verschiedenen Bereichen angewandt werden. Anschließend können wir gemeinsam versuchen uns vorzustellen, wie diese neue Technologie unsere Zukunft verändern kann.

*Teilnahmevoraussetzung: PC-Grundkenntnisse*

■ **Marc Kohlen | Kursnummer: 3063-J | 19,- €**

- Sa., 12.09.2015, 9.30 – 12.45 Uhr (4 UE)
- TeilnehmerInnenzahl: 6 – 10

### Referate mit Word, PowerPoint und Web 2.0 (ab 11 Jahren)

Wollt Ihr mit coolen Ideen für ein Referat glänzen? Dann kommt zu dieser Veranstaltung.

Hier erhaltet Ihr hilfreiche Tipps zur Erstellung von Referaten mit der Textverarbeitung Word. Außerdem lernt Ihr Folien mit PowerPoint zu erstellen.

*Grundkenntnisse im Umgang mit dem PC und in Word werden vorausgesetzt.*

■ **Michael Wenzel | Kursnummer: 3081-J | 38,- €**

- Mo., 12.10. bis Do., 15.10.2015,
- 14.30 – 17.00 Uhr (4 x / 12 UE)
- TeilnehmerInnenzahl: 6 – 12

### Workshop „Ich kann html!“ - Coole Websites oder Blogs (ab 12 Jahren)

Eigene Homepage oder Tagebuch im Internet: Ein Kurs für alle, die das Web nicht nur „konsumieren“, sondern auch mal einen Blick hinter die Kulissen werfen wollen.

Workshop für Kids und Youngsters: Wie gestaltet man „coole“ Websites oder Blogs mit Xhtml, CSS und php?

*Teilnahmevoraussetzungen: PC- Grundlagenkenntnisse*

■ **Michael Wenzel | Kursnummer: 3180-J | 38,- €**

- Fr., 23.10.2015, 15.00 – 18.15 Uhr
- Sa., 24.10.2015, 10.00 – 13.15 Uhr
- So., 25.10.2015, 10.00 – 13.15 Uhr (3 x / 12 UE)

TeilnehmerInnenzahl: 6 – 12

## ■ Schulabschluss - und dann?

### NEU! Schulabschluss (fast) erlangt – Und was jetzt?

Berufswahl: Wo möchte ich im Leben wirklich hin?

Was ist mir wichtig? Was sind meine Werte? Und was sind meine Talente?

In diesem Wochenend-Seminar lernen Menschen, die vor der Berufswahl stehen, sich selbst so gut kennen, dass sie eine überzeugte Entscheidung treffen können. Leider ist dies in der heutigen Zeit zwar scheinbar oberflächlich der Fall, schaut man jedoch hinter die Kulissen, stellt man fest, dass eine fundierte Analyse der wahren Wünsche und Talente nicht stattgefunden hat. Dies kann zu Unzufriedenheit im Alltag bis hin zu schweren Erkrankungen wie Depression oder Burnout führen.

Astrid Marie Machalitzka ist zertifizierte Coach und Mediatorin und hat mit ihrem Projekt „LebendigeZukunft.eu“ bereits vielen Menschen zu mehr Sicherheit und Stabilität im Alltag verholfen.

Mehr Infos über sie: <http://goo.gl/OHkd7l>

■ **Astrid-Marie Machalitzka** | Kursnummer: 3535 | 25,- €

- Fr., 13.11.2015, 18.00 – 21.15 Uhr
- Sa., 14.11.2015, 10.00 – 13.15 Uhr (2 x / 8 UE)
- TeilnehmerInnenzahl: 8 – 15



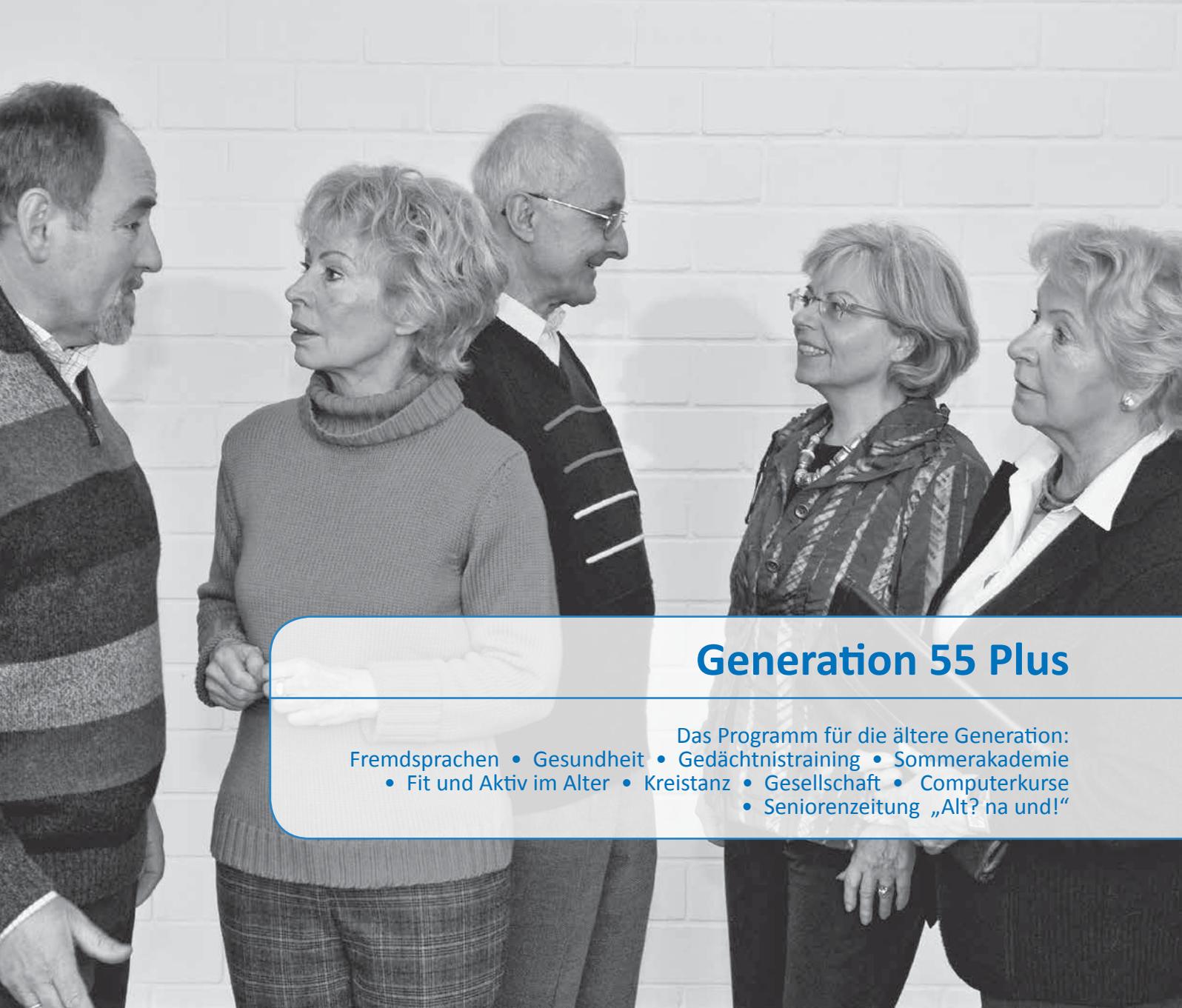
*... mit allen Sinnen genießen!*

– das österreichische Café in Mülheim mit hausgebackenen Kuchen nach Rezepten von der Oma, Kaffee von Julius Meinl und vielen kleinen Leckereien für zwischendurch; Frühstück, kleine warme und kalte Speisen und hausgemachte Suppen runden das Angebot ab.

Relaxen, genießen und die Seele baumeln lassen, vor oder nach einem Kurs in der VHS in einem wunderschönen Ambiente – das bieten wir den Teilnehmern der Volkshochschule und auch den Spaziergängern in der MüGa, die auf eine Erfrischung zu uns kommen.

Viel Spaß und eine gute Zeit wünscht das Café Vienna in der VHS

Öffnungszeiten unter:  
[www.muelheim-ruhr.de/vhs](http://www.muelheim-ruhr.de/vhs)



## Generation 55 Plus

- Das Programm für die ältere Generation:
- Fremdsprachen
  - Gesundheit
  - Gedächtnistraining
  - Sommerakademie
  - Fit und Aktiv im Alter
  - Kreistanz
  - Gesellschaft
  - Computerkurse
  - Seniorenzeitung „Alt? na und!“

Für die „Generation 55 Plus“ finden Sie auf den folgenden Seiten Kursangebote aus den Bereichen Fremdsprachen, Gesundheit, Gesellschaft und Computerkurse, die speziell für die Bedürfnisse der Zielgruppe der Älteren konzipiert wurden.

## ■ Fremdsprachen

### Generation 55 Plus: Englisch I - Zielniveau A1.1

Dieser Kurs richtet sich an ältere LernerInnen, die Englisch auf Reisen oder im Kontakt mit Verwandten und Freunden verstehen und sprechen wollen.

Vorkenntnisse werden nicht vorausgesetzt.

In interessanten Situationen werden die wichtigsten grammatischen Strukturen und der Grundwortschatz in einem angepassten Lerntempo vermittelt.

Ein Schwerpunkt liegt auf typischen Gesprächssituationen über Familie, Freunde, Freizeit und Alltagsleben.

*Lehrwerk: English Unlimited A1 ab Lektion 1, Klett-Verlag*

*ISBN: 978-3-12-539900-6*

*Arbeitsbuch: English Unlimited A1, Klett-Verlag*

*ISBN: 978-3-12-539901-3*

■ **Daniela Zanini | Kursnummer: 1309 | 77,- €**

- Mi., 16.00 – 17.30 Uhr
- 26.08. – 09.12.2015 (14 x / 28 UE)
- TeilnehmerInnenzahl: 7 – 15

### Generation 55 Plus: Englisch II - Zielniveau A1.2

Dieser Kurs richtet sich an ältere LernerInnen, die Englisch auf Reisen oder im Kontakt mit Verwandten und Freunden verstehen und sprechen wollen.

Bei entsprechenden Vorkenntnissen können Sie an diesem Kurs teilnehmen.

*Lehrwerk: English Unlimited A1 ab Lektion 6, Klett-Verlag*

*ISBN: 978-3-12-539900-6*

*Arbeitsbuch: English Unlimited A1, Klett-Verlag*

*ISBN: 978-3-12-539901-3*

■ **Anna Lenz | Kursnummer: 1311 | 77,- €**

- Fr., 9.30 – 11.00 Uhr
- 28.08. – 11.12.2015 (14 x / 28 UE)
- TeilnehmerInnenzahl: 7 – 16

### Generation 55 Plus: Englisch IV - Zielniveau A2.1

Dieser Kurs richtet sich an ältere LernerInnen, die Englisch auf Reisen oder im Kontakt mit Verwandten und Freunden verstehen und sprechen wollen.

Bei entsprechenden Vorkenntnissen können Sie an diesem Kurs teilnehmen.

*Lehrwerk: English Unlimited A2 ab Lektion 1, Klett-Verlag*

*ISBN: 978-3-12-539903-7*

*Arbeitsbuch: English Unlimited A2, Klett-Verlag*

*ISBN: 978-3-12-539904-4*

■ **Heike Heitmüller | Kursnummer: 1315 | 90,- €**

- Di., 16.00 – 17.30 Uhr
- 25.08. – 08.12.2015 (14 x / 28 UE)
- TeilnehmerInnenzahl: 6 – 12

## Generation 55 Plus Englisch V - Zielniveau A2.1

Dieser Kurs richtet sich an ältere LernerInnen, die Englisch auf Reisen oder im Kontakt mit Verwandten und Freunden verstehen und sprechen wollen.

Bei entsprechenden Vorkenntnissen können Sie an diesem Kurs teilnehmen.

*Lehrwerk: English Unlimited A2 ab Lektion 5, Klett-Verlag*

*ISBN: 978-3-12-539903-7*

*Arbeitsbuch: English Unlimited A2, Klett-Verlag*

*ISBN: 978-3-12-539904-4*

■ **Heike Heitmüller | Kursnummer: 1317 | 90,- €**

- Mo., 9.30 – 11.00 Uhr
- 24.08. – 07.12.2015 (14 x / 28 UE)
- TeilnehmerInnenzahl: 6 – 13

## Generation 55 Plus: Englisch VIII - Zielniveau A2.2

Dieser Kurs richtet sich an ältere LernerInnen, die Englisch auf Reisen oder im Kontakt mit Verwandten und Freunden verstehen und sprechen wollen.

Bei entsprechenden Vorkenntnissen können Sie an diesem Kurs teilnehmen.

*Lehrwerk: English Unlimited A2 ab Lektion 7, Klett-Verlag*

*ISBN: 978-3-12-539903-7*

*Arbeitsbuch: English Unlimited A2, Klett-Verlag*

*ISBN: 978-3-12-539904-4*

■ **Heike Heitmüller | Kursnummer: 1323 | 90,- €**

- Mi., 16.00 – 17.30 Uhr
- 26.08. – 09.12.2015 (14 x / 28 UE)
- TeilnehmerInnenzahl: 6 – 12

## Generation 55 Plus - Englisch XI - Zielniveau B1.1

Dieser Kurs richtet sich an ältere LernerInnen, die Englisch auf Reisen oder im Kontakt mit Verwandten und Freunden verstehen und sprechen wollen. Bei entsprechenden Vorkenntnissen können Sie an diesem Kurs teilnehmen.

*Lehrwerk: English Unlimited A2 ab Lektion 13,*

*Klett-Verlag, ISBN: 978-3-12-539903-7*

*Arbeitsbuch: English Unlimited A2, Klett-Verlag*

*ISBN: 978-3-12-539904-4*

■ **Kirsten Grunau | Kursnummer: 1332 | 77,- €**

- Di., 16.00 – 17.30 Uhr
- 25.08. – 08.12.2015 (14 x / 28 UE)
- TeilnehmerInnenzahl: 7 – 15

## Generation 55 Plus - Let's Talk - Zielniveau B2.2

Our main reading/listening material is „Spotlight“. This magazine provides a rich blend of topics which will enable you to practise and improve your speaking/listening skills, expand and enrich your vocabulary and, when necessary, smooth out recurring grammatical problems.

Occasionally we will use the internet for supplementary information (maps, travel reports, songs, etc.).

And all this in a relaxed and fun classroom environment!

Please bring the September edition of „Spotlight“ on our first meeting day.

<http://www.spotlight-verlag.de/>

■ **Cornelia Held | Kursnummer: 1350 | 77,- €**

- Do., 9.15 – 10.45 Uhr
- 27.08. – 10.12.2015 (14 x / 28 UE)
- TeilnehmerInnenzahl: 7 – 15

## ■ Gesundheit

### Herzwochen 2015

Die Kampagne der Deutschen Herzstiftung findet bundesweit vom 1. bis 30. November statt und hat 2015 das Thema: Koronare Herzkrankheit und Herzinfarkt.

### Vortrag und Fragen: Herz in Gefahr - Koronare Herzkrankheiten und Herzinfarkt

Im Mittelpunkt der Herzwochen der Deutschen Herzstiftung stehen in diesem Jahr die koronaren Herzkrankheiten und der Herzinfarkt.

Die koronare Herzkrankheit hat noch immer einen dominierenden Einfluss auf die Sterblichkeit in Deutschland. Dies bestätigen Daten aus dem aktuellen Deutschen Herzbericht, den die Herzstiftung zusammen mit den ärztlichen Fachgesellschaften Ende Januar veröffentlicht hat.

Prof. Dr. Heinrich Wieneke, der Chefarzt der Klinik für Kardiologie des St. Marien-Hospital Mülheim, wird Sie gemeinsam mit KollegInnen deshalb in den diesjährigen Herzwochen über koronare Herzkrankheiten und Herzinfarkt informieren.

Sie werden Gelegenheit haben Fragen an die ReferentInnen zu stellen.

*Diese Veranstaltung ist durch die Kooperation der Deutschen Herzstiftung e. V., des St. Marien-Hospital Mülheim an der Ruhr GmbH und der VHS möglich.*

#### ■ Kursnummer: 2602 | entgeltfrei

- Mi., 04.11.2015, 18.00 – 20.00 Uhr (4 UE)
- TeilnehmerInnenzahl: 20 – 200

*Wir wollen wichtige Aufklärungsarbeit in der Öffentlichkeit leisten!*

## ■ Gedächtnistraining

Unter dem Begriff Gedächtnistraining werden üblicherweise die Methoden und Techniken zusammengefasst, die Gedächtnisleistungen verbessern sollen. Der passendere Ausdruck ist jedoch kognitives Training.



### Bewegte graue Zellen - Gedächtnistraining

Habe ich das Bügeleisen ausgeschaltet? Was wollte ich gerade noch aus der Garage holen? Diese oder ähnliche Fragen kennen wir alle.

In diesem Kurs werden Sie lernen, diesen Fragen vorzubeugen. Sie werden Ihre grauen Zellen mit interessanten Übungen, bei denen Sie ans „Denken kommen“, „bewegen“. Mit viel Spaß und Freude lösen Sie knifflige Aufgaben. Durch dieses Training kommt Ihr Hirn/ Ihr Gedächtnis auf Trab und bleibt in Schwung.

#### ■ Bärbel Meyer | Kursnummer: 2650 | 32,- €

- Fr., 9.30 – 10.30 Uhr
- 04.09. – 04.12.2015 (12 x / 16 UE)
- TeilnehmerInnenzahl: 8 – 14

## ■ Sommerakademie

### Sommerakademieworkshop: Kreistanz - eine begeisternde Begegnung

Kreistanz ist eine bisher wenig bekannte Form des „miteinander Tanzens“. Hier steht die Freude an der Bewegung zur Musik im Vordergrund. Über diesen Weg erlernen Sie beinahe mühelos die Schritte und Tänze.

Die Musik, der Rhythmus, der Takt sind maßgeblich für ein Lernen, das fast unbemerkt vonstatten geht. Die Tanzleitung versteht sich als Begleitung auf diesem Weg.

Es wird im Kreis oder im Halbkreis - wie bei den griechischen Tänzen - getanzt. Die Tänze werden vorgestellt und mehrfach wiederholt, so dass alle Facetten der Bewegung von jedem/jeder erfasst werden können.

Getanzt wird zu zeitgenössischen Choreografien aus der Meditation des Tanzes und zu traditioneller Musik. Entspannungs- und Lockerungsübungen intensivieren die Tanzerfahrung.

*Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und Schuhe mit weichen Sohlen. Sollte das Wetter es zulassen sind auch Lerneinheiten im Darlington-Park geplant. Bitte kleiden Sie sich angemessen.*

#### ■ Sigrid Luise Lemke | Kursnummer: 2697 | 52,- €

- Mo., 03.08. bis Do., 06.08.2015,
- 9.30 – 11.45 Uhr (4 x / 13 UE)
- Anmeldeschluss: 27.07.2015
- TeilnehmerInnenzahl: 8 – 16



## ■ Fit und aktiv im Alter



Die gymnastischen Übungen dienen der Erhaltung Ihrer motorischen Fähigkeiten, Ihrer Flexibilität und der Beweglichkeit Ihrer Gelenke. In den Bewegungsübungen arbeiten Sie auch mit verschiedenen Geräten (z. B. Seil, Ball, Reifen, Therabänder, Balance-Pads und Hanteln u.v.m).

### Gymnastik für die Generation 55 +

Unter Berücksichtigung Ihrer individuellen Möglichkeiten werden Sie durch aufbauende Übungen Ihr körperliches Bewegungs- und Leistungsvermögen halten und steigern. Sie fördern Ihre Aktivität und Lebensfreude.

#### ■ Christa Krauskopf | Kursnummer: 2700 | 74,- €

- Di., 16.15 – 17.45 Uhr
- 18.08. – 08.12.2015 (15 x / 30 UE)
- TeilnehmerInnenzahl: 10 – 16

#### ■ Isabell Faßbender | Kursnummer: 2701 | 64,- €

- Do., 9.15 – 10.45 Uhr
- 27.08. – 10.12.2015 (13 x / 26 UE)
- Am 01.10. findet KEIN Kurs statt.
- TeilnehmerInnenzahl: 10 – 16
- Sportsaal Schildberg, Schildberg 41

#### ■ Isabell Faßbender | Kursnummer: 2702 | 64,- €

- Do., 14.30 – 16.00 Uhr
- 27.08. – 10.12.2015 (13 x / 26 UE)
- Am 01.10. findet KEIN Kurs statt.
- TeilnehmerInnenzahl: 10 – 16

## Selbstbehauptung - Selbstverteidigung - „Schlagkräftige“ SeniorInnen -

Viele ältere Menschen trauen sich oftmals ab einem bestimmten Alter nicht mehr alleine auf die Straße. Sie haben Angst vor Gewalt, Pöbeleien und Überfällen. Der Anteil der über 60jährigen Opfer ist nach der aktuellsten Statistik des Landeskriminalamtes leicht gestiegen.

Dieser Kurs ist für SeniorInnen gemacht, um Ängste abzubauen und um sich im Notfall verteidigen zu können. Wer selbstbewusst auftritt, wird nach wissenschaftlichen Studien nicht so schnell zum Opfer.

Sie erlernen leichte Verteidigungstechniken. Diese Techniken brauchen nicht viel Kraft, müssen aber mehrmals geübt werden, um sich gezielt wehren zu können und Angreifende schnell außer Gefecht zu setzen.

*Dieser Kurs findet in Kooperation mit dem Polizeisportverein Mülheim statt.*

### ■ Michael Ronsieck / Hans Walter Szwedziak

**Kursnummer: 2706 | 45,- €**

- Mi., 16.15 – 17.45 Uhr
- 21.10. – 18.11.2015 (5 x / 10 UE)
- TeilnehmerInnenzahl: 10 – 20

**Hausnotrufdienst**  
**Unbeschwert leben.**

*Sicherheit, die uns wichtig ist!*

+ Testen Sie uns einen Monat kostenlos.

**Menü-Service**  
**Essen mit Genuss.**

*Frisch gekocht & Heiß geliefert*

Bestellen Sie ein kostenloses Probe-Essen zu Ihnen nach Hause.

**Wir beraten Sie gerne!**  
**Telefon: 0208 45006-0**



## ■ Kreistanz

ist die früheste Form des gemeinschaftlichen Gruppentanzes. Er entstand um 1100 n. Chr. als nicht-kultischer Tanz in den Dörfern Europas und drang nach und nach auch in höfische Bereiche ein. Tanzschritte und dazugehörige Melodien wurden in der Frühzeit mündlich überliefert und erst spät niedergeschrieben.

### Kreistanz – eine begeisternde Begegnung

Kreistanz ist eine bisher wenig bekannte Form des „miteinander Tanzens“. Hier steht die Freude an der Bewegung zur Musik im Vordergrund. Über diesen Weg erlernen Sie beinahe mühelos die Schritte und Tänze.

Die Musik, der Rhythmus, der Takt sind maßgeblich für ein Lernen, das fast unbemerkt vonstatten geht. Die Tanzleitung versteht sich als Begleitung auf diesem Weg.

Es wird im Kreis oder im Halbkreis – wie bei den griechischen Tänzen – getanzt. Die Tänze werden vorgestellt und mehrfach wiederholt, so dass alle Facetten der Bewegung von jedem/jeder erfasst werden können. Getanzt wird zu zeitgenössischen Choreografien aus der Meditation des Tanzes und zu traditioneller Musik. Entspannungs- und Lockerungsübungen intensivieren die Tanzerfahrung.

*Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und Schuhe mit weichen Sohlen.*

### ■ Sigrid Luise Lemke | Kursnummer: 2765 | 10,- €

- Fr., 18.09.2015, 16.00 – 18.15 Uhr (3 UE)
- Anmeldeschluss: 13.09.2015
- TeilnehmerInnenzahl: 8 – 16

### ■ Sigrid Luise Lemke | Kursnummer: 2767 | 10,- €

- Fr., 13.11.2015, 16.00 – 18.15 Uhr (3 UE)
- Anmeldeschluss: 08.11.2015
- TeilnehmerInnenzahl: 8 – 16

## „Ich steh an deiner Krippen hier ...“ - Tanzen zu ausgewählten Chorälen und Arien des Weihnachtsoratoriums

Sie erleben an dem Nachmittag einen Einstieg in Tanzchoreografien zu der Musik Johann Sebastian Bachs, die von der Niederländerin und Choreografin Wilma Vasseur erschaffen worden sind.

Nach einer kurzen Einführung in das Weihnachtsoratorium werden mit den Teilnehmenden ausgewählte Tänze erarbeitet und vertieft. Neben der Erarbeitung der Tanzschritte werden den Teilnehmenden Grundlagen der Meditation des Tanzes vermittelt. Die Vermittlung geschieht auf der Basis eines wertschätzenden Umgangs miteinander. Steigen Sie musikalisch mit uns ein in die Vorfriede auf das Fest des Friedens!

Freude an der Bewegung zu der Musik des Weihnachtsoratoriums wird vorausgesetzt.

*Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und Schuhe mit weichen Sohlen.*

■ **Sigrid Luise Lemke | Kursnummer: 2768 | 20,- €**

- Fr., 18.12.2015, 15.00 – 20.00 Uhr (6 UE)
- Anmeldeschluss: 13.12.2015
- TeilnehmerInnenzahl: 8 – 16

## ■ Gesellschaft



### Vortrag: „Zivilcourage - oder haben wir Helfen verlernt?!“

*In Kooperation mit der Polizei Mülheim/Essen wird über das Thema „Zivilcourage“ informiert.*

Inhalte:

- Vortrag und Diskussion zur Wichtigkeit von Zivilcourage.
- Grundvoraussetzungen zum Helfen und warum wir es oft dann doch nicht tun.

*Anmeldung vorab erforderlich.*

■ **Ulrich Schmitz | Kursnummer: 2902 | entgeltfrei**

- Do., 10.09.2015, 18.00 – 20.30 Uhr (3 UE)
- TeilnehmerInnenzahl: 10 – 20

### Kriminalprävention: Riegel vor! Sicher ist sicherer - Wie sichere ich mein Haus/Wohnung gegen Einbruch?

*In Kooperation mit der Polizei Mülheim/Essen wird über Diebstahlschutz informiert.*

Warten Sie nicht bis zum Einbruch!

Meistens benötigt die TäterIn nicht einmal eine Minute um Ihr Zuhause zu betreten.

Warum ist Ihr Eigentum so schlecht geschützt? Wann kommen eigentlich die meisten TäterInnen?

Sind Sie selber auch gefährdet? Wie verhalte ich mich dann?

Diese und andere wichtige Fragen beantworten Ihnen BeamtInnen der Polizei Mülheim/Essen.

Viele Fragen sind erwünscht! Fahren Sie mit einem guten Gefühl nach Hause.

*Anmeldung vorab erforderlich.*

■ **Uwe Müller | Kursnummer: 2903 | entgeltfrei**

- Do., 29.10.2015, 18.00 – 20.30 Uhr (3 UE)
- TeilnehmerInnenzahl: 10 – 40

## Aktiv sein im Alter

Was um uns herum vor sich geht - es interessiert uns.

Über planerische, künstlerische und handwerkliche Arbeiten in Betrieben, Ateliers oder bei Städtebaukonzepten informieren wir uns. Wir fahren daher zu Besuchen und Besichtigungen, nicht nur in Mülheim an der Ruhr, wir nehmen an Führungen und Vorträgen teil. Themenvorschläge werden diskutiert. Es entsteht ein geringer Kostenbeitrag (für Eintritte etc.).

Die Besuche und Besichtigungen finden jeweils nach Absprache an unterschiedlichen Wochentagen und zu unterschiedlichen Uhrzeiten u. a. auch außerhalb Mülheims statt. Termine innerhalb der VHS finden montags bzw. dienstags, 15.00 - 16.30 Uhr, statt.

Das ausführliche Semesterverlaufsprogramm finden Sie ab Mitte August im Internet unter der Rubrik „Auszüge aus dem Programm“.

### ■ Britta Stalleicken | Kursnummer: 2907 | 59,- €

- Mo., 15.00 – 16.30 Uhr
- 07.09. – 07.12.2015 (12 x / 24 UE)
- TeilnehmerInnenzahl: 15 – 25

### ■ Britta Stalleicken | Kursnummer: 2908 | 59,- €

- Di., 15.00 – 16.30 Uhr
- 08.09. – 08.12.2015 (12 x / 24 UE)
- TeilnehmerInnenzahl: 15 – 25

## Vortrag:

### Endlich im Ruhestand - doch was kommt nun?

Nach langen Jahren des Eingebunden-Seins in Familienarbeit oder Beruf sehnen sich viele Menschen ihren Ruhestand herbei: Endlich mehr Zeit für die Familie, für den Garten, für Urlaub. Manch einer sieht aber auch mögliche Kehrseiten der neu gewonnenen freien Zeit: Langeweile, Einsamkeit, fehlende Anerkennung...

Welche Herausforderungen erwarten Sie in einer eher frühen Phase dieses Lebensabschnitts? Welche gilt es im hohen Alter zu bewältigen? Wie können Sie sich auf die anstehenden Veränderungen vorbereiten?

Während des Vortrags wird ein „Erste-Hilfe“-Paket geschnürt, in welches Anregungen für ein gelingendes Älterwerden gepackt werden.

### ■ Dr. Cornelia Weigelt | Kursnummer: 2909 | 4,- €

- Mo., 07.09.2015, 18.00 – 19.30 Uhr (2 UE)
- TeilnehmerInnenzahl: 10 – 40



Mülheimer  
Seniorendienste

*Menschen helfen!*

- Kurzzeitpflege
- Tagespflege
- Stationäre Pflege
- Ambulanter Dienst

Tel.: 0208 3081-0

[www.mh-seniorendienste.de](http://www.mh-seniorendienste.de)

## Computerkurse

### Generation 55 Plus: Erste Schritte am Computer - Einführung und Internet

Sie sind Computerneuling und Ihr Ziel ist die Nutzung des Internet? Dann sind Sie in diesem Kombinationskurs richtig.

Lernen Sie zunächst die Benutzeroberfläche, Maus und Tastatur kennen. Weitere Inhalte sind Fenstertechnik, Dateiverwaltung und grundlegende Programmbedienung.

Anschließend erfahren Sie, wie Sie sich sicher und zielgerichtet im Internet bewegen. Sie lernen, Internet-Seiten (WWW-Seiten) aufzurufen, sich darauf zu bewegen (navigieren) sowie das Suchen und Finden von Informationen mit Suchmaschinen.

Im Kursentgelt ist ein Lehrbuch als Begleitmaterial für den Unterricht enthalten.

*Teilnahmevoraussetzung: Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.*

■ **Anke Luft M.A. | Kursnummer: 3203 | 99,50 €**

- Mo., Mi. und Fr., 9.00 – 12.15 Uhr
- 19.10. – 30.10.2015 (6 x / 24 UE)
- TeilnehmerInnenzahl: 6 – 12



### Generation 55 Plus: Fit am PC - Einstiegskurs

In diesem Kurs erhalten die Teilnehmenden einen behutsamen Einstieg in die Möglichkeiten, die ein Computer bietet.

Sie erlernen die grundlegenden Funktionen, die zur Bedienung notwendig sind: Was kann die Maus? Was kann die Tastatur?

Danach erarbeiten Sie sich erste Möglichkeiten mit der Benutzeroberfläche:

- Worauf sollten Sie achten?
- Wie können Sie Dokumente und Bilder suchen, kopieren, löschen?
- Wie können Sie den Computer an Ihre Bedürfnisse anpassen?

Außerdem gewinnen Sie einen Einblick in die ersten Computerprogramme: Sie schreiben, bearbeiten und speichern Texte, lernen den Umgang mit dem Internet und E-Mails kennen.

*Teilnahmevoraussetzung: Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.*

■ **Heidi Nowak | Kursnummer: 3204 | 59,50 €**

- Mo., 17.00 – 19.15 Uhr
- 31.08. – 28.09.2015 (5 x / 15 UE)
- TeilnehmerInnenzahl: 6 – 12



**Pflege zu Hause**  
Andrea & Martin Behmenburg

Brunshofstraße 6-8 • 45470 Mülheim  
Tel. (0208) 493066 • Fax (0208) 781004  
info@pzh.de • www.pzh.de

NEU!

### Generation 55 Plus: Fit am PC - Aufbaukurs

Dieser Kurs ist die Fortsetzung des Einstiegskurses. Oder Sie haben bereits anderweitig erste Erfahrungen mit dem Computer gesammelt und möchten diese hier anwenden und vertiefen.

Sie erweitern Ihre Kenntnisse zu den Office-Programmen und dem sicheren Umgang mit dem Internet. Es werden, je nach Wunsch der Gruppe mit Programmen wie Word, Excel und PowerPoint gearbeitet, Einblicke in die Bildbearbeitung gewonnen, oder der sichere Umgang mit dem Internet am Beispiel von Mail-Programmen, Suchmaschinen oder Online-Plattformen geübt.

*Teilnahmevoraussetzung: Grundkenntnisse in der Computerbedienung*

- **Heidi Nowak | Kursnummer: 3205 | 59,50 €**
  - Mo., 17.00 – 19.15 Uhr
  - 26.10. – 23.11.2015 (5 x / 15 UE)
  - TeilnehmerInnenzahl: 6 – 12

### Generation 55 Plus: Den PC kennen lernen - Grundkurs kompakt

Surfen im Internet, Erstellen von E-Mails, Bildbearbeitung und -archivierung, der Computer ist auch im Familiengespräch immer ein Thema. Da können Sie doch auch mitreden! In diesem Kurs erhalten Sie Informationen über Arbeitsweise, Einsatzmöglichkeiten und Auswirkungen von Computern. Sie werden hautnah erleben, dass es interessant ist, selber mit einem Computer zu „arbeiten“.

*Teilnahmevoraussetzung: Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich!*

- **Werner Jörgensen | Kursnummer: 3211 | 50,- €**
  - Mi., 15.30 – 18.00 Uhr
  - 26.08. – 23.09.2015 (5 x / 15 UE)
  - TeilnehmerInnenzahl: 7 – 12

### Generation 55 Plus: Den PC kennen lernen - Grundkurs

Überall wird über Personal-Computer geredet. Der Computer ist selbst im Familiengespräch ein Thema. Sie müssen da nicht abseits stehen. Das ist auch etwas für Sie!

Sie erhalten Informationen über Arbeitsweise, Einsatzmöglichkeiten und Auswirkungen von Computern. Sie werden hautnah erleben, dass es interessant ist, selber mit einem Computer zu „arbeiten“ ... und Sie können „mitreden“.

*Teilnahmevoraussetzung: Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich!*

- **Michael Wenzel | Kursnummer: 3214 | 99,50 €**
  - Mo., 15.30 – 18.00 Uhr
  - 02.11. – 01.02.2016 (10 x / 30 UE)
  - TeilnehmerInnenzahl: 7 – 12

### Generation 55 Plus: Excel für den Hausgebrauch

Nicht nur im Berufsalltag ist die Tabellenbearbeitung mit Excel ein wichtiges Hilfsmittel. Anhand praktischer Beispiele erfahren Sie, zu welchen Gelegenheiten Sie im privaten Bereich dieses Programm nutzen können.

*Teilnahmevoraussetzung: Grundkenntnisse in der Computerbedienung*

- **Anke Luft M.A. | Kursnummer: 3225 | 45,- €**
  - Do., 14.30 – 17.00 Uhr
  - 03.09. – 17.09.2015 (3 x / 9 UE)
  - TeilnehmerInnenzahl: 5 – 10

## Generation 55 Plus: Kommunizieren im Netz: E-Mail

Lernen Sie die Welt der elektronischen Kommunikation kennen. Sie legen ein E-Mail-Postfach im Netz an. Senden und empfangen Sie Mails, verschicken Sie Anhänge, legen ein Adressbuch an und verwalten Sie Ihre Posteingänge.

*Teilnahmevoraussetzung: Grundlegende Kenntnisse im Umgang mit dem Internet*

### ■ Anke Luft M.A. | Kursnummer: 3227 | 36,50 €

- Mo., Mi. und Fr., 9.00 – 11.30 Uhr
- 17.08. – 21.08.2015 (3 x / 9 UE)
- TeilnehmerInnenzahl: 6 – 12

### ■ Anke Luft M.A. | Kursnummer: 3228 | 36,50 €

- Mo., Mi. und Fr., 9.00 – 11.30 Uhr
- 23.11. – 27.11.2015 (3 x / 9 UE)
- TeilnehmerInnenzahl: 6 – 12

## Generation 55 Plus: Weiter im Internet: Einkaufen, Online-Banking und Co.

Betreten Sie die bunte Einkaufsmeile und Dienstleistungswelt im WWW. Geben Sie Bestellungen auf, wählen Sie zwischen verschiedenen Zahlungs- und Liefermöglichkeiten. Buchen Sie Reisen und Flüge, kaufen Sie Eintrittskarten und Fahrscheine oder ersteigern Sie Ihre Lieblingsstücke. Lernen Sie das Online-banking-System Ihrer Hausbank kennen und welche Sicherheitsaspekte zu beachten sind.

*Teilnahmevoraussetzung: Grundlegende Kenntnisse im Umgang mit dem Internet*

### ■ Anke Luft M.A. | Kursnummer: 3229 | 36,50 €

- Di., 9.00 – 11.30 Uhr
- 19.01. – 02.02.2016 (3 x / 9 UE)
- TeilnehmerInnenzahl: 6 – 12



## NEU! Generation 55 Plus: Smartphone - ein Einstieg

Die Technik schreitet schnell voran - immer mehr Menschen besitzen heute ein sogenanntes Smartphone. Doch was können diese Geräte überhaupt?

Mittlerweile trägt man schon kleine Computer mit sich herum und der Umgang damit scheint manchmal verwirrend, bei all den Funktionen.

Was braucht man alles? Worauf ist zu achten?

Wir sehen uns den Aufbau des Smartphones an, erlernen den Umgang mit bekannten und unbekanntem Funktionen (Telefon, Nachrichten, Termine, E-Mail, Kamera, Internet) und besprechen, worauf es beim Thema Sicherheit ankommt.

*Bitte bringen Sie Ihr eigenes Smartphone mit!*

### ■ Heidi Nowak | Kursnummer: 3230 | 25,- €

- Mo., 19.10.2015, 17.00 – 18.30 Uhr
- Di., 20.10.2015, 17.00 – 18.30 Uhr
- Do., 22.10.2015, 17.00 – 18.30 Uhr (3 x / 6 UE)
- TeilnehmerInnenzahl: 6 – 12



## ■ „Alt? na und!“

Wir machen „die“ Mülheimer Seniorenzeitung „Alt? na und!“



**Das Konzept**

Die Zeitung wird in einem Kurs mit dem Titel Wir machen „die“ Mülheimer Seniorenzeitung „Alt? na und!“ in der Mülheimer Heinrich-Thöne-Volkshochschule hergestellt. Der Inhalt ist überparteilich und überkonfessionell.

Alle anfallenden Aufgaben (bis auf den Druck) werden von den Redaktionsmitgliedern – keiner von ihnen ist ausgebildeter Journalist – selbst wahrgenommen: die Suche nach Themen für Beiträge, alle notwendigen Recherchen, die Durchführung von Interviews, das Schreiben der Beiträge, Fotografieren, das Zeichnen von Illustrationen, die Gestaltung und Erstellung der Druckvorlage am PC.

Jede(r) Mitarbeiter(in) bestimmt die Menge und den Inhalt seiner/ihrer Arbeit in Abstimmung mit dem Redaktionsteam selbst. Später verteilen die Redaktionsmitglieder die kostenlosen Zeitungen an etwa 150 Stellen in Mülheim an der Ruhr.

**Zielsetzung**

„Alt? na und!“ möchte den Leserinnen und Lesern – Seniorinnen und Senioren, aber auch jüngeren Menschen – eine positive Einstellung zum Alter(n) vermitteln und die Lebensfreude der Leserinnen und Leser wecken und/oder erhalten. Dabei werden Probleme, die es im Alter gibt, nicht verschwiegen, sondern bewusst angesprochen. Ziel ist es, betroffenen Menschen durch Hinweise auf Hilfen und Unterstützung die Möglichkeit einer Verbesserung ihrer Situation aufzuzeigen.

**Inhalte**

Bevorzugt werden Beiträge, die Lebenshilfen anbieten, für SeniorInnen relevante Informationen liefern und eventuell aus der Sicht von SeniorInnen erläutern und kommentieren. Immer mal wieder gucken wir zurück in die eigene Kinder- und Jugendzeit und in die (Mülheimer) Geschichte. Über Mülheimer Kommunalpolitik wird berichtet, wenn Interessen älterer BürgerInnen berührt sind. Artikel, die die Freude am Leben stärken, Unterhaltung und Humor, Nachdenkliches, Rätsel und Gehirnjogging ergänzen das Angebot.

**Redaktionssitzungen**

Die Redaktion trifft sich regelmäßig dienstags ab 15.00 Uhr in der Heinrich-Thöne-Volkshochschule. Hier werden die für die aktuelle Zeitung vorgesehenen Beiträge vorgelesen, diskutiert, eventuell ergänzt oder gekürzt und in demokratischer Abstimmung aller anwesenden Redaktionsmitglieder für den Abdruck in „Alt? na und!“ genehmigt. Die Sitzungen sind öffentlich. Interessenten, die nur mal hineinschnuppern wollen oder vielleicht auch prüfen wollen, ob ihnen die Mitarbeit im Redaktionsteam gefallen könnte, sind jederzeit herzlich willkommen (Anmeldung unter Tel.: 455 43 57).

### Realisierung

Die Zeitung erscheint kostenlos vier Mal im Jahr – im März, Juni, September und Dezember – mit einer Auflage von 6.500 Stück und hat bei dem Format DIN A 4 einen Umfang von 16 Seiten. Die erste Ausgabe erschien 1989. Von Beginn der Zeitungsarbeit an hat die jeweilige Oberbürgermeisterin beziehungsweise der Oberbürgermeister die Schirmherrschaft über „Alt? na und!“ übernommen. 1993, im europäischen Jahr der älteren Generation, ernannte die EURAG (Europäische AG für Seniorenfragen des Europaparlaments) „Alt? na und!“ zum bemerkenswerten Projekt mit und von Seniorinnen und Senioren. Seit 2011 fördert die Stiftung Bildung und Kultur die Zeitungsarbeit. Ende 2014 wurde „Alt? na und!“ 25 Jahre alt.

### Internetauftritt

Seit 2002 präsentiert sich die Zeitung im Internet ([www.alt-na-und.de](http://www.alt-na-und.de)) mit einer Adresse für den Kontakt per E-Mail ([redaktion@alt-na-und.de](mailto:redaktion@alt-na-und.de)). Auf der Startseite steht die jeweils aktuelle Ausgabe in komplettem Umfang zur Verfügung, so dass auch diejenigen, die kein gedrucktes Exemplar mehr in den Verteilerstellen bekommen, die Gelegenheit haben, „Alt? na und!“ zu lesen. Auch ältere Ausgaben – beginnend bei Ausgabe 50 – sind unter Archiv zu finden. Ein Download dieser Zeitungen ist möglich. Ein Newsletter mit der Information über das Erscheinen einer neuen Ausgabe und deren Inhalt kann abonniert werden.

### ■ Gabriele Strauß-Blumberg | Kursnummer: 3500 entgeltfrei

- Di., 15.00 – 17.30 Uhr
- 18.08. – 22.12.2015 (19 x / 57 UE)
- TeilnehmerInnenzahl: 10 – 20



*... mit allen Sinnen genießen!*

– das österreichische Café in Mülheim mit hausgebackenen Kuchen nach Rezepten von der Oma, Kaffee von Julius Meinl und vielen kleinen Leckereien für zwischendurch; Frühstück, kleine warme und kalte Speisen und hausgemachte Suppen runden das Angebot ab.

Relaxen, genießen und die Seele baumeln lassen, vor oder nach einem Kurs in der VHS in einem wunderschönen Ambiente – das bieten wir den Teilnehmern der Volkshochschule und auch den Spaziergängern in der MüGa, die auf eine Erfrischung zu uns kommen.

Viel Spaß und eine gute Zeit wünscht das Café Vienna in der VHS

Öffnungszeiten unter:  
[www.muelheim-ruhr.de/vhs](http://www.muelheim-ruhr.de/vhs)

## Sprachen

- Lernstufen nach europäischen Standards • Lernberatung • Deutsch als Fremdsprache / Zweitsprache • Deutsche Gebärdensprache • Fremdsprachen: Allgemeine Hinweise • Englisch • telc-Prüfungen in der Region DOME
- Sprachangebote DOME • Chinesisch • Finnisch • Französisch • Italienisch
  - Japanisch • Niederländisch • Polnisch • Russisch • Schwedisch
  - Spanisch • Türkisch • Deutsch - Alphabetisierung für MuttersprachlerInnen

## ■ Lernstufen nach europäischen Standards

Der Europarat hat im Jahr 1996 sechs Lernstufen (sogenannte Kompetenzstufen) beschrieben.

Diese Skala ist von allen Mitgliedsstaaten des Europarates anerkannt. So werden Fremdsprachenkenntnisse transparent und vergleichbar.

Mit diesen Beschreibungen haben Sie die Möglichkeit, Ihre persönlichen Sprachkenntnisse selbst einzuschätzen. Die Zeit, die Sie benötigen, um die Lernziele einer Stufe zu erreichen, hängt ab

- vom Stundenumfang der Kurse,
- von der persönlichen Zeitinvestition und
- von Ihren individuellen Vorkenntnissen.

### Hinweis zu den Angaben der Zielniveaus in den Kurstiteln des Fremdsprachenbereichs

Für eine genauere Differenzierung der Niveaustufen des Europäischen Referenzrahmens wurden die Angaben der Zielniveaus in den Kurstiteln in zwei Niveaus unterteilt. Hierdurch soll es Ihnen möglich sein, Ihre aktuelle „Lernposition“ beim Erreichen der einzelnen Zielniveaus (A1 – C1) besser einschätzen zu können.

*Beispiel: Zielniveau A1 wurde unterteilt in A1.1 und A1.2*

Nach Erreichen der Stufe A1.1 haben Sie ungefähr die Hälfte der Inhalte des Zielniveaus A1 erreicht. Nach Erreichen der Stufe A1.2 haben Sie die gesamten Inhalte des Zielniveaus A1 erreicht. Diese Angaben der Zielniveaus finden Sie in gleicher Form in den Kurstiteln für die weiteren Niveaustufen des Europäischen Referenzrahmens A2, B1, B2, C1.

Die kurzen Zielbeschreibungen der einzelnen Niveaustufen in den Sprachkompetenzen „Hören, Sprechen, Lesen, Schreiben“ finden Sie auf den folgenden Seiten.

## C1

**Hören:** Ich kann längeren Redebeiträgen folgen. Ich kann ohne große Mühe Fernsehsendungen und Spielfilme verstehen.

**Lesen:** Ich kann lange, komplexe Texte der unterschiedlichsten Stilrichtungen verstehen. Ich kann Fachartikel und längere technische Anleitungen verstehen.

**Sprechen:** Ich kann mich spontan, fließend und präzise ausdrücken. Ich kann komplexe Sachverhalte ausführlich darstellen und Redebeiträge angemessen abschließen.

**Schreiben:** Ich kann in Briefen, Aufsätzen oder Berichten über komplexe Sachverhalte schreiben. Ich kann dabei den jeweils angemessenen Stil wählen.

## C2

**Hören:** Ich kann Fachvorträge oder Präsentationen verstehen, die viele umgangssprachliche oder regional gefärbte Ausdrücke oder auch fremde Terminologie enthalten.

**Lesen:** Ich kann abstrakte, inhaltlich und sprachlich komplexe Texte wie Handbücher, Fachartikel und literarische Werke verstehen.

**Sprechen:** Ich kann einen Vortrag zu einem komplexen Thema halten und auch feine Bedeutungsnuancen ausdrücken.

**Schreiben:** Ich kann Informationen aus verschiedenen Quellen zusammenfassen und die Argumente und die berichteten Sachverhalte so wiedergeben, dass eine kohärente Darstellung entsteht.

## B2

**Hören:** Ich kann längeren Redebeiträgen und Vorträgen folgen und Nachrichtensendungen, Reportagen und Spielfilme verstehen.

**Lesen:** Ich kann Artikel und Berichte lesen und dabei Standpunkte des Autors verstehen. Ich kann zeitgenössische literarische Prosatexte verstehen.

**Sprechen:** Ich kann mich mit Muttersprachlern in Gesprächen verständigen und mich aktiv an Diskussionen beteiligen.

**Schreiben:** Ich kann in Berichten Informationen wiedergeben und Argumente darlegen.

## B1

**Hören:** Ich kann die Hauptinformationen verstehen, wenn es um Arbeit, Schule, Freizeit usw. geht. Ich kann Sendungen verstehen, wenn deutlich gesprochen wird.

**Lesen:** Ich kann Texte in Alltags- oder Berufssprache verstehen. Ich kann private Briefe verstehen, in denen von Ereignissen und Wünschen berichtet wird.

**Sprechen:** Ich kann an Gesprächen über Familie, Hobbys, Arbeit, Reisen oder aktuelle Ereignisse teilnehmen.

**Schreiben:** Ich kann einfache Texte über vertraute Themen schreiben. Ich kann in persönlichen Briefen von meinen Erfahrungen und Eindrücken berichten.

## A2

**Hören:** Ich kann sehr einfache Informationen verstehen. Ich verstehe das Wesentliche von kurzen, klaren und einfachen Mitteilungen und Durchsagen.

**Lesen:** Ich kann in einfachen Texten (Prospekten, Speisekarten, Fahrplänen etc.) konkrete Informationen auffinden und einfache persönliche Briefe verstehen.

**Sprechen:** Ich kann mich in einfachen, routinemäßigen Situationen verständigen. Ich kann mit einer Reihe von Sätzen mein persönliches und berufliches Umfeld beschreiben.

**Schreiben:** Ich kann kurze, einfache Notizen und Mitteilungen schreiben. Ich kann einen ganz einfachen persönlichen Brief schreiben, z.B. um mich für etwas zu bedanken.

## A1

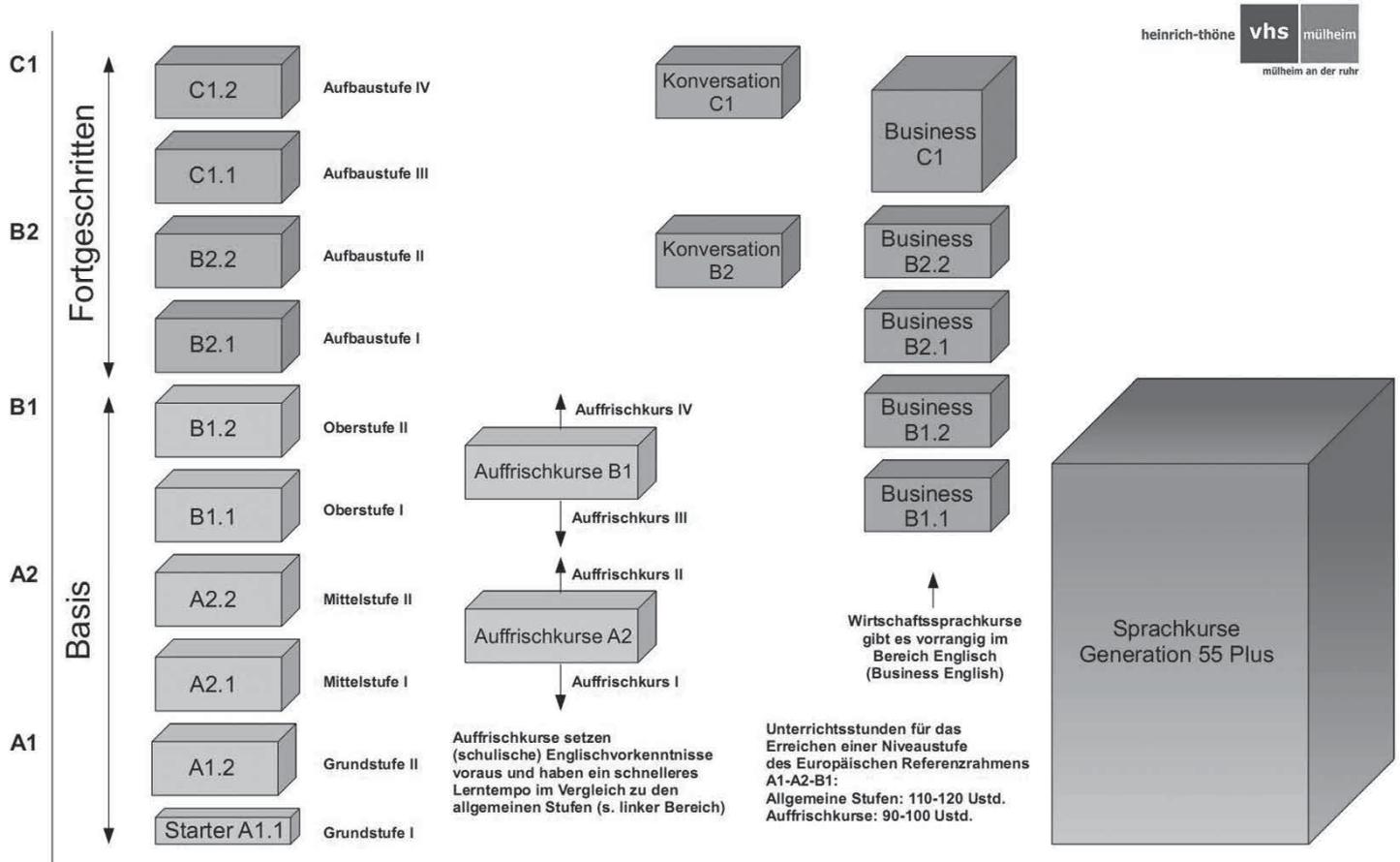
**Hören:** Ich kann vertraute Wörter und ganz einfache Sätze verstehen, vorausgesetzt es wird langsam und deutlich gesprochen.

**Lesen:** Ich kann einzelne vertraute Namen, Wörter und ganz einfache Sätze verstehen, z.B. auf Schildern, Plakaten oder in Katalogen.

**Sprechen:** Ich kann mich auf einfache Art verständigen. Ich kann einfache Sätze gebrauchen, um bekannte Leute zu beschreiben und um zu beschreiben, wo ich wohne.

**Schreiben:** Ich kann eine kurze, einfache Postkarte schreiben, z.B. Feriengrüße.

## Kurssystem Bereich Fremdsprachen – Stufenbezeichnungen und Zielniveaus Europäischer Referenzrahmen



## ■ Lernberatung Sprachen

Zu den lernberatungspflichtigen Sprachen **Deutsch als Fremdsprache / Deutsch als Zweitsprache – Englisch, Französisch, Spanisch** können Sie sich **nach** dem Besuch der Lernberatung anmelden.

Lernberatungen im 2. Semester 2015 in der VHS:

Montag	17.08.2015	16.00 – 19.00 Uhr
Dienstag	18.08.2015	16.00 – 19.00 Uhr
Mittwoch	19.08.2015	16.00 – 19.00 Uhr
Donnerstag	20.08.2015	16.00 – 19.00 Uhr

Die Räume, in denen die Beratungen stattfinden, sind im VHS-Gebäude ausgeschildert.

*Sollten Sie in den Sprachen Englisch, Französisch und Spanisch über keine oder minimalste Vorkenntnisse verfügen (Teilnehmende der Grundstufe I), können Sie in diesem Fall Herrn Klippel telefonisch zwecks einer Beratung vor einer Anmeldung kontaktieren. In allen anderen Fällen nutzen Sie bitte die Lernberatung vor Beginn des Semesters.*

### AnsprechpartnerInnen:

**Deutsch als Fremdsprache / Zweitsprache, Integrationskurse, Alphabetisierungskurse für MigrantInnen, Einbürgerungstest**

Dipl. Soz.-Wiss. Ulrike Maria Voß-Schulz

☎ 02 08 / 455 43 13

✉ Ulrike.Voss-Schulz@muelheim-ruhr.de

➡ B 3

**Englisch, Französisch und Spanisch**

Karl-Hans Klippel

☎ 02 08 / 455 43 15

✉ Karl-Hans.Klippel@muelheim-ruhr.de

➡ B 8

Während des Semesters ist die Beratung in der Sprechstunde, in der Regel donnerstags zwischen 15.00 und 18.00 Uhr, möglich. Um Terminabsprache wird gebeten.

## ■ Deutsch als Fremdsprache / Zweitsprache

### Deutsch lernen an der Volkshochschule

Sie möchten die deutsche Sprache aus persönlichen oder beruflichen Gründen lernen? Sie haben noch nie Deutsch gelernt oder aber haben schon kleine oder große Vorkenntnisse? Sie benötigen Deutsch wegen des neuen Zuwanderungsgesetzes? Sie wollen die deutsche Staatsangehörigkeit erwerben?

Die Volkshochschule bietet viele Deutschkurse sowie Prüfungen an und hilft Ihnen mit ihrer Lernberatung, den richtigen Kurs oder die entsprechenden Prüfungstermine zu finden.

In der VHS gibt es ausführliches Informationsmaterial in mehreren Sprachen.

Wir freuen uns auf Sie!

## Learning German at the Adult Education Centre (Volkshochschule)

Would you like to learn the German language for personal or job-related reasons? Did you never learn German before or do you already have basic or advanced previous knowledge of this language?

Do you need to learn German because of the new Immigration Act? The Adult Education Centre offers many German courses and helps you by its study advisory service to find the most suitable course for you. You can find more detailed information in several languages at the Adult Education Centre.

We are looking forward to seeing you!



## Apprendre l'allemand à l'Université Populaire (Volkshochschule)

Vous désirez apprendre l'allemand pour des raisons personnelles ou professionnelles? Vous n'avez jamais encore appris cette langue, vous la connaissez déjà un peu ou même bien ?

Vous devez apprendre cette langue du fait de la nouvelle législation sur l'immigration?

La Volkshochschule vous propose tout un choix de cours d'allemand et vous aide à choisir le cours qui vous convient lors d'un entretien avec l'un de nos enseignants.

Si vous désirez de plus amples renseignements, vous trouverez des informations traduites en plusieurs langues dans les locaux de la VHS.

Nous nous réjouissons de vous accueillir à la VHS!

## Aprenda alemán en el Centro de Formación de Adultos (Volkshochschule)

¿Usted desea aprender alemán por motivos personales o profesionales? ¿Usted no ha aprendido hasta ahora jamás alemán o tiene ya escasos o mayores conocimientos del idioma alemán? ¿Necesita saber alemán por la nueva ley de inmigración?

El Centro de Formación de Adultos le ofrece cursos de alemán y le ayudará a encontrar el curso adecuado con su asesoramiento para aprender.

Mayor información la encontrará en los folletos informativos del Centro de Formación de Adultos, los que se encuentran en varios idiomas.

¡Nos alegraríamos si nos visitase!



## Nauka niemieckiego na Uniwersytecie Ludowym

Chcą się Państwo uczyć niemieckiego z przyczyn osobistych lub zawodowych? Nigdy się Państwo nie uczyli niemieckiego, ale posiadacie już Państwo elementarną znajomość tego języka? Potrzebują Państwo znajomości języka niemieckiego ze względu na nową Ustawę imigracyjną?

Uniwersytet Ludowy oferuje wiele kursów języka niemieckiego i pomoże Państwu, udzielając porady, w znalezieniu właściwego kursu.

Bliższe informacje znajdą Państwo w informatorach na Uniwersytecie Ludowym, dostępnych w wielu językach.

Zapraszamy do udziału w naszych kursach!

## Изучать немецкий в народной школе

Вы хотите учить немецкий по личным или профессиональным причинам? Вы ещё никогда не учили немецкий или у Вас уже есть маленькие или большие познания в немецком? Вам необходим немецкий в связи с новым законом о переселенцах?

Народная школа предлагает много курсов по изучению немецкого языка, а учебная консультация поможет Вам выбрать подходящий для Вас курс.

Более подробную информацию Вы найдёте в брошюрах в народной школе (VHS), выполненных на разных языках.

Мы с радостью ждём вас!



## Volkshochschule'de Almanca öğrenin

Kişisel ya da iş ve mesleğe bağlı nedenlerden ötürü mü Almanca öğrenmek istiyorsunuz? Daha önce hiç Almanca öğrenmediniz, fakat az ya da çok Almanca bilginiz mi var? Göç Yasası sebebiyle mi Almanca bilmeniz gerek?

Volkshochschule, birçok Almaca kursu sunuyor ve size özel danışma ile sizin için doğru kursu bulmakta yardımcı oluyor. Daha fazla bilgiyi VHS'de birçok dilde mevcut olan enformasyonlarda bulabilirsiniz.

Sizi de aramızda görmekten sevinç duyarız!

## Integrationsangebote für Zuwanderinnen und Zuwanderer / Migrantinnen und Migranten nach dem Zuwanderungsgesetz

Wir bieten ein umfassendes Integrationskursprogramm von Basis-, Aufbau- und Wiederholungskursen, Alphabetisierungskursen sowie „Leben in Deutschland“ an. Die Inhalte erstrecken sich vom Erwerb der Sprachkompetenz bis zur Vermittlung von Kenntnissen der Rechtsordnung, der Kultur und der Geschichte Deutschlands (insgesamt 660 sowie 1.260 Unterrichtsstunden). Der Integrationskurs schließt mit der skalierten Prüfung – Deutsch-Test für Zuwanderer (DTZ) ab.

Wir führen diese Kurse in Kooperation mit dem Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) durch. Vom BAMF werden die Integrationskurse für einen gezielten Personenkreis finanziert.

Die Teilnahmeberechtigung ist in § 4 der Integrationskursverordnung – IntV – geregelt.

### Integrationskursberatung

**Die Integrationskursberatung findet in der Regel dienstags und donnerstags von 14.00 – 16.00 Uhr statt.**

Zu der Integrationskursberatung bringen Sie bitte Folgendes mit:

- gültiger Reisepass / Identitätsnachweis
- evtl. Verpflichtungserklärung der Ausländerbehörde bzw. der Sozialagentur (Bestätigung über die Berechtigung zur Teilnahme am Integrationskurs)
- evtl. SGB II-Bescheid und Eingliederungsvereinbarung der Sozialagentur
- Meldebescheinigung

## Erstorientierungskurse für Asylsuchende

Die Heinrich-Thöne-Volkshochschule der Stadt Mülheim an der Ruhr führt seit dem 4. November 2014 in dem Stadtteil Styrum – Willy-Brandt-Schule, Gesamtschule Styrum und Evangelische Lukasgemeinde an der Albertstraße – Erstorientierungskurse für Asylsuchende ohne Berechtigung zur Teilnahme an einem Integrationskurs durch. Neben Kursen mit normaler Progression werden auch Kurse mit Schriftspracherwerb angeboten. Die Kurse finden zweimal pro Woche vormittags statt.

## Deutschangebote

Ziel der Deutschkurse für Migrantinnen und Migranten und der Integrationskursangebote für Zuwanderinnen und Zuwanderer ist die Entwicklung von mündlicher und schriftlicher Sprachkompetenz als Voraussetzung zur Teilnahme am gesellschaftlichen Leben in Deutschland sowie zur Planung und Gestaltung des privaten und beruflichen Lebens. Dazu gehört neben der Entwicklung sprachlicher Kompetenz im engeren Sinne auch die interkulturelle Kompetenz, um die Sprache als Kommunikationsmittel situations- und adressatengerecht einsetzen zu können. Der Sprachunterricht ist ein wesentlicher Beitrag zur erfolgreichen sozialen und beruflichen Integration.

## Deutsch lernen mit System

Die Unterrichtssprache ist von Anfang an Deutsch. Unser Deutsch-Sprachlernprogramm orientiert sich an den Kenntnisstufen des Europäischen Referenzrahmens (GER). Dieser stellt eine gemeinsame Basis für die Entwicklung von zielsprachlichen Lehrplänen, Prüfungen und Lehrwerken dar. Der Referenzrahmen definiert auch Kompetenzniveaus, so dass jedem und jeder die zu erreichenden sprachlichen Fähigkeiten in den Stufen A1 – B2 in der Heinrich-Thöne-Volkshochschule vermittelt werden.

## Prüfungen im Bereich Deutsch als Fremdsprache / Zweitsprache (Europäischer Referenzrahmen)

### Europäisches Sprachenzertifikat – Deutsch B1 – telc

Das „Europäische Sprachenzertifikat – Deutsch“ dokumentiert, dass Sie sich schriftlich und mündlich in allen wichtigen Situationen des Alltags und Berufs sprachlich behaupten können, eine Vielzahl von Texten verstehen und sich schriftlich dazu äußern können.

Das Zertifikat Deutsch kann am Ende der Stufe B1 und nach der Zertifikatssimulation abgelegt werden.

Den Prüfungstermin und das Prüfungsentgelt sowie den Anmeldeschluss finden Sie unter der Veranstaltung „Zertifikat Deutsch B1 – ZD telc“.

**Das Zertifikat wird bei der Einbürgerung als Sprachnachweis anerkannt.**

### Zertifikat Deutsch B2 – telc

Das Unterrichtsprogramm ist auf zwei Semester angelegt. *Voraussetzung: Bestandene Prüfung – Zertifikat Deutsch B1 telc – oder entsprechende Vorkenntnisse.*

### Einbürgerungstest

Seit dem 1. September 2008 ist der Einbürgerungstest verpflichtend für die Einbürgerung.

Die Prüfungsmodalitäten finden Sie bei den Veranstaltungen „Einbürgerungstests Deutsch“ (Kurs-Nr.: 1011 bis 1016) auf der Seite 50.

## Deutsch-Test für Zuwanderer (DTZ)

Seit dem 1. Juli 2009 ist der Deutsch-Test für Zuwanderer die verbindliche Abschlussprüfung der Integrationskurse nach der Integrationskursverordnung des Zuwanderergesetzes des Bundesamtes für Migration und Flüchtlinge (BAMF).

Diese skalierte Sprachprüfung deckt jeden der Prüfungsteile Hören, Lesen, Schreiben und Sprechen auf den Niveaustufen „unter A2“, „A2“ oder „B1“ nach dem Europäischen Referenzrahmen (GER) ab.

**Der Deutsch-Test für Zuwanderer gilt als Nachweis ausreichender Sprachkenntnisse. Für die Einbürgerung gilt das Erreichen der Niveaustufe B1 im Gesamtergebnis.**

### Wichtiger Hinweis:

Alle Kurse im Bereich Deutsch als Fremdsprache / Zweitsprache bieten wir bereits **ermäßigt** an.

Eine **weitere** Ermäßigung kann **nicht** gewährt werden.

## Deutsch lesen und schreiben für Anfängerinnen und Anfänger mit anderem Schriftsystem

Dieser Kurs richtet sich an Migrantinnen und Migranten, die noch nicht mit der Schrift vertraut sind, die aber in ihrer Sprache (z. B. Arabisch, Persisch, Russisch, Thai) Grundkenntnisse erworben.

Ein Einstieg ist jederzeit nach persönlicher Lernberatung, in der Regel donnerstags, 15.00 - 18.00 Uhr, Raum B3, möglich.

### ■ Doris Rülcker M.A. | Kursnummer: 1001 | 15,- €

- Mi., 9.15 – 11.45 Uhr
- 02.09. – 09.12.2015 (13 x / 39 UE)
- TeilnehmerInnenzahl: 5 – 15

## Stufe A1 – Kurs 1

*Lehrbuch: Berliner Platz 1 Neu, Klett-Langenscheidt-Verlag*

### ■ Agata Kinga Antoniak M.A.

**Kursnummer: 1002 | 99,- €**

- Di. und Do., 18.15 – 20.45 Uhr
- 01.09. – 10.12.2015 (26 x / 78 UE)
- TeilnehmerInnenzahl: 10 – 20

## Stufe A 1 - Kurs 2

*Lehrbuch: Berliner Platz 1 Neu, Klett-Langenscheidt-Verlag*

### ■ Anna Krebber | Kursnummer: 1003 | 99,- €

- Mo. und Mi., 18.15 – 20.45 Uhr
- 31.08. – 09.12.2015 (26 x / 78 UE)
- TeilnehmerInnenzahl: 10 – 20

### ■ Peter Blaut | Kursnummer: 1004 | 99,- €

- Mo. und Mi., 18.15 – 20.45 Uhr
- 31.08. – 09.12.2015 (26 x / 78 UE)
- TeilnehmerInnenzahl: 10 – 20

### Stufe A2 - Kurs 1

---

*Lehrbuch: Berliner Platz 2 Neu, Klett-Langenscheidt-Verlag*

■ **Julia König M.A. | Kursnummer: 1005 | 99,- €**

- Di. und Fr., 18.15 – 20.45 Uhr
- 01.09. – 11.12.2015 (26 x / 78 UE)
- TeilnehmerInnenzahl: 10 – 20

### Stufe A2 - Kurs 2

---

*Lehrbuch: Berliner Platz 2 Neu, Klett-Langenscheidt-Verlag*

■ **Kathrin Peric | Kursnummer: 1006 | 99,- €**

- Mo. und Mi., 18.15 – 20.45 Uhr
- 31.08. – 09.12.2015 (26 x / 78 UE)
- TeilnehmerInnenzahl: 10 – 20

### Stufe B1- Kurs 1 - Zertifikatsniveau

---

*Lehrbuch: Berliner Platz 3 Neu, Klett-Langenscheidt-Verlag*

■ **Larysa Slavska | Kursnummer: 1007 | 99,- €**

- Mo. und Mi., 18.15 – 20.45 Uhr
- 31.08. – 09.12.2015 (26 x / 78 UE)
- TeilnehmerInnenzahl: 10 – 20

### Zertifikat Deutsch B 2- telc

---

Der Kurs richtet sich an Deutschlernende, die bereits über Kenntnisse der deutschen Sprache auf der Niveaustufe B1-GER verfügen.

Im Unterricht lesen Sie Texte aus Literatur und Medien, Sie üben mit Hörtexten, verbessern Ihre mündliche und schriftliche Kommunikationsfähigkeit und vertiefen Ihre grammatischen Kenntnisse.

■ **Anna Krebber | Kursnummer: 1008 | 65,- €**

- Di., 18.15 – 20.45 Uhr
- 15.09. – 01.12.2015 (10 x / 30 UE)
- TeilnehmerInnenzahl: 6 – 15

## Prüfungsvorbereitung und Prüfungen

### Prüfungssimulation: Zertifikat Deutsch B1 (ZD telc) für EinbürgerungsbewerberInnen

Die Inhalte sind:

- Einführung in das Format der schriftlichen und der mündlichen Prüfung
- Erläuterung des Ablaufs der schriftlichen und der mündlichen Prüfung sowie des Ausfüllens des Antwortbogens S30

*Im Entgelt ist das Material enthalten. Das Kursentgelt ist nicht ermäßigbar.*

Die Simulation findet statt, wenn die MindestteilnehmerInnenzahl von 5 erreicht wird.

#### ■ Kathrin Peric | Kursnummer: 1009 | 40,- €

- Fr., 20.11.2015, 18.00 – 21.15 Uhr
- Sa., 21.11.2015, 9.00 – 14.00 Uhr (2 x / 10 UE)
- An- und Abmeldeschluss: 22.10.2015
- TeilnehmerInnenzahl: 5 – 20

### Prüfung: Zertifikat Deutsch B1 (ZD telc) für EinbürgerungsbewerberInnen

Das Zertifikat Deutsch besteht aus einer schriftlichen Prüfung (Dauer ca. 3 Zeitstunden) mit den Teilen Leseverstehen, Sprachbausteine, Hörverstehen und schriftlicher Ausdruck (Brief) und einer mündlichen Prüfung in Zweiergruppen (Dauer ca. 40 Minuten inkl. Vorbereitungszeit). Bei der persönlichen Anmeldung während der Öffnungszeiten des Anmeldebüros (Raum B 12) legen Sie bitte Ihren gültigen Identitätsausweis/Reisepass vor. Das Prüfungsentgelt können Sie bar oder durch Vorlage Ihrer gültigen EC-Karte bezahlen. Das Entgelt ist nicht ermäßigbar.

Falls Sie eine persönliche Beratung wünschen, wenden Sie sich bitte während des Semesters, in der Regel donnerstags von 15.00 - 18.00 Uhr, an Frau Voß-Schulz, Raum B3.

*Nähere Informationen zur Prüfung sowie kostenlose Downloads der gesamten Prüfung mit ausführlichen Hinweisen zu Testformaten, Durchführung und Auswertung finden Sie im Internet unter [www.telc.net](http://www.telc.net) und [www.sprachenzertifikate.de](http://www.sprachenzertifikate.de).*

Schriftliche Prüfung: 05.12.2015, 8.00 – 12.30 Uhr

Mündliche Prüfung: 05.12.2015, 13.00 – 17.00 Uhr

An- und Abmeldeschluss: 22.10.2015

Prüfungsentgelt: 135,- €

#### ■ Ulrike Maria Voß-Schulz | Kursnummer: 1010

- TeilnehmerInnenzahl: 6 – 16

## Einbürgerungstest Deutsch

Mit dem bundeseinheitlichen Einbürgerungstest sollen „Kenntnisse der Rechts- und Gesellschaftsordnung und der Lebensverhältnisse in Deutschland“ nachgewiesen werden.

Diese werden seit dem 1. September 2008 als zusätzliche Einbürgerungsvoraussetzung in § 10 Absatz 1 Satz 1 Nr. 7 des Staatsangehörigkeitsgesetzes verlangt.

Den Einbürgerungstest können Sie an der Heinrich-Thöne-Volkshochschule als vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) lizenziertem Prüfungszentrum an den unten angegebenen Prüfungsterminen ablegen.

Bei Ihrer persönlichen Anmeldung im Anmeldebüro (Raum B12), während der Öffnungszeiten, legen Sie bitte Ihren gültigen Identitätsausweis / Reisepass vor und bezahlen das Entgelt von 25,- € bar.

### Das Entgelt ist nicht ermäßigbar.

Falls Sie eine persönliche Beratung wünschen, wenden Sie sich bitte, während des Semesters, in der Regel donnerstags von 15.00 bis 18.00 Uhr, an Ulrike Voß-Schulz, Raum B 3.

*Beim Testtermin sind ein gültiger Identitätsausweis / Reisepass und das Einladungsschreiben der VHS vorzulegen.*

*Einen interaktiven Modelltest zum selbstständigen Überprüfen Ihrer Kenntnisse finden Sie im Internet unter <http://www.bamf.de/DE/Einbuengerung/OnlineTestcenter>.*

- **Dr. (USA) Hartmut Melchert**  
**Kursnummer: 1011 | 25,- €**
  - Sa., 19.09.2015, 10.00 – 12.00 Uhr (2 Zstd.)
  - An- und Abmeldeschluss: 27.08.2015
  - TeilnehmerInnenzahl: 5 – 20
  
- **Dr. (USA) Hartmut Melchert**  
**Kursnummer: 1012 | 25,- €**
  - Sa., 19.09.2015, 12.00 – 14.00 Uhr (2 Zstd.)
  - An- und Abmeldeschluss: 27.08.2015
  - TeilnehmerInnenzahl: 5 – 20
  
- **Dr. (USA) Hartmut Melchert**  
**Kursnummer: 1013 | 25,- €**
  - Sa., 14.11.2015, 10.00 – 12.00 Uhr (2 Zstd.)
  - An- und Abmeldeschluss: 22.10.2015
  - TeilnehmerInnenzahl: 5 – 20
  
- **Dr. (USA) Hartmut Melchert**  
**Kursnummer: 1014 | 25,- €**
  - Sa., 14.11.2015, 12.00 – 14.00 Uhr (2 Zstd.)
  - An- und Abmeldeschluss: 22.10.2015
  - TeilnehmerInnenzahl: 5 – 20
  
- **Dr. (USA) Hartmut Melchert**  
**Kursnummer: 1015 | 25,- €**
  - Sa., 12.12.2015, 10.00 – 12.00 Uhr (2 Zstd.)
  - An- und Abmeldeschluss: 19.11.2015
  - TeilnehmerInnenzahl: 5 – 20
  
- **Dr. (USA) Hartmut Melchert**  
**Kursnummer: 1016 | 25,- €**
  - Sa., 12.12.2015, 12.00 – 14.00 Uhr (2 Zstd.)
  - An- und Abmeldeschluss: 19.11.2015
  - TeilnehmerInnenzahl: 5 – 20

## ■ Deutsche Gebärdensprache

Die Deutsche Gebärdensprache ist seit 2002 eine gesetzlich anerkannte eigenständige, visuell wahrnehmbare natürliche Sprache, die insbesondere von gehörlosen und schwerhörigen Menschen zur Kommunikation genutzt wird. Für viele ist sie eine visuelle, gefühlvolle Sprache. Mit ihr kann man über alle Themen kommunizieren, über die man sprechen möchte, über emotionale, zwischenmenschliche und familiäre Themen ebenso wie wissenschaftliche oder technische Fragen im privaten und im beruflichen Bereich.

Wenn Sie einmal angefangen haben, die Gebärdensprache zu erlernen, lässt sie Sie nicht mehr los, auch wenn es am Anfang nicht einfach ist, Hände und Körper, vor allem aber das Gesicht, die Mimik und Gestik als sprachliches Mittel einzusetzen. Im Dialog- bzw. Rollenspiel und Wahrnehmungsübungen werden Sie die Gebärdensprache spielerisch erlernen.

Wir empfehlen die Anschaffung der DVD ‚Das große Wörterbuch der deutschen Gebärdensprache‘ (Verlag Karin Kestner - ISBN: 978-3-9812004-9-2 - ca. 97 €). Hinweise! Auf der Computer-DVD werden Dialektbezogene Gebärden zwischen Hamburg und München sowie zwischen Ost und West gezeigt, die anders gebärdet werden als hier im Ruhrgebiet.

## Einführung in die Deutsche Gebärdensprache - DGS 1

Der Kurs richtet sich an aufgeschlossene Menschen, die aus beruflichem und/oder privatem Interesse Lust haben, die Gebärdensprache zu erlernen.

Kursinhalt:

- Einführung in die nonverbale und visuell-gestische Kommunikation
- Übung zur Gestik, Mimik und Körperausdruck in der DGS
- Übung Koordination von Hand- und Gesichtsbewegungen
- Gebärdenübungen zu zwei- und dreidimensionalen Objekten und Subjekten
- Grundlegende Vokabeln (Anrede und Begrüßung, W-Fragen)

*Im Kursentgelt sind die Kosten für eine Gebärdensprachdolmetscherin für den ersten Kurstermin enthalten.*

### ■ Stefanie Lechtleitner

**Kursnummer: 1285 | 79,50 €**

- Mo. und Do., 18.00 – 19.30 Uhr
- 26.01. – 09.03.2015 (12 x / 24 UE)
- TeilnehmerInnenzahl: 10 – 13



## ■ Fremdsprachen: Allgemeine Hinweise

### Sprachen sind der Schlüssel zur Welt

**Tun Sie daher etwas für Ihre fremdsprachlichen Kenntnisse und erschließen Sie sich die Welt. Belegen Sie einen Sprachkurs an der VHS!**

Spätestens bei Ihrem letzten Auslandsaufenthalt haben Sie es gemerkt: Ohne eigene Kenntnisse der Landessprache kriegen Sie nur die Hälfte von dem mit, was um Sie herum gelacht, erzählt und diskutiert wird. Vielleicht hat aber auch schon hier in Mülheim an der Ruhr die in einer Fremdsprache gestellte Frage eines ausländischen Gastes nach dem Weg Sie ins Schwitzen gebracht und Ihnen gezeigt, dass es dringend Zeit wird, etwas für sich in Sachen Fremdsprachen zu tun.

Sie kommunizieren gern und sind aufgeschlossen und offen. Sie möchten sich sowohl in der Fremde als auch mit Ihrem ausländischen Nachbarn in dessen Sprache unterhalten und viel über andere Länder erfahren.

Sie haben festgestellt, dass Sprachen im Berufsleben wichtig sind und immer wichtiger werden und heutzutage eine besondere Qualifikation sind.

**Kommen Sie also zur VHS. Ihr Kommunales Weiterbildungszentrum ist der größte Anbieter für die sprachliche Weiterbildung vor Ort und bietet Ihnen ein umfangreiches Programm für Ihre individuellen Vorstellungen und Zwecke an, egal ob Sie auffrischen oder ganz neu beginnen möchten.**

Klar definierte Lernziele, erwachsenengerechter Unterricht, Kontinuität im Kurssystem, qualifiziertes Lehrpersonal und bei Bedarf eine qualifizierte Vorbereitung auf national und international anerkannte Prüfungen sind Selbstverständlichkeiten bei der VHS.

Wir beraten Sie umfassend und helfen Ihnen, das für Sie richtige Lernangebot zu finden.

**Wir freuen uns auf Sie.**

### Sprachen: Die Verbindung zur Welt

**Gehen Sie an den Start – Nutzen Sie Ihre Chance!**

Bei uns können Sie zur Zeit 11 Fremdsprachen lernen. Unser Kurssystem richtet sich nach dem Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen (GER) des Europarates. Dieser legt die jeweiligen Fertigkeiten in den Bereichen Hören, Lesen, Sprechen und Schreiben in einem Raster von sechs Niveaustufen fest (siehe Seite 41). Dies macht Ihre Sprachkenntnisse europaweit vergleichbar!

**Sie können bei uns Ihre Sprachkenntnisse**

- neu erwerben
- wieder auffrischen
- zu einem hohen Niveau ausbauen

**Wir wünschen Ihnen viel Erfolg.**

**Wir unterrichten Sie:**

- kompetent
- praxisbezogen
- kommunikationsorientiert
- zuverlässig
- erwachsenengerecht

**Sie finden bei uns:**

- individuelle Einstufung und Beratung
- Semester- und Jahreskurse
- besondere Lernangebote
- Bildungsurlaub
- Wochenend-Kompaktseminare
- Vorbereitung auf internationale Prüfungen
- interessante Einzelveranstaltungen

**Es erwartet Sie:**

- Ein erfahrenes und qualifiziertes KursleiterInnenteam!

## Ziel der Kurse

Das Ziel der Sprachkurse ist es, Ihnen praktisch verwertbare Kenntnisse und Fähigkeiten zu vermitteln. Wir möchten, dass Sie lernen, die fremde Sprache aktiv zur Kommunikation in der Zielsprache einzusetzen.

Gleichzeitig möchten wir Ihnen mit unseren Kursen und Einzelveranstaltungen einen Einblick in Kultur und Lebensweise anderer Nationen vermitteln.

Die Kurse richten sich in Inhalt und Lernzielen an Erwachsene; als Nachhilfe für SchülerInnen sind sie nicht gedacht und nicht geeignet.

## Fremdsprachen lernen für den Beruf

Die immer internationaler werdende Berufswelt fordert Sie heraus, sich auf diese fremdsprachlichen Anforderungen einzustellen. In besonderen berufssprachlichen Angeboten können Sie Ihre Sprachkenntnisse für den beruflichen Einsatz gezielt trainieren und sogar nach erfolgreichem Abschluss mit einer Prüfung dokumentieren.

## Differenzierung

Durch die Differenzierung des Kursprogrammes versuchen wir, möglichst vielen Interessen und Lernbedingungen der Teilnehmenden gerecht zu werden. Genauere Informationen zu Inhalt, Einstiegsvoraussetzungen, Methodik und Lerntempo erhalten Sie in der Lernberatung.

Außerdem verrät Ihnen der Kursankündigungstext im Programm schon einiges.

## Aufbau der Kurse

### A. Englisch / Französisch / Italienisch / Spanisch bis zum Zielniveau B1

Die Kurse sind als mehrzügige Bausteine konzipiert. Sie können längerfristig lernen und haben die Möglichkeit, Ihre Kenntnisse in weiterführenden Kursen bis zur Zertifikatsstufe B1 auszubauen.

Die Kurstypen (Stufenbezeichnung und Zielniveau, siehe hierzu auch die Übersicht des Kurssystemaufbaus auf Seite 42) sind in den jeweiligen Kurstiteln angegeben.

Über Ihren individuellen Lernweg berät Sie Ihr/e KursleiterIn bzw. die pädagogische Leitung des Fremdsprachenbereichs.

Abweichend vom Rhythmus der Jahres- und Semesterkurse finden Sie für verschiedene Sprachen Lernangebote in zeitlich verdichteter Form, die für spezielle Lerninteressen konzipiert sind.

### B. Kursangebote der Zielniveaus B2 – C1

Diese Kurse auf hohem Sprachniveau trainieren spezielle Fähigkeiten / Fertigkeiten und behandeln besondere Themenfelder.

## VHS im Internet

**Besuchen Sie unsere Homepage und nutzen Sie die praktische Online Anmeldung:**

**[www.muelheim-ruhr.de/vhs](http://www.muelheim-ruhr.de/vhs)**

**Alle Kurse im Überblick und direkt buchbar.**

Auf Wunsch erhalten Sie aktuelle Informationen durch unseren Newsletter.

## Vorbereitung auf Sprachprüfungen

### A. telc-Prüfungen

Wenn Sie an einem offiziellen international anerkannten Nachweis Ihrer Sprachkenntnisse interessiert sind, so können Sie sich in diversen Kurssystemen auf verschiedene europaweit anerkannte telc-Prüfungen, der vom Europarat definierten Kompetenzstufe B1 und auf das (B2-)Zertifikat „English for Business Purposes“ vorbereiten.

### B. Prüfungen der Kompetenzstufe B2 und C1

Die Volkshochschule bereitet derzeit auf die „First Certificate in English“-Prüfung der Universität Cambridge vor.

Alle Cambridge-Prüfungen sind weltweit anerkannt und werden weltweit unter einheitlichen Bedingungen abgenommen.

Die Prüfungstermine finden Sie bei den Vorbereitungskursen.

Die an der Mülheimer Volkshochschule zur Zeit vorbereiteten Sprachprüfungen entsprechen folgenden Kompetenzstufen:

**B1: telc-Prüfungen Englisch, English Business, Französisch und Spanisch**

**B2: telc-Prüfungen English Business**

**C1: Business English Certificates (BEC Higher) der Universität Cambridge**

### Fragen zu Prüfungen?

Bei inhaltlichen Fragen zu Zertifikatsabschlüssen wenden Sie sich bitte an:

Karl-Hans Klippel, ☎ 02 08 / 455 43 15

✉ Karl-Hans.Klippel@muelheim-ruhr.de, ➡ B 8

Benötigen Sie Informationen über Anmeldeformalitäten bei Prüfungen und Auskünfte zu Prüfungsterminen, kontaktieren Sie bitte:

Administration für Sprachprüfungen

Doris Schmidt-Beck, ☎ 02 08 / 455 43 30

✉ Doris.Schmidt-Beck@muelheim-ruhr.de, ➡ C 6

### Lernplattform Moodle



**Moodle** ist die Lernplattform, die wir eingerichtet haben, damit Sie eine weitere Unterstützung Ihres Lernens erfahren können. Auf der Lernplattform werden von den Unterrichtenden Informationen zum Kurs und/oder kleine Übungsteile zusammengestellt, die zwischen den Kursterminen von zu Hause aus über das Internet bearbeitet werden können. Sie können über die Lernplattform **Moodle** Aufgaben gemeinsam bearbeiten bzw. in Kontakt treten. Diese Möglichkeit steht Ihnen als Service in den gekennzeichneten Kursen zur Verfügung.

Informationen zur Nutzungsmöglichkeit von **Moodle** erhalten Sie zu Beginn des Kurses von Ihrer Kursleitung.

Unsere Lernplattform **Moodle** können Sie sich hier schon einmal anschauen: <http://moodle.vhs-mh.de>

### ActivBoards im Unterricht

Seit fünf Jahren werden **ActivBoards** in unterschiedlichen Kursen als Unterrichtsmedium eingesetzt. Das **ActivBoard** ersetzt im Unterricht die alte bekannte „Kreide-Schul-tafel“. Diese „Interaktive Tafel“ bietet darüber hinaus für den Unterricht alle Möglichkeiten, die ein moderner Computer heute bietet.

Internetzugang, Einsatz digitaler Medien (Dokumente, Videos, Audiomaterialien, Grafiken, etc.), diese technischen Elemente des **ActivBoards** erweitern unterrichtliche Möglichkeiten und machen Unterricht noch interessanter.

Wenn Sie ein genaueres Bild dieses Unterrichtsmediums erhalten möchten, bietet Ihnen dazu die Startseite unserer Lernplattform **Moodle** <http://moodle.vhs-mh.de> die Möglichkeit. Am rechten Bildrand finden Sie einige Informationsvideos unter der Überschrift: **ActivBoards – das Unterrichtsmedium auch in der VHS Mülheim.**

## ■ Englisch

Die VHS bietet Ihnen den Service einer kostenlosen Lernberatung. Die Beratungstermine für Englisch, Französisch und Spanisch finden Sie auf Seite 43.

Vor der Anmeldung ist eine Beratung verpflichtend.

### Angebote mit besonderer Veranstaltungsform / mit speziellen Inhalten

#### English for Kids - Englisch für Kinder im Vorschulalter (3-6 Jahre)

Im Vordergrund des Kurses stehen Spiel und Spaß, d. h. der Einstieg in die englische Sprache wird in Form von Lernaktivitäten, die z. B. Bewegungsspiele, Singen und Malen beinhalten, vermittelt.

Da Kinder in den ersten Lebensjahren auf natürliche Art und Weise „sprachbegabt“ sind, bietet sich - neben dem Erlernen der Muttersprache - dieser Zeitpunkt sehr gut an für den Kontakt mit einer zweiten Sprache.

Hauptziel in diesem Kurs ist es, das Hörverständnis der Kinder für die englische Sprache zu trainieren.

In den 45-minütigen Unterrichtseinheiten wird überwiegend Englisch gesprochen.

Diese wissenschaftlich anerkannte Methode des „Sprachbades“ wird von einer qualifizierten muttersprachlichen Lehrkraft vermittelt.

Bitte ein Sitzkissen und ein separates Paar Hausschuhe für das Kind mitbringen!

*Eine Ermäßigung des Kursentgeltes ist nicht möglich!*

■ **Maria Laufs | Kursnummer: 1301-J | 51,- €**

- Mi., 14.30 – 15.15 Uhr
- 02.09. – 25.11.2015 (11 x / 11 UE)
- TeilnehmerInnenzahl: 5 – 8

#### BILDUNGSURLAUB: Intensivwoche Englisch - Auffrischkurs - Zielniveau B1.1

Sie verfügen über in der Schule erworbene Englischkenntnisse, haben selten Gelegenheit, Englisch zu sprechen und möchten mit Ihren noch vorhandenen Englischkenntnissen vor allem wieder sicherer in der mündlichen Anwendung der Sprache in Alltagssituationen werden.

In einer kleinen Lerngruppe bietet Ihnen diese Intensivwoche für solche Zielsetzungen die besten Möglichkeiten. TeilnehmerInnen sollten über aktuelle Kenntnisse verfügen, die dem Zielniveau A2.2 des Europäischen Referenzrahmens für Sprachen entsprechen.

Der Kurs ist inhaltlich und formal nach den Bedingungen des Arbeitnehmerweiterbildungsgesetzes von NRW konzipiert und kann somit auch als Bildungsurlaub beim Arbeitgeber beantragt werden.

*Lehrwerk: English Network Basic Conversation, Langenscheidt-Verlag, ISBN: 978-3-12-606562-7*

■ **Joachim von Berg | Kursnummer: 1307 | 116,- €**

- Mo., 05.10. bis Fr., 09.10.2015,
- 9.30 – 14.30 Uhr (5 x / 30 UE)
- Abmeldeschluss: 21.09.2015
- TeilnehmerInnenzahl: 6 – 12

### Bildungsurlaub

#### Nehmen Sie sich fünf Tage Zeit zum Lernen in unseren Bildungsurlaubskursen!

Wir führen diese Veranstaltungen auf der Basis des Arbeitnehmerweiterbildungsgesetzes durch.

Dieses Gesetz eröffnet den Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmern das Recht, bei Fortzahlung ihrer Bezüge zur Teilnahme an Weiterbildungsveranstaltungen 5 Arbeitstage im Jahr von der Arbeit für berufliche und politische Weiterbildung freigestellt zu werden.

*Weitere Informationen finden Sie auf den Seiten 221 – 223.*

## Kursangebote der Zielniveaus A1 – B1

### Generation 55 Plus: Englisch I - Zielniveau A1.1

Dieser Kurs richtet sich an ältere LernerInnen, die Englisch auf Reisen oder im Kontakt mit Verwandten und Freunden verstehen und sprechen wollen.

Vorkenntnisse werden nicht vorausgesetzt.

In interessanten Situationen werden die wichtigsten grammatischen Strukturen und der Grundwortschatz in einem angepassten Lerntempo vermittelt.

Ein Schwerpunkt liegt auf typischen Gesprächssituationen über Familie, Freunde, Freizeit und Alltagsleben.

*Lehrwerk: English Unlimited A1 ab Lektion 1, Klett-Verlag*

*ISBN: 978-3-12-539900-6*

*Arbeitsbuch: English Unlimited A1, Klett-Verlag*

*ISBN: 978-3-12-539901-3*

■ **Daniela Zanini | Kursnummer: 1309 | 77,- €**

- Fr., 15.00 – 16.30 Uhr
- 28.08. – 11.12.2015 (14 x / 28 UE)
- TeilnehmerInnenzahl: 7 – 15

### Grundstufe I - Zielniveau A1.1

Dieser Kurs ist ein Angebot für diejenigen, die Englisch bislang nicht systematisch haben lernen können und die sich als absolute AnfängerInnen verstehen.

*Lehrwerk: English Unlimited A1 ab Lektion 1, Klett-Verlag*

*ISBN: 978-3-12-539900-6*

*Arbeitsbuch: English Unlimited A1, Klett-Verlag*

*ISBN: 978-3-12-539901-3*

■ **Anna Lenz | Kursnummer: 1310 | 106,- €**

- Di., 18.00 – 20.25 Uhr
- 25.08. – 08.12.2015 (14 x / 42 UE)
- TeilnehmerInnenzahl: 8 - 15

### Generation 55 Plus: Englisch II - Zielniveau A1.2

Dieser Kurs richtet sich an ältere LernerInnen, die Englisch auf Reisen oder im Kontakt mit Verwandten und Freunden verstehen und sprechen wollen.

Bei entsprechenden Vorkenntnissen können Sie an diesem Kurs teilnehmen.

*Lehrwerk: English Unlimited A1 ab Lektion 6, Klett-Verlag*

*ISBN: 978-3-12-539900-6*

*Arbeitsbuch: English Unlimited A1, Klett-Verlag*

*ISBN: 978-3-12-539901-3*

■ **Anna Lenz | Kursnummer: 1311 | 77,- €**

- Fr., 9.30 – 11.00 Uhr
- 28.08. – 11.12.2015 (14 x / 28 UE)
- TeilnehmerInnenzahl: 7 - 16

### Auffrischkurs I - Zielniveau A2.1



Sie haben bereits früher einmal Englisch gelernt und „... können sich noch auf ganz einfache Art in einfachen alltäglichen Dialogsituationen verständigen, wenn die Gesprächspartnerinnen oder Gesprächspartner langsam und deutlich sprechen und bereit sind zu helfen“ (Zielniveau A1.2).

Sind diese Mindestvoraussetzungen gegeben, ist dies der richtige Kurs für Sie.

*Lehrwerk: English Unlimited A2 ab Lektion 1, Klett-Verlag*

*ISBN: 978-3-12-539903-7*

*Arbeitsbuch: English Unlimited A2, Klett-Verlag*

*ISBN: 978-3-12-539904-4*

■ **Joachim von Berg | Kursnummer: 1313 | 106,- €**

- Do., 18.00 – 20.25 Uhr
- 27.08. – 10.12.2015 (14 x / 42 UE)
- TeilnehmerInnenzahl: 8 - 15

## Mittelstufe I - Zielniveau A2.1

Lehrwerk: *English Unlimited A2 ab Lektion 1, Klett-Verlag*

ISBN: 978-3-12-539903-7

Arbeitsbuch: *English Unlimited A2, Klett-Verlag*

ISBN: 978-3-12-539904-4

■ **Andrea Röhrig | Kursnummer: 1314 | 106,- €**

- Mo., 18.00 – 20.25 Uhr
- 24.08. – 07.12.2015 (14 x / 42 UE)
- TeilnehmerInnenzahl: 8 – 15

## Generation 55 Plus: Englisch IV - Zielniveau A2.1

Dieser Kurs richtet sich an ältere LernerInnen, die Englisch auf Reisen oder im Kontakt mit Verwandten und Freunden verstehen und sprechen wollen.

Bei entsprechenden Vorkenntnissen können Sie an diesem Kurs teilnehmen.

Lehrwerk: *English Unlimited A2 ab Lektion 1, Klett-Verlag*

ISBN: 978-3-12-539903-7

Arbeitsbuch: *English Unlimited A2, Klett-Verlag*

ISBN: 978-3-12-539904-4

■ **Heike Heitmüller | Kursnummer: 1315 | 90,- €**

- Di., 16.00 – 17.30 Uhr
- 25.08. – 08.12.2015 (14 x / 28 UE)
- TeilnehmerInnenzahl: 6 – 12

## Auffrischkurs II - Zielniveau A2.2



Lehrwerk: *English Unlimited A2 ab Lektion 9, Klett-Verlag*

ISBN: 978-3-12-539903-7

Arbeitsbuch: *English Unlimited A2, Klett-Verlag*

ISBN: 978-3-12-539904-4

■ **Joachim von Berg | Kursnummer: 1316 | 106,- €**

- Fr., 18.00 – 20.25 Uhr
- 28.08. – 11.12.2015 (14 x / 42 UE)
- TeilnehmerInnenzahl: 8 – 15

## Generation 55 Plus: Englisch V - Zielniveau A2.1

Dieser Kurs richtet sich an ältere LernerInnen, die Englisch auf Reisen oder im Kontakt mit Verwandten und Freunden verstehen und sprechen wollen.

Bei entsprechenden Vorkenntnissen können Sie an diesem Kurs teilnehmen.

Lehrwerk: *English Unlimited A2 ab Lektion 5, Klett-Verlag*

ISBN: 978-3-12-539903-7

Arbeitsbuch: *English Unlimited A2, Klett-Verlag*

ISBN: 978-3-12-539904-4

■ **Heike Heitmüller | Kursnummer: 1317 | 90,- €**

- Mo., 9.30 – 11.00 Uhr
- 24.08. – 07.12.2015 (14 x / 28 UE)
- TeilnehmerInnenzahl: 6 – 13

## Mittelstufe II - Zielniveau A2.2

Lehrwerk: *English Unlimited A2 ab Lektion 7, Klett-Verlag*

ISBN: 978-3-12-539903-7

Arbeitsbuch: *English Unlimited A2, Klett-Verlag*

ISBN: 978-3-12-539904-4

■ **Anna Lenz | Kursnummer: 1319 | 106,- €**

- Fr., 17.30 – 20.00 Uhr
- 28.08. – 11.12.2015 (14 x / 42 UE)
- TeilnehmerInnenzahl: 8 – 15

Lehrwerk: *English Unlimited A2 ab Lektion 12, Klett-Verlag, ISBN: 978-3-12-539903-7*

Arbeitsbuch: *English Unlimited A2, Klett-Verlag, ISBN: 978-3-12-539904-4*

■ **Günter Berker | Kursnummer: 1320 | 106,- €**

- Mi., 18.00 – 20.25 Uhr
- 26.08. – 09.12.2015 (14 x / 42 UE)
- TeilnehmerInnenzahl: 8 – 15

## Generation 55 Plus: Englisch VIII - Zielniveau A2.2

Dieser Kurs richtet sich an ältere LernerInnen, die Englisch auf Reisen oder im Kontakt mit Verwandten und Freunden verstehen und sprechen wollen. Bei entsprechenden Vorkenntnissen können Sie an diesem Kurs teilnehmen.

*Lehrwerk: English Unlimited A2 ab Lektion 6, Klett-Verlag  
ISBN: 978-3-12-539903-7*

*Arbeitsbuch: English Unlimited A2, Klett-Verlag  
ISBN: 978-3-12-539904-4*

### ■ Heike Heitmüller | Kursnummer: 1323 | 90,- €

- Mi., 16.00 – 17.30 Uhr
- 26.08. – 09.12.2015 (14 x / 28 UE)
- TeilnehmerInnenzahl: 6 - 12

## Auffrischkurs III - Zielniveau B1.1

*Lehrwerk: English Unlimited A2 ab Lektion 11, Klett-Verlag*

*ISBN: 978-3-12-539903-7*

*Arbeitsbuch: English Unlimited A2, Klett-Verlag  
ISBN: 978-3-12-539904-4*

### ■ Cornelia Held | Kursnummer: 1324 | 106,- €

- Mo., 18.00 – 20.25 Uhr
- 24.08. – 07.12.2015 (14 x / 42 UE)
- TeilnehmerInnenzahl: 8 – 15

## Oberstufe I - Zielniveau B1.1

*Lehrwerk: English Unlimited B1 ab Lektion 1, Klett-Verlag  
ISBN: 978-3-12-539906-8*

*Arbeitsbuch: English Unlimited B1, Klett-Verlag  
ISBN: 978-3-12-539907-5*

### ■ Maria Laufs | Kursnummer: 1327 | 107,- €

- Mi., 9.00 – 10.30 Uhr
- 26.08. – 09.12.2015 (14 x / 28 UE)
- TeilnehmerInnenzahl: 5 – 12

## Oberstufe I - Zielniveau B1.1

*Lehrwerk: English Unlimited A2 ab Lektion 14, Klett-Verlag, ISBN: 978-3-12-539903-7*

*Arbeitsbuch: English Unlimited A2, Klett-Verlag  
ISBN: 978-3-12-539904-4*

### ■ Anna Lenz | Kursnummer: 1328 | 106,- €

- Mi., 18.00 – 20.25 Uhr
- 26.08. – 09.12.2015 (14 x / 42 UE)
- TeilnehmerInnenzahl: 8 – 15

## Auffrischkurs III - Zielniveau B1.1

*Lehrwerk: English Unlimited B1 ab Lektion 3, Klett-Verlag  
ISBN: 978-3-12-539906-8*

*Arbeitsbuch: English Unlimited B1, Klett-Verlag  
ISBN: 978-3-12-539907-5*

### ■ Angelika Gabriele Sparla M.A.

**Kursnummer: 1329 | 106,- €**

- Mo., 18.00 – 20.25 Uhr
- 24.08. – 07.12.2015 (14 x / 42 UE)
- TeilnehmerInnenzahl: 8 – 15

## Auffrischkurs IV - Zielniveau B1.2



*Lehrwerk: English Unlimited B1 ab Lektion 9, Klett-Verlag  
ISBN: 978-3-12-539906-8*

*Arbeitsbuch: English Unlimited B1, Klett-Verlag  
ISBN: 978-3-12-539907-5*

### ■ Joachim von Berg | Kursnummer: 1330 | 106,- €

- Di., 18.00 – 20.25 Uhr
- 25.08. – 08.12.2015 (14 x / 42 UE)
- TeilnehmerInnenzahl: 8 – 15

## Generation 55 Plus: Englisch XI - Zielniveau B1.1

Dieser Kurs richtet sich an ältere LernerInnen, die Englisch auf Reisen oder im Kontakt mit Verwandten und Freunden verstehen und sprechen wollen.

Bei entsprechenden Vorkenntnissen können Sie an diesem Kurs teilnehmen.

*Lehrwerk: English Unlimited A2 ab Lektion 13, Klett-Verlag, ISBN: 978-3-12-539903-7*

*Arbeitsbuch: English Unlimited A2, Klett-Verlag  
ISBN: 978-3-12-539904-4*

■ **Kirsten Grunau | Kursnummer: 1332 | 77,- €**

- Di., 16.00 – 17.30 Uhr
- 25.08. – 08.12.2015 (14 x / 28 UE)
- TeilnehmerInnenzahl: 7 – 15

## Auffrischkurs IV - Zielniveau B1.2

*Lehrwerk: English Unlimited B1 ab Lektion 8, Klett-Verlag  
ISBN: 978-3-12-539906-8*

*Arbeitsbuch: English Unlimited B1, Klett-Verlag  
ISBN: 978-3-12-539907-5*

■ **Günter Berker | Kursnummer: 1333 | 90,- €**

- Mo., 9.30 – 11.00 Uhr
- 24.08. – 07.12.2015 (14 x / 28 UE)
- TeilnehmerInnenzahl: 6 – 12

## Oberstufe II - Zielniveau B1.2

*Lehrwerk: English Unlimited B1 ab Lektion 6, Klett-Verlag  
ISBN: 978-3-12-539906-8*

*Arbeitsbuch: English Unlimited B1, Klett-Verlag  
ISBN: 978-3-12-539907-5*

■ **Anna Lenz | Kursnummer: 1335 | 106,- €**

- Do., 18.00 – 20.25 Uhr
- 27.08. – 10.12.2015 (14 x / 42 UE)
- TeilnehmerInnenzahl: 8 – 15

## Auffrischkurs IV - Zielniveau B1.2

*Lehrwerk: English Unlimited B1+ ab Lektion 1, Klett-Verlag, ISBN: 978-3-12-539915-0*

■ **Heike Heitmüller | Kursnummer: 1336 | 90,- €**

- Di., 9.15 – 10.45 Uhr
- 25.08. – 08.12.2015 (14 x / 28 UE)
- TeilnehmerInnenzahl: 6 – 12

## Kursangebote der Zielniveaus B2 - C1

### Aufbaustufe I - Zielniveau B2.1

*Lehrwerk: face2face (2nd edition) Upper-intermediate ab Lektion 1, Student's Book with DVD-ROM, Klett-Verlag  
ISBN: 978-3-12-540079-5*

■ **Kirsten Grunau | Kursnummer: 1337 | 134,- €**

- Do., 18.00 – 20.25 Uhr
- 27.08. – 10.12.2015 (14 x / 42 UE)
- TeilnehmerInnenzahl: 6 – 12

### Aufbaustufe I - Zielniveau B2.1

*Lehrwerk: face2face (2nd edition) Upper-intermediate ab Lektion 8, Student's Book with DVD-ROM, Klett-Verlag  
ISBN: 978-3-12-540079-5*

■ **Kirsten Grunau | Kursnummer: 1340 | 106,- €**

- Mi., 9.00 – 11.30 Uhr
- 26.08. – 09.12.2015 (14 x / 42 UE)
- TeilnehmerInnenzahl: 8 – 15

### Time for Talk - Zielniveau B2.1

In this course we will be talking about a variety of interesting topics, using material from a range of sources (magazines, TV/Radio shows etc), in an informal atmosphere.

The aim is to help you improve your reading, listening and speaking skills, as well as to expand your vocabulary and develop your fluency through natural conversation.

Grammar points, although not a focus of the course, will be covered as necessary.

■ **Maria Laufs | Kursnummer: 1343 | 90,- €**

- Mo., 18.00 – 19.30 Uhr
- 24.08. – 07.12.2015 (14 x / 28 UE)
- TeilnehmerInnenzahl: 6 – 12

### In Conversation - Zielniveau B2.1



This conversation course is based on the book „In conversation“ and is aimed at people with a proficiency level of B1, who wish to improve their communication skills on the basis of interesting discussions.

The workbook contains 20 different topics which cover areas such as music, working life, arts, sport, lifestyle and many more. The course will focus on speaking skills and provides at the same time a wide range of new vocabulary, listening tasks, various exercises, useful colloquial expressions and highlights differences in American- and British English.

Start putting theory into practice with us. You have nothing to lose but your inhibitions!

*Lehrwerk: In conversation II, Konversationskurs Englisch B1/B2 + Audio-CD, Klett-Verlag, ISBN: 978-3-12-501556-2*

■ **Joachim von Berg | Kursnummer: 1345 | 77,- €**

- Mi., 18.00 – 19.30 Uhr
- 26.08. – 09.12.2015 (14 x / 28 UE)

TeilnehmerInnenzahl: 7 – 15

### English Conversation - Zielniveau B2.2

Our main reading/listening material is „Spotlight“. This magazine provides a rich blend of topics which will enable you to practise and improve your speaking/listening skills, expand and enrich your vocabulary and, when necessary, smooth out recurring grammatical problems.

Occasionally we will use the internet for supplementary information (maps, travel reports, songs, etc.).

And all this in a relaxed and fun classroom environment!

Please bring the August edition of „Spotlight“ on our first meeting day.

<http://www.spotlight-verlag.de/>

■ **Barbara Korneli | Kursnummer: 1346 | 77,- €**

- Di., 18.00 – 19.30 Uhr
- 25.08. – 08.12.2015 (14 x / 28 UE)
- TeilnehmerInnenzahl: 7 – 16

### Improve your English Conversation - Zielniveau B2.2

In this course we'll read authentic texts, practise everyday English in various situations, thus improve vocabulary and fluency, and systematically develop our grammar skills. If you like we might also add discussions of interesting newspaper articles.

*Lehrwerk: English Unlimited B2 ab Lektion 7, Klett-Verlag*

*ISBN: 978-3-12-539909-9*

*Arbeitsbuch: English Unlimited B2, Klett-Verlag*

*ISBN: 978-3-12-539910-5*

■ **Anna Lenz | Kursnummer: 1349 | 106,- €**

- Di., 9.30 – 12.00 Uhr
- 25.08. – 08.12.2015 (14 x / 42 UE)

TeilnehmerInnenzahl: 8 – 15

## Generation 55 Plus - Let's Talk - Zielniveau B2.2

Our main reading/listening material is „Spotlight“. This magazine provides a rich blend of topics which will enable you to practise and improve your speaking/listening skills, expand and enrich your vocabulary and, when necessary, smooth out recurring grammatical problems.

Occasionally we will use the internet for supplementary information (maps, travel reports, songs, etc.).

And all this in a relaxed and fun classroom environment!

Please bring the September edition of „Spotlight“ on our first meeting day.

<http://www.spotlight-verlag.de/>

■ **Cornelia Held | Kursnummer: 1350 | 77,- €**

- Do., 9.15 – 10.45 Uhr
- 27.08. – 10.12.2015 (14 x / 28 UE)
- TeilnehmerInnenzahl: 7 – 15

## News and Views - Zielniveau C1.2

During this course we will focus on talking about current events in the world, concerning science, economy, sport, technology and other related matters. We will also talk about people and places.

Our discussions will be based on articles and topics from various sources. We will deal with points of grammar as they arise.

This course will give you the opportunity to practise your spoken English at a fairly advanced level and you will learn more about real life in Great Britain and the U.S.

Please take note: The course doesn't take place on May 18th!

■ **Maria Laufs | Kursnummer: 1351 | 90,- €**

- Mo., 19.45 – 21.15 Uhr
- 24.08. – 07.12.2015 (14 x / 28 UE)
- TeilnehmerInnenzahl: 6 – 12

## Business English – Englisch für den Beruf

### Prüfungsorientierte Kurse

#### Englisch für Beruf und Wirtschaft I - Zertifikat-Training - Zielniveau B1.2

Dieser Jahreskurs über 2 Semester bietet Ihnen die Möglichkeit des Einstiegs in den Bereich Wirtschaftsenglisch.

Voraussetzung für die Teilnahme: Grundlegende Kenntnisse der englischen Sprache auf dem A2-Niveau des Europäischen Referenzrahmens.

Schwerpunkte des Kurses: Wirtschaftsvokabular, Geschäftskorrespondenz, mündliche Kommunikation mit KundInnen, Telefonatsabwicklungen etc.

Am Ende des Kurses besteht die Möglichkeit, die anerkannte Zertifikatsprüfung „telc English B1 Business“ abzulegen.

Prüfungstermin: 18.6.2016

Das Prüfungsentgelt ist im Kursentgelt nicht enthalten!

Auf Wunsch kann eine Ratenzahlung des Kursentgelts vereinbart werden!

*Lehrwerk: Market Leader. Elementary Coursebook (with DVD-ROM incl. Class Audio)*

*Pearson Longman-Verlag, Auflage: 3rd edition*

*ISBN: 978-1408237052*

■ **Kirsten Grunau | Kursnummer: 1525 | 369,- €**

- Mo., 18.00 – 21.15 Uhr
- 24.08. – 30.05.2016 (30 x / 120 UE)
- TeilnehmerInnenzahl: 7 – 15

## Englisch für Beruf und Wirtschaft III - Zertifikat-Training - Zielniveau C1.2

Dieser Jahreskurs über 2 Semester bietet Ihnen die Möglichkeit der Vertiefung und Erweiterung ihrer Wirtschaftsenglischkenntnisse.

Voraussetzung für die Teilnahme am Kurs sind gute Wirtschaftsenglischkenntnisse auf dem B2-Niveau des Europäischen Referenzrahmens.

Schwerpunkte des Kurses sind die Erweiterung und Vertiefung des Vokabulars, das Verfassen eigener Business-English relevanter Texte (Geschäftsbriefe, etc.) und vor allem die Anwendung der richtigen Phrasen sowohl im Rahmen der mündlichen Sprachkompetenz als auch im Schriftverkehr.

Am Ende des Kurses besteht die Möglichkeit, die international anerkannte skalierte Prüfung „telc English B2-C1 Business“ abzulegen.

Prüfungstermin ist der 2.7.2016

Das Prüfungsentgelt ist im Kursentgelt nicht enthalten!

Auf Wunsch kann eine Ratenzahlung des Kursentgelts vereinbart werden!

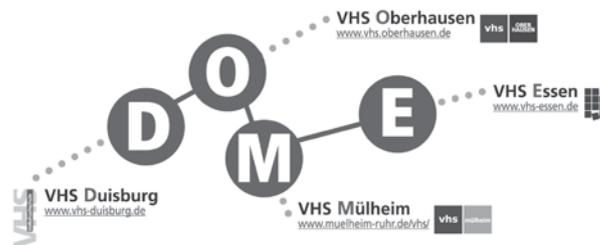
*Lehrwerk: Business Proficiency Wirtschaftsenglisch für Hochschule und Beruf*

*Student's Book zum Hineinschreiben mit interaktiver Medien-DVD*

ISBN: 978-3-12-800067-1

■ **Kirsten Grunau | Kursnummer: 1527 | 411,- €**

- Di., 18.00 – 21.15 Uhr
- 25.08. – 21.06.2016 (35 x / 140 UE)
- TeilnehmerInnenzahl: 7 – 15



## telc-Prüfungen in der Region DOME

Die telc-Prüfungen (der verschiedenen Kompetenzniveaus) in den Sprachen Deutsch, Englisch, Französisch, Italienisch, Portugiesisch, Russisch, Spanisch finden an den Volkshochschulen der Region DOME in der Regel im Juni und Dezember statt.

Detailinformationen erhalten Sie bei den zuständigen pädagogischen MitarbeiterInnen.

Persönliche Beratung während des Semesters immer donnerstags, 15.00 bis 18.00 Uhr bzw. nach Terminvereinbarung:

### Deutsch

Dipl. Soz.-Wiss. Ulrike Maria Voß-Schulz

☎ 02 08 / 455 43 13

✉ Ulrike.Voss-Schulz@muelheim-ruhr.de

### Englisch / Französisch / Spanisch / Italienisch / Russisch

Karl-Hans Klippel

☎ 02 08 / 455 43 15

✉ Karl-Hans.Klippel@muelheim-ruhr.de

	 <b>VHS Duisburg</b> <a href="http://www.vhs-duisburg.de">www.vhs-duisburg.de</a> Steinsche Gasse 26 47051 Duisburg Tel.: 02 03 / 283 26 16 Fax: 02 03 / 283 41 01	 <b>VHS Oberhausen</b> <a href="http://www.vhs-oberhausen.de">www.vhs-oberhausen.de</a> Langemarkstraße 19 – 21 46045 Oberhausen Tel.: 02 08 / 825 23 85 Fax: 02 08 / 825 54 10	 <b>VHS Mülheim</b> <a href="http://www.muelheim-ruhr.de/vhs/">www.muelheim-ruhr.de/vhs/</a> Bergstraße 1 – 3 45479 Mülheim an der Ruhr Tel.: 02 08 / 455 43 21 Fax: 02 08 / 455 43 99	 <b>VHS Essen</b> <a href="http://www.vhs-essen.de">www.vhs-essen.de</a> Burgplatz 1 45127 Essen Tel.: 02 01 / 88 43 112/212 Fax: 02 01 / 88 43 003
Arabisch				
Brasilianisch (Port.)				
Chinesisch				
Finnisch				
Japanisch				
Kroatisch				als Bosnisch / Kroatisch / Serbisch
Neugriechisch				
Polnisch				
Portugiesisch				
Rumänisch				
Russisch				
Schwedisch				

Die Sprachen, **Englisch, Französisch, Italienisch, Niederländisch, Spanisch** und **Türkisch** werden an allen Volkshochschulen der DOME-Kooperation angeboten (Stand Juni 2015).

## ■ Chinesisch

### Interkulturelles Training China - Zielniveau A1.1

Sich in China richtig begrüßen, eine Visitenkarte überreichen oder mit Stäbchen essen. In diesem Seminar lernen Sie die wichtigsten kulturellen Gegebenheiten Chinas kennen und sich in Alltagssituationen vor Ort richtig zu verhalten. Lernen Sie die vielseitige Kultur Chinas kennen und somit Fauxpas zu vermeiden.

- **Dr. Susanne Schimanski | Kursnummer: 1600 | 20,- €**
  - Sa., 19.09.2015, 10.00 – 15.00 Uhr (6 UE)
  - TeilnehmerInnenzahl: 6 – 12

### Workshop: Chinesische Kalligraphie - Zielniveau A1.1

In diesem Workshop werden der Aufbau der chinesischen Schriftzeichen und deren Strichreihenfolgen besprochen und auf klassische Weise mit Pinsel und Tusche geübt. Der Kurs richtet sich sowohl an AnfängerInnen ohne Vorkenntnisse, als auch an Chinesisch-Lernende, die ihre Kenntnisse zu den Schriftzeichen vertiefen und den eigenen Schreibstil verbessern wollen. *Materialgebühren in Höhe von 2€ werden direkt an die Dozentin entrichtet.*

- **Dr. Susanne Schimanski | Kursnummer: 1601 | 20,- €**
  - Sa., 24.10.2015, 10.00 – 15.00 Uhr (6 UE)
  - TeilnehmerInnenzahl: 6 – 12

### Einführung in die Sprache und Kultur Chinas - Zielniveau A1.1

In diesem Seminar erhalten Sie erste Einblicke in die chinesische Sprache und die facettenreiche Kultur Chinas. Nach einem kurzen geschichtlichen Überblick lernen Sie das chinesische Tonsystem und erste wichtige Sätze sprechen.

Zudem werden Entwicklung und Aufbau der Schriftzeichen erläutert, so dass Sie erste Zeichen lesen und schreiben können.

- **Dr. Susanne Schimanski | Kursnummer: 1602 | 20,- €**
  - Sa., 21.11.2015, 10.00 – 15.00 Uhr (6 UE)
  - TeilnehmerInnenzahl: 6 – 12

### Grundstufe I - Zielniveau A1.1

Dieser Kurs richtet sich an Interessierte ohne Vorkenntnisse der chinesischen Sprache. Im Mittelpunkt des Unterrichts stehen alltägliche Situationen und Themen. Hierzu zählen im mündlichen Bereich z. B. Begrüßungen, sich vorstellen, Zahlen, Einkaufssituation. Im schriftlichen Bereich werden einige wichtige Schriftzeichen vermittelt, größtenteils basiert der Kurs jedoch auf der Lautschrift Pinyin, somit ist das Erlernen der Schriftzeichen nicht zwingend notwendig. Natürlich werden auch Informationen über die chinesische Kultur Schwerpunkte des Unterrichts sein.

*Lehrwerk: Lóng, Lehrbuch + 2 Audio CDs ab Lektion 1, Klett-Verlag, ISBN: 978-3-12-528850-8*

*Arbeitsbuch: Lóng, Arbeitsbuch, Klett-Verlag  
ISBN: 978-3-12-528851-5*

- **Lena Klewer | Kursnummer: 1603 | 90,- €**
  - Do., 19.45 – 21.15 Uhr
  - 27.08. – 10.12.2015 (14 x / 28 UE)
  - TeilnehmerInnenzahl: 6 – 12

### Grundstufe II - Zielniveau A1.2

*Lehrwerk: Lóng, Lehrbuch + 2 Audio CDs ab Lektion 5, Klett-Verlag, ISBN: 978-3-12-528850-8*

*Arbeitsbuch: Lóng, Arbeitsbuch, Klett-Verlag  
ISBN: 978-3-12-528851-5*

- **Lena Klewer | Kursnummer: 1604 | 90,- €**
  - Do., 18.00 – 19.30 Uhr
  - 27.08. – 10.12.2015 (14 x / 28 UE)
  - TeilnehmerInnenzahl: 6 – 12

## ■ Finnisch

### Finnisch zum Ausprobieren - Zielniveau A1.1

Einen ersten kleinen Einstieg in die finnische Sprache und Kultur möchten wir Ihnen mit diesem „Schnupperkurs“ vermitteln.

Wenn Ihnen dieser Kurs Spaß gemacht hat, können Sie im folgenden Semester in eine Grundstufe I einsteigen.

■ **Leila Imppolo M.A. | Kursnummer: 1615 | 20,- €**

- Sa., 21.11.2015, 9.00 – 13.45 Uhr (6 UE)
- TeilnehmerInnenzahl: 6 – 12

### Grundstufe I - Zielniveau A1.1

Räikkönen - Nokia - HIM. Wie soll man die Namen aussprechen?

Wenn Sie sich für das Land und die Sprache interessieren, bieten wir Ihnen mit diesem Kurs die entsprechende Lernmöglichkeit.

Eine Sprache zu lernen bedeutet nicht nur Kenntnis der Vokabeln und Grammatik sondern auch das Kennenlernen der Kultur, des Lebensstils und Charakters eines Landes.

Mit all diesen Elementen bietet Ihnen Finnisch eine ganz neue Herausforderung und die Möglichkeit neuer interkultureller Erfahrungen.

Tervetuloa - Willkommen!

*Lehrwerk: Yksi, kaksi, kolme 1, Lehrbuch mit CD  
ab Lektion 1, Hempen-Verlag, ISBN: 978-3-944312-12-5*

■ **Leila Imppolo M.A. | Kursnummer: 1616 | 77,- €**

- Mi., 18.00 – 19.30 Uhr
- 26.08. – 25.11.2015 (12 x / 24 UE)
- TeilnehmerInnenzahl: 6 – 12



### Grundstufe II - Zielniveau A1.2

*Lehrwerk: Yksi, kaksi, kolme 2 »Sisulla eteenpäin«  
Finnisch für Deutschsprachige, 2004, ab Lektion 1,  
Hempen-Verlag, ISBN: 978-3-934106-31-4*

■ **Leila Imppolo M.A. | Kursnummer: 1618 | 77,- €**

- Mi., 19.45 – 21.15 Uhr
- 26.08. – 25.11.2015 (12 x / 24 UE)
- TeilnehmerInnenzahl: 6 – 12

## ■ Französisch

### Soirée Française - ‚Madame Coquette und Monsieur Galant‘

Nach der wunderbaren Präsentation seines Buches „Madame Baguette und Monsieur Filou“ im Herbst 2013 im Forum der VHS, möchten wir Sie zu einem weiteren literarisch-musikalischen Abend mit Pierre Sommet und Walter Weitz herzlich einladen.

Pierre Sommet, Franzose aus Krefeld und langjähriger ehemaliger Fachbereichsleiter Fremdsprachen an der Volkshochschule Krefeld, liest aus seinem neuen Buch „Madame Coquette und Monsieur Galant“ über die Kultur- und Sozialgeschichte französischer Wörter wie z. B. Clementine, Futsch, Leutnant, Nippes, Sabotage und Redewendungen wie „in die Puschen kommen“ oder „von der Pike auf“ im Deutschen.

Das Buch ist auch eine Hommage an schillernde Persönlichkeiten wie Guillaume Apollinaire, der wunderschöne Gedichte über den Rhein schrieb, Louis Braille, die Gebrüder Michelin, die Marquise de Pompadour und Julie Récamier.

Die unterhaltsame Lesung in deutscher Sprache und in leicht verständlichem Französisch (auch für Anfängerinnen und Anfänger geeignet) wird untermalt mit französischen Chansons, vorgetragen von Walter Weitz, Französischlehrer mit kabarettistischer Erfahrung.

Lassen Sie sich überraschen! Wir freuen uns auf Sie!

Das Buch „Madame Coquette und Monsieur Galant“ mit Illustrationen von Nicole Peters ist beim tredition Verlag erschienen.

Es kann am Leseabend erworben werden und wird auf Wunsch vom Autor signiert.

Der Blog von Pierre Sommet - <http://madamebaguette.tumblr.com> - ist ein Beitrag zum lebendigen Austausch zwischen den Kulturen.

**Der Eintritt ist frei!**

**Anmeldung zur Veranstaltung aus organisatorischen Gründen erbeten!**

Anmeldungen telefonisch:

0208-455-4321 oder 0208-455-4322

Anmeldungen per Mail: [vhs@muelheim-ruhr.de](mailto:vhs@muelheim-ruhr.de)

■ **So., 22.11.2015, 17.30 – 20.00 Uhr**



## Grundstufe I - Zielniveau A1.1

---

*Lehrwerk: Voyages neu A1 ab Lektion 1, Kurs- und Übungsbuch + 2 Audio-CDs, Klett-Verlag*

ISBN: 978-3-12-529412-7

■ **Susanne Lorsbach | Kursnummer: 1620 | 77,- €**

- Mi., 19.45 – 21.15 Uhr
- 26.08. – 09.12.2015 (14 x / 28 UE)
- TeilnehmerInnenzahl: 7 – 15

## Grundstufe II - Zielniveau A1.2

---

*Lehrwerk: Voyages neu A1 ab Lektion 5, Kurs- und Übungsbuch + 2 Audio-CDs, Klett-Verlag*

ISBN: 978-3-12-529412-7

■ **Marie Elisabeth Thomas | Kursnummer: 1623 | 90,- €**

- Mo., 18.00 – 19.30 Uhr
- 24.08. – 07.12.2015 (14 x / 28 UE)
- TeilnehmerInnenzahl: 6 – 12

*Lehrwerk: Voyages neu A1 ab Lektion 6, Kurs- und Übungsbuch + 2 Audio-CDs, Klett-Verlag*

ISBN: 978-3-12-529412-7

■ **Susanne Lorsbach | Kursnummer: 1624 | 90,- €**

- Mo., 19.45 – 21.15 Uhr
- 24.08. – 07.12.2015 (14 x / 28 UE)
- TeilnehmerInnenzahl: 6 – 12

## Mittelstufe I - Zielniveau A2.1

---

*Lehrwerk: Voyages neu A2 ab Lektion 3, Kurs- und Übungsbuch + 2 Audio-CDs, Klett-Verlag*

ISBN: 978-3-12-529422-6

■ **Doris Gerwin-Langner | Kursnummer: 1626 | 90,- €**

- Di., 18.00 – 19.30 Uhr
- 01.09. – 15.12.2015 (14 x / 28 UE)
- TeilnehmerInnenzahl: 6 – 12

*Lehrwerk: Voyages neu A2 ab Lektion 4, Kurs- und Übungsbuch + 2 Audio-CDs, Klett-Verlag*

ISBN: 978-3-12-529422-6

■ **Susanne Lorsbach | Kursnummer: 1628 | 77,- €**

- Fr., 18.00 – 19.30 Uhr
- 28.08. – 11.12.2015 (14 x / 28 UE)
- TeilnehmerInnenzahl: 7 – 15

## Mittelstufe II - Zielniveau A2.2

---

*Lehrwerk: Voyages 2 ab Lektion 7, Klett-Verlag*

ISBN: 978-3-12-529278-9

■ **Marie Elisabeth Thomas | Kursnummer: 1629 | 90,- €**

- Mi., 19.45 – 21.15 Uhr
- 26.08. – 09.12.2015 (14 x / 28 UE)
- TeilnehmerInnenzahl: 6 – 12

*Lehrwerk: Voyages 2 ab Lektion 10, Klett-Verlag*

ISBN: 978-3-12-529278-9

■ **Susanne Lorsbach | Kursnummer: 1630 | 77,- €**

- Di., 18.00 – 19.30 Uhr
- 25.08. – 08.12.2015 (14 x / 28 UE)
- TeilnehmerInnenzahl: 7 – 15

## Oberstufe II - Zielniveau B1.2

---

*Lehrwerk: Voyages 3 ab Lektion 6, Klett-Verlag*

ISBN: 978-3-12-529280-2

■ **Susanne Lorsbach | Kursnummer: 1631 | 90,- €**

- Mi., 10.45 – 12.15 Uhr
- 26.08. – 09.12.2015 (14 x / 28 UE)
- TeilnehmerInnenzahl: 6 – 12

*Lehrwerk: Voyages 3 ab Lektion 10, Klett-Verlag*

*ISBN: 978-3-12-529280-2*

■ **Susanne Lorsbach | Kursnummer: 1632 | 90,- €**

- Di., 9.30 – 11.00 Uhr
- 25.08. – 08.12.2015 (14 x / 28 UE)
- TeilnehmerInnenzahl: 6 – 12

### **Oberstufe II- Zielniveau B1.2**

*Lehrwerk: Voyages 3 ab Lektion 11, Klett-Verlag*

*ISBN: 978-3-12-529280-2*

■ **Marie Elisabeth Thomas | Kursnummer: 1634 | 90,- €**

- Di., 18.00 – 19.30 Uhr
- 25.08. – 08.12.2015 (14 x / 28 UE)
- TeilnehmerInnenzahl: 6 – 12

### **Le Rendez-Vous du Jeudi - Zielniveau B2.1**

Notre „jour fixe“ pour discuter en français (peut-être même penser en français?!), pour mieux connaître la France actuelle, pour enrichir le vocabulaire et pour développer les capacités d’expression! Pour mieux comprendre la France, les Français et le français, nous travaillerons entres autres sur la base de la revue „Ecoute“ et enrichirons notre travail par des séquences vidéo et/ou par des recherches sur internet.

■ **Susanne Lorsbach | Kursnummer: 1635 | 90,- €**

- Do., 9.30 – 11.00 Uhr
- 27.08. – 10.12.2015 (14 x / 28 UE)
- TeilnehmerInnenzahl: 6 – 12

### **Le Rendez-Vous du Mardi - Zielniveau B2.2**

Notre „jour fixe“ pour discuter en français (peut-être même penser en français?!), pour mieux connaître la France actuelle, pour enrichir le vocabulaire et pour développer les capacités d’expression! Pour mieux comprendre la France, les Français et le français, nous travaillerons entres autres sur la base de la revue „Ecoute“ et enrichirons notre travail par des séquences vidéo.

■ **Marie Elisabeth Thomas | Kursnummer: 1636 | 90,- €**

- Di., 19.45 – 21.15 Uhr
- 25.08. – 08.12.2015 (14 x / 28 UE)
- TeilnehmerInnenzahl: 6 – 12

### **Les Rendez-Vous du Mercredi - Zielniveau B2.2**

Notre „jour fixe“ pour discuter en français (peut-être même penser en français?!), pour mieux connaître la France actuelle, pour enrichir le vocabulaire et pour développer les capacités d’expression! Pour mieux comprendre la France, les Français et le français, nous travaillerons entres autres sur la base de la revue „Ecoute“ et enrichirons notre travail par des séquences vidéo.

■ **Doris Gerwinn-Langner | Kursnummer: 1637 | 90,- €**

- Mi., 9.00 – 10.30 Uhr
- 01.09. – 15.12.2015 (14 x / 28 UE)
- TeilnehmerInnenzahl: 6 – 12

■ **Marie Elisabeth Thomas | Kursnummer: 1638 | 90,- €**

- Mi., 18.00 – 19.30 Uhr
- 26.08. – 09.12.2015 (14 x / 28 UE)
- TeilnehmerInnenzahl: 6 – 12



**THAILAND**

**SPAIN**

**TURKEY**

**MONACO**

**NORWAY**

**RUSSIA**

**ISRAEL**

**IRELAND**

**GREECE**

**INDIA**

**GERMANY**

**FINLAND**

**EGYPT**

**CUBA**

**CHINA**

**BRAZIL**

**CANADA**

**AUSTRALIA**

## ■ Italienisch

### BILDUNGSURLAUB: Intensivwoche Italienisch - Zielniveau A1.1

Dieser einwöchige Intensivsprachkurs wendet sich an Interessierte, die einen kompakten Einstieg in die italienische Sprache wünschen und in kurzer Zeit bei ganztägigem Unterricht erste Kenntnisse der italienischen Sprache erhalten möchten. Dieses Angebot ist für Italienisch-Anfängerinnen und -Anfänger ohne Vorkenntnisse geplant.

Der Kurs ist inhaltlich und formal nach den Bedingungen des Arbeitnehmerweiterbildungsgesetzes von NRW konzipiert und kann somit auch als Bildungsurlaub beim Arbeitgeber beantragt werden.

*Lehrwerk: Con piacere A1, Lehr- und Arbeitsbuch + 2 Audio-CDs, Klett-Verlag, ISBN: 978-3-12-525180-9*

- **Teresa Pollara-Gennaro | Kursnummer: 1658 | 116,- €**
  - Mo., 26.10. bis Fr., 30.10.2015,
  - 9.30 – 14.30 Uhr (5 x / 30 UE)
  - Abmeldeschluss: 12.10.2015
  - TeilnehmerInnenzahl: 6 – 12

### Italienische Landschaften, Weine, Küche: Toscana

Ein landeskundliches Seminar, das sich an Italienfans wendet, die sich für die Toscana interessieren. Die hügelige Landschaft der Toscana, die Zypressen, die Weinberge sowie die mittelalterlichen Städte machen aus der Toscana eine der schönsten Regionen Italiens, die auch in aller Welt bekannt ist für ihre Kunstschatze, ihre Persönlichkeiten, ihre Städte, ihre Landschaft, ihre kulinarischen Leckerbissen, die mit den weltberühmten Weinen genossen werden.

An diesem Nachmittag möchten wir Ihnen die Landschaft aus der Sicht der Einheimischen vorstellen, die ihr Land lieben und stolz auf ihre Weine und deren Anbau sind. Sie werden die Möglichkeit haben, einige dieser Weine und Rezepte zu probieren und ihre Herkunftsorte näher kennen zu lernen. Für diese Degustation wird zu Beginn der Veranstaltung von der Referentin eine Verzehrpauschale zum Selbstkostenpreis kassiert.

Teilnehmen können Interessenten mit Italienischkenntnissen und ohne!

- **Teresa Pollara-Gennaro | Kursnummer: 1661 | 20,- €**
  - Sa., 21.11.2015, 15.00 – 20.00 Uhr (6 UE)
  - TeilnehmerInnenzahl: 6 – 12

### Grundstufe I - Zielniveau A1.1

*Lehrwerk: Con piacere A1 ab Lektion 1, Lehr- und Arbeitsbuch + 2 Audio-CDs, Klett-Verlag, ISBN: 978-3-12-525180-9*

- **Mareike Monschau | Kursnummer: 1662 | 77,- €**
  - Mo., 18.00 – 19.30 Uhr
  - 24.08. – 07.12.2015 (14 x / 28 UE)
  - TeilnehmerInnenzahl: 7 – 15

### Grundstufe II - Zielniveau A1.2

*Lehrwerk: Con piacere A1 ab Lektion 4, Lehr- und Arbeitsbuch + 2 Audio-CDs, Klett-Verlag, ISBN: 978-3-12-525180-9*

- **Teresa Pollara-Gennaro | Kursnummer: 1663 | 77,- €**
  - Mi., 18.00 – 19.30 Uhr
  - 26.08. – 09.12.2015 (14 x / 28 UE)
  - TeilnehmerInnenzahl: 7 – 15

*Lehrwerk: Con piacere A1 ab Lektion 7, Lehr- und Arbeitsbuch + 2 Audio-CDs, Klett-Verlag*

ISBN: 978-3-12-525180-9

■ **Teresa Pollara-Gennaro | Kursnummer: 1665 | 90,- €**

- Fr., 18.00 – 19.30 Uhr
- 28.08. – 11.12.2015 (14 x / 28 UE)
- TeilnehmerInnenzahl: 6 – 12

### **Mittelstufe II - Zielniveau A2.1**

*Lehrwerk: Con piacere A2 ab Lektion 5, Lehr- und Arbeitsbuch + 2 Audio-CDs, Klett-Verlag*

ISBN: 978-3-12-525183-0

■ **Daniela Zanini | Kursnummer: 1667 | 90,- €**

- Mi., 18.00 – 19.30 Uhr
- 26.08. – 09.12.2015 (14 x / 28 UE)
- TeilnehmerInnenzahl: 6 – 12

### **Mittelstufe II - Zielniveau A2.2**

*Lehrwerk: Allegro A2 ab Lektion 6, Lehr- und Arbeitsbuch + Audio-CD, Klett-Verlag*

ISBN: 978-3-12-525582-1

■ **Teresa Pollara-Gennaro | Kursnummer: 1668 | 90,- €**

- Mo., 9.30 – 11.00 Uhr
- 24.08. – 07.12.2015 (14 x / 28 UE)
- TeilnehmerInnenzahl: 6 – 12

### **Oberstufe I - Zielniveau B1.1**

*Lehrwerk: Allegro B1 ab Lektion 1, Lehr- und Arbeitsbuch + Audio-CD, Klett-Verlag*

ISBN: 978-3-12-525584-5

■ **Teresa Pollara-Gennaro | Kursnummer: 1671 | 90,- €**

- Di., 19.45 – 21.15 Uhr
- 25.08. – 08.12.2015 (14 x / 28 UE)
- TeilnehmerInnenzahl: 6 – 12

### **Un viaggio in Italia - Zielniveau B2.1**

Un fantastico itinerario ci condurrà attraverso la tanto amata Italia. Insieme ci soffermeremo a osservare la natura, la geografia, il folclore, la gastronomia, senza però dimenticare di dare un'occhiata alla realtà politica attuale, considerando i pregi e i difetti di una cultura millenaria. Il corso é rivolto a coloro in possesso di una buona conoscenza della lingua italiana (livello B 1). In questo corso lavoriamo con l'edizione di Adesso (Spotlight-Verlag) del mese di agosto.

■ **Teresa Pollara-Gennaro | Kursnummer: 1680 | 90,- €**

- Di., 9.30 – 11.00 Uhr
- 25.08. – 08.12.2015 (14 x / 28 UE)
- TeilnehmerInnenzahl: 6 – 12

■ **Teresa Pollara-Gennaro | Kursnummer: 1681 | 90,- €**

- Mo., 19.45 – 21.15 Uhr
- 24.08. – 07.12.2015 (14 x / 28 UE)
- TeilnehmerInnenzahl: 6 – 12

## **Bildungsurlaub**

### **Nehmen Sie sich fünf Tage Zeit zum Lernen in unseren Bildungsurlaubskursen!**

Wir führen diese Veranstaltungen auf der Basis des Arbeitnehmerweiterbildungsgesetzes durch.

Dieses Gesetz eröffnet den Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmern das Recht, bei Fortzahlung ihrer Bezüge zur Teilnahme an Weiterbildungsveranstaltungen 5 Arbeitstage im Jahr von der Arbeit für berufliche und politische Weiterbildung freigestellt zu werden.

*Weitere Informationen finden Sie auf den Seiten 221 – 223.*

## ■ Japanisch

### Japanisch zum Kennenlernen

Möchten Sie die japanische Sprache und Japan näher kennenlernen?

In diesem „Schnupperkurs“ erhalten Sie erste Einblicke in die japanische Sprache und Informationen über das Land.

Wenn Ihnen dieser Einstieg, dieser erste Kontakt mit der japanischen Sprache gefallen hat, können Sie im Folgese-mester an einer Japanisch Grundstufe I teilnehmen.

- **Anke Gärtner M.A. | Kursnummer: 1689 | 20,- €**
  - Sa., 21.11.2015, 9.00 – 14.00 Uhr (6 UE)
  - TeilnehmerInnenzahl: 6 – 12

### Grundstufe I - Zielniveau A1.1

Japan repräsentiert eine der ältesten und bedeutendsten Kulturen Asiens. In vielen Bereichen der Medien, der Mode, Kunst, Architektur und der Innovation ist Japan eine der führenden Nationen unserer Zeit. Auch gibt es vielfältige wirtschaftliche Beziehungen zwischen Japan und Deutschland. Dieser Kurs richtet sich an AnfängerInnen ohne Vorkenntnisse und konzentriert sich auf die Vermittlung des Alltagsjapanisch.

In diesem Kurs werden nicht nur mündliche Kompetenzen sondern auch die Schriften der japanischen Sprache vermittelt. Zudem dient die Darstellung von Sitten und Gebräuchen der JapanerInnen ergänzend als kulturelle und landeskundliche Hintergrundinformationen und erleichtert das Verständnis der Sprache.

*Lehrwerk: Japanisch, bitte! neu - Nihongo de dooso ab Lektion 1, Kursbuch + 2 Audio-CDs, Klett-Verlag*  
ISBN: 978-3-12-606971-7

- **Shinobu Sawada | Kursnummer: 1690 | 77,- €**
  - Do., 18.00 – 19.30 Uhr
  - 27.08. – 10.12.2015 (14 x / 28 UE)
  - TeilnehmerInnenzahl: 7 – 15

### Grundstufe II - Zielniveau A1.2



*Lehrwerk: Japanisch, bitte! neu - Nihongo de dooso ab Lektion 14, Kursbuch + 2 Audio-CDs, Klett-Verlag*  
ISBN: 978-3-12-606971-7

- **Anke Gärtner M.A. | Kursnummer: 1694 | 83,- €**
  - Do., 18.00 – 19.30 Uhr
  - 27.08. – 17.12.2015 (13 x / 26 UE)
  - TeilnehmerInnenzahl: 6 – 12

### Mittelstufe I - Zielniveau A2.1

*Lehrwerk: Japanisch, bitte! Nihongo de dooso, Band 2 ab Lektion 19, Langenscheidt-Verlag*  
ISBN: 978-3-12-606656-3

- **Shinobu Sawada | Kursnummer: 1695 | 90,- €**
  - Fr., 18.00 – 19.30 Uhr
  - 28.08. – 11.12.2015 (14 x / 28 UE)
  - TeilnehmerInnenzahl: 6 – 12



## ■ Niederländisch

### Grundstufe I - Zielniveau A1.1

*Lehrwerk: Welkom!, Lehrbuch + Audio-CD ab Lektion 1, Klett-Verlag*

ISBN: 978-3-12-528880-5

*Arbeitsbuch + Audio-CD: Welkom!, Klett-Verlag*

ISBN: 978-3-12-528881-2

■ **Madita Marr | Kursnummer: 1702 | 77,- €**

- Fr., 19.45 – 21.15 Uhr
- 28.08. – 11.12.2015 (14 x / 28 UE)
- TeilnehmerInnenzahl: 7 – 15

### Grundstufe II - Zielniveau A1.2

*Lehrwerk: Welkom!, Lehrbuch + Audio-CD ab Lektion 5, Klett-Verlag, ISBN: 978-3-12-528880-5*

*Arbeitsbuch + Audio-CD: Welkom!, Klett-Verlag*

ISBN: 978-3-12-528881-2

■ **Madita Marr | Kursnummer: 1704 | 77,- €**

- Fr., 18.00 – 19.30 Uhr
- 28.08. – 11.12.2015 (14 x / 28 UE)
- TeilnehmerInnenzahl: 7 – 16

*Lehrwerk: Welkom!, Lehrbuch + Audio-CD ab Lektion 6, Klett-Verlag, ISBN: 978-3-12-528880-5*

*Arbeitsbuch + Audio-CD: Welkom!, Klett-Verlag*

ISBN: 978-3-12-528881-2

■ **Heiner Neuhaus | Kursnummer: 1705 | 90,- €**

- Di., 19.45 – 21.15 Uhr
- 25.08. – 08.12.2015 (14 x / 28 UE)
- TeilnehmerInnenzahl: 6 – 12

### Mittelstufe I - Zielniveau A2.1

*Lehrwerk: Welkom!, Lehrbuch + Audio-CD ab Lektion 9, Klett-Verlag*

ISBN: 978-3-12-528880-5

*Arbeitsbuch + Audio-CD: Welkom!, Klett-Verlag*

ISBN: 978-3-12-528881-2

■ **Heiner Neuhaus | Kursnummer: 1707 | 90,- €**

- Do., 19.45 – 21.15 Uhr
- 27.08. – 10.12.2015 (14 x / 28 UE)
- TeilnehmerInnenzahl: 6 – 12

### Oberstufe II - Zielniveau B1.2

*Lehrwerk: Welkom terug! B1 ab Lektion 5, Lehr- und Arbeitsbuch + Audio-CD, Klett-Verlag,*

ISBN: 978-3-12-528901-7

■ **Heiner Neuhaus | Kursnummer: 1711 | 90,- €**

- Di., 18.00 – 19.30 Uhr
- 25.08. – 08.12.2015 (14 x / 28 UE)
- TeilnehmerInnenzahl: 6 – 12

*Lehrwerk: Welkom terug! B1 ab Lektion 6, Lehr- und Arbeitsbuch + Audio-CD, Klett-Verlag*

ISBN: 978-3-12-528901-7

■ **Heiner Neuhaus | Kursnummer: 1712 | 90,- €**

- Do., 18.00 – 19.30 Uhr
- 27.08. – 10.12.2015 (14 x / 28 UE)
- TeilnehmerInnenzahl: 6 – 12

## ■ Polnisch

### Grundstufe I - Zielniveau A1.1

*Lehrwerk: Razem, Lehrbuch + 2 Audio-CDs ab Lektion 1, Klett-Verlag, ISBN: 978-3-12-528840-9*

*Arbeitsbuch: Razem, Klett-Verlag, ISBN: 978-3-12-528841-6*

■ **Agata Kinga Antoniak | Kursnummer: 1715 | 77,- €**

- Mo., 18.00 – 19.30 Uhr
- 24.08. – 07.12.2015 (14 x / 28 UE)
- TeilnehmerInnenzahl: 7 – 15

## ■ TeilnehmerInnen werben TeilnehmerInnen

Werben Sie eine neue Teilnehmerin oder einen neuen Teilnehmer aus Ihrem Freundes- und Bekanntenkreis.

Sie erhalten dafür eine **GUTSCHRIFT** über 10,- €.

Geworben werden können alle interessierten Teilnehmerinnen und Teilnehmer, die in den letzten zwei Jahren keine Veranstaltung in der VHS gebucht hatten.

Die Gutschrift hat ein Jahr Gültigkeit und kann von Ihnen bei der nächsten Anmeldung zu einer unserer Veranstaltungen verrechnet werden. Es gilt hierbei das Anmeldedatum der Neukundin / des Neukunden.

*Eine Barauszahlung ist nicht möglich!*

## ■ Russisch

### Russisch zum Kennenlernen - Zielniveau A1.1

Möchten Sie die russische Sprache und Russland näher kennenlernen?

In diesem „Schnupperkurs“ erhalten Sie erste Einblicke in die russische Sprache und Informationen über das Land.

■ **Natalia Galkina | Kursnummer: 1730 | 20,- €**

- Sa., 21.11.2015, 9.00 – 14.00 Uhr (6 UE)
- TeilnehmerInnenzahl: 6 – 12

### Grundstufe I - Zielniveau A1.1

*Lehrwerk: Jasno! A1-A2 ab Lektion 1, Lehrbuch + 2 Audio-CDs, Klett-Verlag, ISBN: 978-3-12-527590-4*

*Arbeitsbuch: Jasno! A1-A2, Arbeitsbuch mit Audio-CD, Klett-Verlag, ISBN: 978-3-12-527591-1*

■ **Natalia Galkina | Kursnummer: 1731 | 90,- €**

- Fr., 19.45 – 21.15 Uhr
- 28.08. – 11.12.2015 (14 x / 28 UE)
- TeilnehmerInnenzahl: 6 – 12

### Grundstufe II - Zielniveau A1.2

*Lehrwerk: Jasno! A1-A2 ab Lektion 5, Lehrbuch + 2 Audio-CDs, Klett-Verlag, ISBN: 978-3-12-527590-4*

*Arbeitsbuch: Jasno! A1-A2, Arbeitsbuch mit Audio-CD, Klett-Verlag, ISBN: 978-3-12-527591-1*

■ **Natalia Galkina | Kursnummer: 1732 | 90,- €**

- Fr., 18.00 – 19.30 Uhr
- 28.08. – 11.12.2015 (14 x / 28 UE)
- TeilnehmerInnenzahl: 6 – 12

## Mittelstufe I - Zielniveau A1.2

Lehrwerk: MOCT 1, Lehrbuch + 2 Audio-CDs ab Lektion 12, Klett-Verlag, ISBN: 978-3-12-527565-2

Arbeitsbuch: MOCT 1, Arbeitsbuch + 2 Audio-CDs, Klett-Verlag, ISBN: 978-3-12-527566-9

■ **Jelena Filatov | Kursnummer: 1735 | 90,- €**

- Di., 19.45 – 21.15 Uhr
- 25.08. – 08.12.2015 (14 x / 28 UE)
- TeilnehmerInnenzahl: 6 – 12



## ■ Schwedisch

### Schwedisch zum Kennenlernen - Zielniveau A1.1

Wollen Sie die schwedische Sprache und Schweden kennenlernen? Möchten Sie erste sprachliche Strukturen für eine Reise nach Schweden zur Verfügung haben?

In diesem „Schnupperkurs“ erhalten Sie Einblicke in die schwedische Sprache und Informationen über das Land.

■ **Helena Ahlquist-Camp | Kursnummer: 1740 | 33,- €**

- Sa., 24.10.2015, 9.30 – 13.45 Uhr
- So., 25.10.2015, 9.30 – 13.45 Uhr (2 x / 10 UE)
- TeilnehmerInnenzahl: 6 – 12

### Grundstufe I - Zielniveau A1.1

ABBA. IKEA und VOLVO .. Schweden ist viel mehr und um das zu erfahren, fangen Sie von Anfang an und erlernen eine neue Sprache: Schwedisch. Einander zu verstehen bedeutet mehr als Vokabeln und Grammatik zu beherrschen. Denn mit der Sprache werden auch Kultur, Lebensstil und Charakter eines Landes transportiert. Schwedisch ist wie Deutsch eine germanische Sprache und daher nicht allzu schwer für Deutschsprachige zu erlernen. Wir legen den Schwerpunkt auf mündliche Kommunikation und praxisnahe Erfahrungen. Der Unterricht richtet sich vor allem an alle, die sich für einen Aufenthalt in Schweden vorbereiten möchten oder beruflich mit der Sprache in Kontakt kommen. Außerdem kommt man gut zurecht in unseren skandinavischen Nachbarländern Dänemark und Norwegen. Välkommen (Willkommen)!

Lehrwerk: Välkomna! Neu A1-A2 ab Lektion 1, Lehrbuch + 2 Audio CDs, Klett-Verlag, ISBN: 978-3-12-527951-3

■ **Helena Ahlquist-Camp | Kursnummer: 1741 | 90,- €**

- Di., 9.45 – 11.15 Uhr
- 25.08. – 08.12.2015 (14 x / 28 UE)
- TeilnehmerInnenzahl: 6 – 12

## Grundstufe II - Zielniveau A1.2

*Lehrwerk: Välkomna! Neu A1-A2 ab Lektion 4, Lehrbuch + 2 Audio CDs, Klett-Verlag, ISBN: 978-3-12-527951-3*

■ **Helena Ahlquist-Camp | Kursnummer: 1743 | 90,- €**

- Fr., 19.15-20.45 Uhr
- 28.08.-11.12.2015 (14 x / 28 UE)
- TeilnehmerInnenzahl: 6 - 12

*Lehrwerk: Välkomna! Neu A1-A2 ab Lektion 6, Lehrbuch + 2 Audio CDs, Klett-Verlag, ISBN: 978-3-12-527951-3*

■ **Helena Ahlquist-Camp | Kursnummer: 1748 | 90,- €**

- Fr., 17.30 – 19.00 Uhr
- 28.08. – 11.12.2015 (14 x / 28 UE)
- TeilnehmerInnenzahl: 6 – 12

## Clever schenken!

### Sie suchen nach einem besonderen Geschenk?

Sie möchten jemanden beschenken, der schon so gut wie alles besitzt? Verschenken Sie doch einen **GUTSCHEIN** der Heinrich-Thöne-Volkshochschule! Sie können den **GUTSCHEIN** über einen bestimmten Betrag oder für einen bestimmten Kurs ausstellen lassen.

*Informationen im Anmeldebüro:  
Telefon: 02 08 / 455 43 21/22.*

## Spanish

### BILDUNGSURLAUB: Intensivwoche Spanisch - Zielniveau A1.1

Dieser einwöchige Intensivsprachkurs wendet sich an Interessierte, die einen kompakten Einstieg in die spanische Sprache wünschen und in kurzer Zeit bei ganztägigem Unterricht erste Kenntnisse der spanischen Sprache erhalten möchten. Dieses Angebot ist für Spanisch-AnfängerInnen ohne Vorkenntnisse geplant.

Der Kurs ist inhaltlich und formal nach den Bedingungen des Arbeitnehmerweiterbildungsgesetzes von NRW konzipiert und kann somit auch als Bildungsurlaub beim Arbeitgeber beantragt werden.

*Lehrwerk: Con gusto A1, Lehr- und Arbeitsbuch + 2 Audio-CDs, Klett-Verlag, ISBN: 978-3-12-514980-9*

■ **Alicia Santamaria Pérez | Kursnummer: 1749 | 116,- €**

- Mo., 05.10. bis Fr., 09.10.2015,
- 9.30 – 14.30 Uhr (5 x / 30 UE)
- Abmeldeschluss: 21.09.2015
- TeilnehmerInnenzahl: 6 – 12

### Grundstufe I - Zielniveau A1.1

*Lehrwerk: Con gusto A1 ab Lektion 1, Lehr- und Arbeitsbuch + 2 Audio-CDs, Klett-Verlag*

*ISBN: 978-3-12-514980-9*

■ **Alicia Santamaria Pérez | Kursnummer: 1751 | 77,- €**

- Mi., 10.45 – 12.15 Uhr
- 26.08. – 09.12.2015 (14 x / 28 UE)
- TeilnehmerInnenzahl: 7 – 15

■ **Susanne Lorsbach | Kursnummer: 1752 | 77,- €**

- Do., 19.45 – 21.15 Uhr
- 27.08. – 10.12.2015 (14 x / 28 UE)
- TeilnehmerInnenzahl: 7 – 15

■ **Juan Gutiérrez-Pérez M.A.**

**Kursnummer: 1753 | 77,- €**

- Mo., 18.00 – 19.30 Uhr
- 24.08. – 07.12.2015 (14 x / 28 UE)
- TeilnehmerInnenzahl: 7 – 15

### **Grundstufe II - Zielniveau A1.2**

---

*Lehrwerk: Con gusto A1 ab Lektion 4, Lehr- und Arbeitsbuch + 2 Audio-CDs, Klett-Verlag*

*ISBN: 978-3-12-514980-9*

■ **Susanne Lorsbach | Kursnummer: 1754 | 90,- €**

- Mo., 9.30 – 11.00 Uhr
- 24.08. – 07.12.2015 (14 x / 28 UE)
- TeilnehmerInnenzahl: 6 – 12

■ **Susanne Lorsbach | Kursnummer: 1756 | 77,- €**

- Di., 19.45 – 21.15 Uhr
- 25.08. – 08.12.2015 (14 x / 28 UE)
- TeilnehmerInnenzahl: 7 – 16

### **Grundstufe II - Zielniveau A1.2**

---

*Lehrwerk: Con gusto A1 ab Lektion 8, Lehr- und Arbeitsbuch + 2 Audio-CDs, Klett-Verlag*

*ISBN: 978-3-12-514980-9*

■ **Juan Gutiérrez-Pérez M.A.**

**Kursnummer: 1759 | 90,- €**

- Do., 9.30 – 11.00 Uhr
- 27.08. – 10.12.2015 (14 x / 28 UE)
- TeilnehmerInnenzahl: 6 – 12

■ **Alicia Santamaria Pérez | Kursnummer: 1761 | 77,- €**

- Fr., 18.00 – 19.30 Uhr
- 28.08. – 11.12.2015 (14 x / 28 UE)
- TeilnehmerInnenzahl: 7 – 16

### **Grundstufe II - Zielniveau A1.2**

---

*Lehrwerk: Con gusto A1 ab Lektion 11, Lehr- und Arbeitsbuch + 2 Audio-CDs, Klett-Verlag*

*ISBN: 978-3-12-514980-9*

■ **Alicia Santamaria Pérez | Kursnummer: 1762 | 90,- €**

- Di., 9.30 – 11.00 Uhr
- 25.08. – 08.12.2015 (14 x / 28 UE)
- TeilnehmerInnenzahl: 6 – 12

### Mittelstufe I - Zielniveau A2.1

*Lehrwerk: Con gusto A2 ab Lektion 1, Lehr- und Arbeitsbuch + 2 Audio-CDs, Klett-Verlag*

ISBN: 978-3-12-514990-8

■ **Susana Bittner | Kursnummer: 1764 | 90,- €**

- Do., 18.00 – 19.30 Uhr
- 27.08. – 10.12.2015 (14 x / 28 UE)
- TeilnehmerInnenzahl: 6 – 12



*Lehrwerk: Con gusto A2 ab Lektion 2, Lehr- und Arbeitsbuch + 2 Audio-CDs, Klett-Verlag*

ISBN: 978-3-12-514990-8

■ **Susanne Lorsbach | Kursnummer: 1765 | 106,- €**

- Do., 17.15 – 19.40 Uhr
- 27.08. – 10.12.2015 (14 x / 42 UE)
- TeilnehmerInnenzahl: 8 – 15

### Mittelstufe II - Zielniveau A2.2

*Lehrwerk: Con gusto A2 ab Lektion 9, Lehr- und Arbeitsbuch + 2 Audio-CDs, Klett-Verlag*

ISBN: 978-3-12-514990-8

■ **Susanne Lorsbach | Kursnummer: 1769 | 106,- €**

- Mo., 17.15 – 19.40 Uhr
- 24.08. – 07.12.2015 (14 x / 42 UE)
- TeilnehmerInnenzahl: 8 – 15

### Oberstufe I - Zielniveau B1.1

*Lehrwerk: Caminos B1 Neue Ausgabe ab Lektion 1, Lehr- und Arbeitsbuch mit 3 Audio-CDs, Klett-Verlag*

ISBN: 978-3-12-514958-8

■ **Alicia Santamaria Pérez | Kursnummer: 1770 | 90,- €**

- Mi., 9.00 – 10.30 Uhr
- 26.08. – 09.12.2015 (14 x / 28 UE)
- TeilnehmerInnenzahl: 6 – 12

### Aufbaustufe II - Zielniveau B2.2

Dieser Kurs richtet sich an fortgeschrittene TeilnehmerInnen, die ihre erworbenen Spanischkenntnisse auch oberhalb der B1-Stufe kursbuchbegleitend erweitern möchten. Im Vordergrund steht die Erschließung oder die Vertiefung landeskundlicher Themen, die Kommunikation sowie das interkulturelle Arbeiten. Grammatikalische Inhalte werden wiederholt und weiter ausgebaut.

Zur Ergänzung der im Lehrwerk behandelten Themen werden Zeitungsartikel, Filmausschnitte oder das Internet genutzt.

*Vorkenntnisse: Zertifikatsniveau (B 1), 3 - 4 Jahre Spanischkenntnisse (VHS)*

*Lehrwerk: Avenida ab Lektion 9, plus Arbeitsbuch mit DVD, Klett-Verlag, ISBN Lehrwerk: 978-3-12-514960-1  
ISBN Arbeitsbuch: 978-3-12-514963-2*

■ **Susanne Lorsbach | Kursnummer: 1775 | 77,- €**

- Mi., 18.00 – 19.30 Uhr
- 26.08. – 09.12.2015 (14 x / 28 UE)
- TeilnehmerInnenzahl: 7 – 15

## 50% Ermäßigung

Fragen Sie nach dem **BILDUNGS**SCHÉCK

oder der **» Zahlt sich aus: Die Bildungsprämie**

Für einige Kurse der VHS können Sie eine finanzielle Unterstützung beantragen, wenn die entsprechenden Voraussetzungen erfüllt werden.

*Nähere Informationen erhalten Sie bei*  
**Sabine Klich, Telefon: 02 08 / 455 43 34 sowie**  
**Henrike Donner, Telefon: 02 08 / 455 43 56**  
*oder unter*  
**[www.bildungsscheck.nrw.de](http://www.bildungsscheck.nrw.de) oder**  
**[www.bildungspraemie.info](http://www.bildungspraemie.info)**



## Español para Avanzados - Zielniveau B2.2

Es un curso activo de comunicación y se dirige a todos aquellos interesados que quieran ampliar las facultades de expresión, vocabulario y estructuras gramaticales. Meta del curso es también estudiar la actualidad y realidad de los países de habla castellana. Además de trabajar con la revista ECOS utilizaremos el CD-ROM, grabaciones originales en español de programas de radio y televisión y películas.

*Vorkenntnisse: Zertifikatsniveau (B 1), 3 - 4 Jahre Spanischkenntnisse (VHS)*

*Basisunterrichtsmaterial: Aktuelle Ausgaben von Ecos (Spotlight-Verlag)*

■ **Susana Bittner | Kursnummer: 1784 | 77,- €**

- Fr., 9.30 – 11.00 Uhr
- 28.08. – 11.12.2015 (14 x / 28 UE)
- TeilnehmerInnenzahl: 7 – 15

■ **Susana Bittner | Kursnummer: 1785 | 77,- €**

- Mi., 18.00 – 19.30 Uhr
- 26.08. – 09.12.2015 (14 x / 28 UE)
- TeilnehmerInnenzahl: 7 – 15

## ■ Türkisch

### Grundstufe II - Zielniveau A1.2

*Lehrwerk: Kolay gelsin! ab Lektion 5, Lehrbuch+ Audio-CD, Arbeitsbuch + Audio-CD, Klett-Verlag*

*ISBN Lehrwerk: 978-3-12-528860-7*

*ISBN Arbeitsbuch: 978-3-12-528861-4*

■ **Sevil Kocaoglu-Terjung | Kursnummer: 1821 | 90,- €**

- Mi., 19.45 – 21.15 Uhr
- 26.08. – 09.12.2015 (14 x / 28 UE)
- TeilnehmerInnenzahl: 6 – 12

### Türkisch Mittelstufe I - Zielniveau A2.1

*Lehrwerk: Kolay gelsin! ab Lektion 9, Lehrbuch+ Audio-CD, Arbeitsbuch + Audio-CD, Klett-Verlag*

*ISBN Lehrwerk: 978-3-12-528860-7*

*ISBN Arbeitsbuch: 978-3-12-528861-4*

■ **Sevil Kocaoglu-Terjung | Kursnummer: 1823 | 90,- €**

- Mi., 18.00 – 19.30 Uhr
- 26.08. – 09.12.2015 (14 x / 28 UE)
- TeilnehmerInnenzahl: 6 – 12

## ■ Deutsch - Alphabetisierung für MuttersprachlerInnen

### Erwachsene lernen Lesen und Schreiben – Bitte weitersagen!

**In unserer Stadt gibt es einige tausend MitbürgerInnen, die nicht oder nur unzureichend lesen und schreiben können. Aus diesen Schwierigkeiten heraus entstehen häufig Probleme im Alltag, in der Familie, mit Freunden, im Beruf oder im Umgang mit Behörden.**

In der Mülheimer Volkshochschule können Jugendliche ab 15 Jahren und Erwachsene angstfrei das Lesen und Schreiben erlernen.

In den Lese- und Schreibkursen lernen Sie:

- Buchstaben und Laute
- Silben, Wörter und vereinfachte Texte
- Erfassen von Texten auf unterschiedlichen Fähigkeitsstufen
- Erarbeitung von Rechtschreibregeln

#### **Informationen erteilt gerne:**

Dipl.-Päd. Kerstin Dau

☎ 02 08 / 455 43 14

✉ Kerstin.Dau@muellheim-ruhr.de

📍 B 6

Sprechstunde: donnerstags, 15.00 bis 18.00 Uhr

**Anmeldungen sind nur persönlich und nach vorheriger Beratung möglich.**

### Lesen und Schreiben lernen - Kurs I

Der Kurs richtet sich an TeilnehmerInnen mit geringen Buchstabenkenntnissen.

Unterrichtsinhalte:

- Buchstaben und deren Lautierung
- Wortbausteine und einfache Wörter
- einfache Sätze in alltäglichen Zusammenhängen
- praktische Hilfen bei Problemen in der Schriftsprache in Alltagssituationen
- Grundlagen der Rechtschreibung

#### ■ Wolfgang Kugel | Kursnummer: 3501 | 15,- €

- Di. und Do., 17.00 – 19.30 Uhr
- 25.08. – 10.12.2015 (28 x / 84 UE)
- TeilnehmerInnenzahl: 6 – 14

### Lesen und Schreiben lernen - Kurs II

Der Kurs richtet sich an TeilnehmerInnen mit großen Problemen in der Rechtschreibung bzw. mit großen Lese- und Rechtschreibschwächen.

Kursinhalte:

- Erfassen von Silben, Wörtern und einfachen, kurzen Texten
- Schreiben von Wörtern und kurzen Sätzen

#### ■ Sibylle Wellfonder | Kursnummer: 3503 | 15,- €

- Mi., 17.00 – 19.30 Uhr
- 26.08. – 09.12.2015 (14 x / 42 UE)
- TeilnehmerInnenzahl: 7 – 12

## Lesen und Schreiben lernen - Kurs III

Der Kurs richtet sich an TeilnehmerInnen mit Problemen in der Rechtschreibung.

Kursinhalte:

- Erfassen von Texten auf unterschiedlichen Fähigkeitsstufen
- Verfassen eigener, einfacher Texte

■ **Sibylle Wellfonder | Kursnummer: 3505 | 15,- €**

- Di. und Fr., 9.45 – 11.15 Uhr
- 25.08. – 11.12.2015 (28 x / 56 UE)
- TeilnehmerInnenzahl: 7 – 12

## Lesen und Schreiben lernen - Kurs IV - Deutsch in Beruf und Alltag

Der Kurs richtet sich an MitbürgerInnen, die sich im Privaten oder im Beruf in der Schriftsprache nicht sehr sicher fühlen und deshalb die Grundlagen der Rechtschreibung, Grammatik und Zeichensetzung verbessern und festigen wollen oder müssen.

Übungen dazu finden auf einfachem und aufbauendem Niveau statt. Teilnehmen können selbstverständlich auch MigrantInnen, die schon gut Deutsch sprechen.

■ **Paul-Gerhard Raasch | Kursnummer: 3507 | 20,- €**

- Mo., 18.15 – 20.45 Uhr
- 24.08. – 07.12.2015 (14 x / 42 UE)
- TeilnehmerInnenzahl: 7 – 14

## „Das“?, „Daß“? oder „Dass“? - Die neue Rechtschreibung

Seit 2006 sind die neuen Rechtschreibregeln allgemein verbindlich.

Die Anwendung der aktuellen Regeln kann auch bei MuttersprachlerInnen im Alltag oder bei der täglichen Arbeit zu Unsicherheiten führen. Das heißt viele Menschen, die früher sicher in der Rechtschreibung waren, wissen heute gar nicht mehr was wirklich richtig ist.

In diesem Kurs werden die wichtigsten Neuerungen durch einfache Rechtschreibregeln vermittelt. In Übungen sollen diese dann gefestigt werden.

Kernthemen sind folgende:

- dass/das
- ss/s/ß
- Getrennt- und Zusammenschreibung
- Groß- und Kleinschreibung
- Kommaregeln (und weitere Satzzeichen)
- Worttrennung
- Schreibung mit Bindestrich
- Laut-Buchstaben-Zuordnung

■ **Anna Lenz | Kursnummer: 3508 | 56,- €**

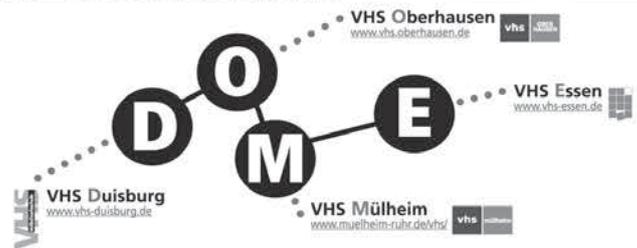
- Mo., 18.00 – 19.30 Uhr
- 07.09. – 02.11.2015 (7 x / 14 UE)
- TeilnehmerInnenzahl: 6 – 15

# Lesen & Schreiben in der VHS

Schreib Dich nicht ab

Grundbildung · Lesen und Schreiben lernen

Für weitere Infos:





## Natur und Umwelt

Der Biogarten der Heinrich-Thöne-Volkshochschule

## ■ Der Biogarten der Heinrich-Thöne- Volkshochschule

Das Naturparadies hinter der VHS  
im MüGa-Park



### Gartenfest im Biogarten

Mit diesem Fest möchten wir allen Interessierten die Möglichkeit geben, unseren Biogarten in ganz zwangloser Weise kennenzulernen. Neben allen Informationen zum naturnahen ökologischen Gartenbau gibt es Gegrilltes, selbstgepressten Saft, selbstgebackenes Brot mit Tomaten, Gurken und Kräuterquark, Kuchen, Kräutertees und Gerstensaft.

■ **Team der BiogärtnerInnen | Kursnummer: 2500 |  
entgeltfrei**

- So., 20.09.2015, 12.00 – 18.00 Uhr (8 UE)
- TeilnehmerInnenzahl: 1 – 250
- VHS-Biogarten

**ERWW**  
WIR BEWEGEN WASSER

ERWWIN EMPFIEHLT:  
Bei Hitze viel Wasser trinken!



## Arbeitskreis Biogarten

Die Arbeit im Biogarten vermittelt Ihnen Kenntnisse in Methoden des naturnahen Gärtnerns, Einblicke in das ökologische Zusammenwirken von Wildpflanzen und -tieren und die Bedeutung der Artenvielfalt für die Erhaltung unserer natürlichen Umwelt.

Der Biogarten steht allen zum Mitmachen offen. Das praktische Tun steht im Vordergrund.

### ■ Team der BiogärtnerInnen | Kursnummer: 2501 entgeltfrei

- Do., 14.30 – 17.30 Uhr
- 12.02. – 02.07.2015 (21 x / 84 UE)
- TeilnehmerInnenzahl: 1 – 50
- VHS-Biogarten

## Sonntagstreff im Biogarten

### *Der Biogarten der VHS - Das Naturparadies hinter der VHS im MüGa-Gelände.*

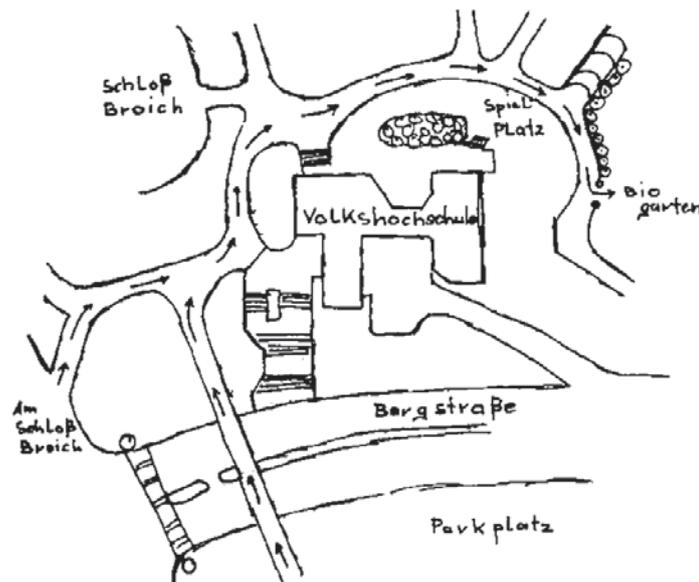
Das Team der BiogärtnerInnen des Arbeitskreises „Biogarten“ gibt Informationen zu praktischen Fragen der Gartenarbeit.

Themen wie: Mischkulturen, Wildpflanzen, Kompostieren, Nisthilfen für Nützlinge, Dachbegrünung und vieles mehr können Sie an den jeweiligen Sonntagen zwischen 10:00 und 13:00 Uhr mit dem Biogartenteam besprechen.

### ■ Team der BiogärtnerInnen

- Jeden Sonntag  
vom 30. August bis 1. November 2015

*So erreichen Sie den Biogarten:*

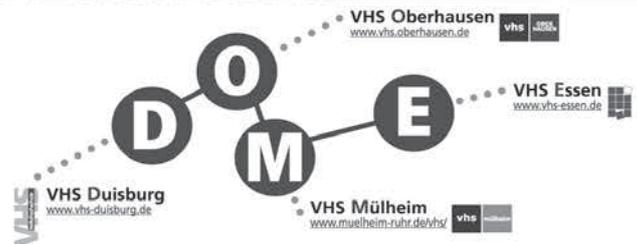


# Natur & Gesundheit bei Ihrer VHS

## Leben erleben

Entspannungsübungen – Gesund ernähren – Umweltfragen  
und Energieersparnis – Neue Energien – Ökologie – Natur in  
der Stadt – Moderne Heilverfahren – Fit und beweglich  
Meditation – Fernöstliche Methoden – Umwelt erfahren

Für weitere Infos:





## Gesundheit und Bewegung

- Allgemeine Hinweise • Gesundheit • Stressbewältigung • Entspannung
- Massage • Gedächtnistraining • Kochen • Sommerakademie
- Bewegung • Gymnastik • Tanz • Meditation
- Tai Chi / Qi Gong • Entspannungstechniken • Yoga

## ■ Gesundheitsbildung Allgemeine Hinweise und Informationen

Es wird für immer mehr Menschen wichtig, Kompetenzen zu erwerben, um die eigene Gesundheit zu erhalten. Angesichts unserer Kursbelegungen kann die Gesundheitsbildung der Heinrich-Thöne-Volkshochschule für sich in Anspruch nehmen, daran ganz entscheidend mitzuwirken.

Wir orientieren uns am Gesundheitsverständnis der Weltgesundheitsorganisation (WHO), wonach nicht nur die Gemeinschaft, sondern jede und jeder sich persönlich für ihr/sein seelisches, körperliches und soziales Wohlbefinden verantwortlich fühlen und deshalb an der eigenen Gesunderhaltung aktiv mitwirken sollte. Wir bieten hierbei eine umfassende Palette an Hilfestellungen an. Gestärkt werden gesundheitliche Ressourcen vor allem durch die Verknüpfung individueller gelebter Gesundheitspraxis mit der Vermittlung von Wissen sowie der alltagsbezogenen Einübung gesundheitsförderlicher Bewegungsabläufe, Entspannungsmöglichkeiten und Ernährungsweisen.

Für den Fall, dass Sie gesundheitliche Beschwerden haben, raten wir vor der Teilnahme an Bewegungs- bzw. Entspannungskursen oder Workshops therapeutischen bzw. ärztlichen Rat einzuholen.

## Studienergebnisse

Die Wirksamkeit der Entspannungskurse bei den Volkshochschulen wurde bereits 2008 durch eine bundesweite Studie des Universitätsklinikums Hamburg-Eppendorf belegt.

Unabhängig von ihrem Berufsstand, Bildungsgrad und Wohnort profitierten alle Teilnehmenden an Entspannungskursen (Yoga, Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung, Tai Chi und Qi Gong) durch eine verbesserte Lebensqualität sowie verringerte psychische und körperliche Beschwerden. Dieser Effekt konnte auch noch drei Monate nach Abschluss der Kurse festgestellt werden.

## Qualitätsring Gesundheit

Die VHS Mülheim an der Ruhr ist Mitglied im „Qualitätsring Gesundheit“, der bundesweit durch die Landesverbände der Volkshochschulen gegründet wurde. Damit haben wir uns verpflichtet, verbindliche Qualitätskriterien bei der Gesundheitsbildung einzuhalten.

Die Kriterien umfassen Profilbildung, Qualifikation von Kursleitenden, Angebotsplanung, Raumausstattung, Kursausschreibung und Befragung von Teilnehmenden.

Die Heinrich-Thöne-Volkshochschule Mülheim an der Ruhr ist seit 2005 kontinuierlich qualitätszertifiziert (LQW und AZAV) und überwacht die Qualität ihres Kursangebotes.

Auf Wunsch können sich Kursteilnehmende nach Abschluss des Kurses eine Teilnahmebescheinigung ausstellen lassen, aus der neben den Kursdaten auch die regelmäßige Teilnahme hervorgeht. Über eine Bezuschussung des gewählten Kurses entscheidet ausschließlich Ihre Krankenkasse.

Die von einigen Krankenkassen betriebene Datenbank „Zentralen Prüfstelle Prävention“ wird von uns nicht bedient.

- Wir bieten Ihnen eine Vielzahl verschiedener Kurse an. Damit Sie „Ihren“ richtigen Kurs finden, erhalten Sie an dieser Stelle Tipps zur Auswahl von Veranstaltungen und Hinweise zu Organisation und Ablauf.
- Wie schon in den Vorjahren haben wir unser Angebot Ihren Wünschen und Anregungen entsprechend angepasst und verändert. Der Trend zu sogenannten Workshops hält nach wie vor an.
- Falls ein Kurs ausgebucht ist, hinterlassen Sie uns bitte Ihre Kontaktdaten. Wir werden uns bemühen, wenn sich genügend Interessierte finden, einen zusätzlichen Kurs einzurichten.
- Anmeldungen sind online, schriftlich, per Fax, per E-Mail oder persönlich im Anmeldebüro möglich. Bitte haben Sie Verständnis dafür, dass nur im Anmeldebüro bar gezahlt werden kann. Eine telefonische Anmeldung ist bei uns nicht möglich – schließlich geht es um Ihr Geld.
- Bei einer Reihe von Kursen ist es sinnvoll und/oder notwendig sich „besonders“ zu kleiden bzw. etwas mitzubringen: Achten Sie bitte auf die Hinweise in den Kursbeschreibungen.

#### ■ Beratung für Gesundheitsbildung:

Während des Semesters donnerstags zwischen 15.00 und 18.00 Uhr und selbstverständlich nach Terminvereinbarung.

#### **Ihre Ansprechpartnerin:**

Henrike Donner

☎ 02 08 / 455 43 56

✉ [henrike.donner@mulheim-ruhr.de](mailto:henrike.donner@mulheim-ruhr.de)

➡ B 4

## ■ Gesundheit

**Gesundheit ist ein Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlergehens und nicht nur das Fehlen von Krankheit oder Gebrechen.**

(Gesundheitsverständnis der Weltgesundheitsorganisation)

### Psychose

**Als Psychose wird eine schwere psychische Störung bezeichnet, die mit einem zeitweiligen weitgehenden Verlust des Realitätsbezugs einhergeht.**

### Psychoseseminar - einander zuhören - miteinander reden - voneinander lernen

Betroffene, Angehörige, Interessierte und Fachleute sprechen miteinander über ihre Erfahrungen mit psychischen Krankheiten.

*Eine Kooperation mit:*

*Mülheimer Kontakte e. V. (Tel.: 30 853-40) und der AWO Mülheim an der Ruhr (Tel.: 450 037 11).*

#### ■ DozentInnenteam | Kursnummer: 2601 | entgeltfrei

- Do., 18.00 – 19.45 Uhr
- 17.09., 22.10., 19.11. und 17.12.2015 (4 x / 9 UE)
- TeilnehmerInnenzahl: 10 – 20

## Herzwochen 2015

Die Kampagne der Deutschen Herzstiftung findet bundesweit vom 1. bis 30. November statt und hat 2015 das Thema: Koronare Herzkrankheit und Herzinfarkt.

### Vortrag und Fragen: Herz in Gefahr - Koronare Herzkrankheiten und Herzinfarkt

Im Mittelpunkt der Herzwochen der Deutschen Herzstiftung stehen in diesem Jahr die koronaren Herzkrankheiten und der Herzinfarkt.

Die koronare Herzkrankheit hat noch immer einen dominierenden Einfluss auf die Sterblichkeit in Deutschland. Dies bestätigen Daten aus dem aktuellen Deutschen Herzbericht, den die Herzstiftung zusammen mit den ärztlichen Fachgesellschaften Ende Januar veröffentlicht hat.

Prof. Dr. Heinrich Wieneke, der Chefarzt der Klinik für Kardiologie des St. Marien-Hospital Mülheim, wird Sie gemeinsam mit KollegInnen deshalb in den diesjährigen Herzwochen über koronare Herzkrankheiten und Herzinfarkt informieren.

Sie werden Gelegenheit haben Fragen an die ReferentInnen zu stellen.

*In Kooperation mit der Deutschen Herzstiftung e. V. des St. Marien-Hospital Mülheim an der Ruhr GmbH.*

#### ■ Kursnummer: 2602 | entgeltfrei

- Mi., 04.11.2015, 18.00 – 20.00 Uhr (4 UE)
- TeilnehmerInnenzahl: 20 - 200



## Naturheilkunde

Der Begriff Naturheilkunde bezeichnet ein Spektrum verschiedener Methoden, die die körpereigenen Fähigkeiten zur Selbstheilung aktivieren sollen und die sich bevorzugt in der Natur vorkommender Mittel oder Reize bedienen.

## Fasten

das ist der freiwillige Verzicht auf feste Nahrung und Genussmittel über einen begrenzten Zeitraum.

## Basenfasten

ist der Verzicht auf Säurebildner für eine bestimmte Zeit. Die Entsäuerungskur entlastet Stoffwechsel, Nieren, Bindegewebe und Verdauungsorgane.



### Informationsveranstaltung zum Basenfasten: Die sanfte Form des Fastens

Hektischer Lebensstil, Dauer-Stress, Weißmehl, Zucker und Genussmittel - oft sind wir übersäuert und wissen es nicht einmal. Die Folge: Müdigkeit, leere Akkus und das eine oder andere Kilo zu viel auf der Waage. Ob als Einstieg in eine Ernährungsumstellung, Startschuss zu mehr Bewegung oder mehr Achtsamkeit - in einer Basenfastenwoche können Sie gezielt entsäuern, wunderbar ‚runterkommen‘ und richtig etwas für sich tun. Die Fastenleiterin informiert über das Basenfasten, das Programm der Basenfasten-Woche und beantwortet Ihre Fragen. Alle Interessierten sind herzlich eingeladen.

#### ■ Christine Stehle | Kursnummer: 2607 | entgeltfrei

- Mo., 31.08.2015, 18.30 – 19.15 Uhr (1 UE)

NEU!

## Die sanfte Form des Fastens: Basenfasten in der VHS

Sanft entlasten, dauerhaft abnehmen, Energie und Lebensfreude tanken: Herzlich willkommen beim Basenfasten! Genießen Sie frisches Obst und reifes Gemüse und lassen Sie für die Dauer Ihrer Basenfastenzeit Säure bildende Lebensmittel einfach weg. Dazu: Nordic Walking, Entspannung und Vorträge über Säure-Basen-Balance und die Ernährung in der Zeit danach. Die TeilnehmerInnen bekommen neue Impulse und individuelle Tipps, wie sie ihre ‚neuen Erkenntnisse‘ alltagstauglich umsetzen können. Die Folge nach nur einer Woche Basenfasten: mehr Wohlbefinden, mehr Power und mehr Lebensfreude.

Das angebotene Fastenseminar ist rein weltlich motiviert. *Zusätzlich zum Kursentgelt kommen Ausgaben für Tee und ggf. Einlaufgerät und Walking-Stöcke auf Sie zu.*

*Auch für ältere und geschwächte TeilnehmerInnen geeignet.*

*Schwangere, Stillende, chronisch Kranke und Menschen mit Fruktose-Malabsorption sind vom Basenfasten ausgeschlossen.*

■ **Christine Stehle | Kursnummer: 2608 | 48,50 €**

- Fr., 25.09. bis Do., 01.10.2015,
- 18.30-20.00 Uhr (7 x / 14 UE)
- Anmeldeschluss: 20.09.2015
- TeilnehmerInnenzahl: 8 - 15

**Das Fasten in der VHS ist rein gesundheitlich motiviert und hat weder ideologischen, spirituellen noch religiösen Hintergrund.**

## Touch for Health

wird zur Präventivmedizin gerechnet und dient der körperlichen, geistigen und seelischen Erhaltung der Gesundheit. Eigentlich von Dr. John F. Thie als Selbsthilfe-Methode entwickelt, um Verantwortung für Gesundheit selbst übernehmen zu können, wird es auch als Behandlungsmethode von ÄrztInnen, HeilpraktikerInnen und anderen TherapeutInnen praktiziert. Das TFH ist eine Synthese überlieferter östlicher Heilkunst und moderner westlicher Medizin. Es verbindet Erkenntnisse der Chiropraktik, Akupressur, Ernährungswissenschaft und Kinesiologie.

## Einführung in das Touch for Health - „Gesund durch Berühren“, ein Selbsthilfe- Wochenend-Workshop

Erfahren Sie im Laufe dieses Wochenend-Workshops, wie Sie mit Ihren Händen ganz einfach und gezielt zu innerem wie äußerem Gleichgewicht, Wohlbefinden und Gesundheit beitragen können. Als wichtigstes Werkzeug beim Touch for Health dienen Ihre Hände, mit denen Sie in diesem Workshop lernen werden, über bestimmte Muskeln Stress zu ertasten, um festzustellen, wo das körpereigene Gleichgewicht gestört sein könnte. Um dieses wieder herzustellen, lernen Sie in einem weiteren Schritt, die entsprechenden stärkenden Punkte an Kopf bzw. Körper zu halten oder sanft zu massieren. Auf diese Weise werden Sie Blockaden durch Energieausgleich sanft lösen, so dass Energien wieder fließen, körpereigene Heilkräfte erneut aktiv werden können und das allgemeine Wohlbefinden steigt.

*Bitte bringen Sie zu diesem Kurs ausreichend Wasser (am besten ohne Kohlensäure), eine Decke und warme Socken mit.*

■ **Alexandra Wenglorz | Kursnummer: 2610 | 56,- €**

- Sa., und So., 10.00 – 16.30 Uhr
- 21.11. – 22.11.2015 (2 x / 14 UE)
- Anmeldeschluss: 15.11.2015
- TeilnehmerInnenzahl: 7 – 12

## Hormonyoga

ist eine Yoga-Form, die besonders auf die Hormone wirkt.

### Rund um die Wechseljahre - Hormon-Yoga für Frauen

Das Klimakterium bedeutet für manche Frau einen mitunter problematischen Übergang in eine neue Lebensphase der Weiblichkeit.

Ungewohnte, manchmal unangenehme Begleiterscheinungen sind durch eine verminderte Östrogenproduktion bedingt. Der Ersatz von Hormonen durch ‚künstliche Hormone‘ kann zusätzliche Risiken bergen. Alternativ zu ‚künstlichen Hormonen‘ basiert Hormon-Yoga nach Dinah Rodriguez (Psychologin und Yoga-Expertin) auf einem Konzept von Yoga-Übungen, die entscheidenden Einfluss auf das Hormonsystem des weiblichen Körpers - also maßgeblich auf die Hirnanhangsdrüse, Schilddrüse, Eierstöcke und Nebennieren nehmen. Das Konzept des Hormon-Yoga richtet sich an Frauen vor, in und nach den Wechseljahren, um Lebendigkeit und Weiblichkeit bis ins hohe Alter bewusst zu erleben. Sie können das Skript „Rund um die Wechseljahre - Hormon-Yoga für Frauen“ von der Dozentin zum Preis von 6,50 € erwerben.

*Vorteilhaft sind: bequeme Kleidung, 1 Decke, 1 kleines Sitzkissen, ggf. Schreibzeug*

#### ■ Sabine Tiara Biermann | Kursnummer: 2612 | 80,- €

- Sa., 9.30 – 13.30 Uhr
- 14.11. – 12.12.2015 (4 x / 20 UE)
- Anmeldeschluss: 08.11.2015  
Am 28.11. findet KEIN Kurs statt.
- TeilnehmerInnenzahl: 7 – 13

## Heilpflanzen

Eine Heilpflanze ist eine Pflanze, die in der Pflanzenheilkunde wegen ihres Gehalts an Wirkstoffen zu Heilzwecken oder zur Linderung von Krankheiten verwendet werden kann. Sie kann in unterschiedlichen Formen, auch für Teezubereitungen, Ba-Dezusätze und Kosmetika, verwendet werden.

### Hildegard von Bingen - die Kunst der ganzheitlichen Heilkunde

Immer mehr Menschen suchen den Zugang zu natürlichen Heilweisen. Die mittelalterliche Medizin der Hildegard von Bingen hält auch für den modernen Menschen von heute wertvolle Empfehlungen bereit, um die Gesundheit zu erhalten bzw. wieder zu erlangen.

In diesem Seminar lernen Sie Hildegard von Bingen als eine vielseitige Persönlichkeit kennen und erhalten grundlegende Informationen und Tipps zu den Themen: Ernährung, Kräuter(heil)kunde, Regulierung von Darm und Stoffwechsel, Bedeutung des Fastens, Edelsteinheilkunde, Hildegard'sche Psychotherapie, Lebens- und Geistespflege. Alle Anregungen sind zur direkten Umsetzung in Ihren persönlichen Alltag gedacht.

*Sie können das Skript „Hildegard von Bingen - die Kunst der ganzheitlichen Heilkunde“ von der Dozentin zum Preis von 12,50 € erwerben.*

*Sie benötigen Schreibzeug für Ihre Notizen.*

#### ■ Sabine Tiara Biermann | Kursnummer: 2613 | 44,- €

- Fr., 23.10.2015, 18.00 – 20.30 Uhr
- Sa., 24.10.2015, 9.30 – 16.30 Uhr (2 x / 11 UE)
- Anmeldeschluss: 18.10.2015
- TeilnehmerInnenzahl: 8 – 16

## ■ Stressbewältigung

Stress und Burnout sind in den vergangenen Jahren immer mehr in das Bewusstsein der Menschen gerückt. In einem schnellen Leben, in dem wir rund um die Uhr erreichbar sind und immer mehr Aufgaben zu bewältigen haben, fühlen sich immer mehr Menschen den Anforderungen und dem Druck des Alltags nicht mehr gewachsen.

### Stressabbau und Potentialerweiterung - Gesünder durch Alltag und Büro -

In diesem Kurs lernen Sie Brain Gym und andere kinesiologische Selbsthilfetechniken für ein stressfreieres, effektiveres Arbeiten kennen und verbessern nebenbei Aufnahme-fähigkeit und Außenwirkung. So gestalten Sie Schritt für Schritt ein entspannteres Leben, bei dem endlich wieder Ihr volles Potential zur Geltung kommen kann ...

**Der Kurs findet 14-tägig statt.**

■ **Alexandra Wenglorz | Kursnummer: 2620 | 37,- €**

- Do., 19.00 – 20.30 Uhr
- 03.09. – 19.11.2015 (6 x / 12 UE)
- TeilnehmerInnenzahl: 8 – 14



### Stress beginnt im Kopf - Gelassenheit auch

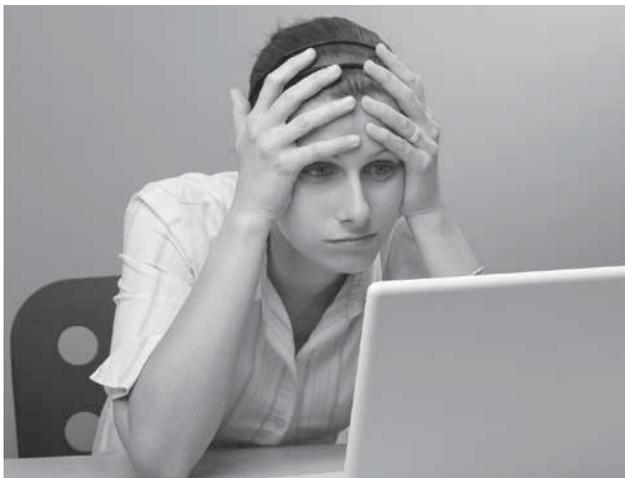
Stress scheint allgegenwärtig zu sein. Termindruck, Verpflichtungen, Ansprüche der Mitmenschen - wer kennt sie nicht? Wir sind diesen Dingen jedoch nicht so hilflos ausgeliefert, wie wir vielleicht meinen.

Jeder Mensch erlebt ein und dieselbe Situation völlig anders und fühlt sich dadurch unterschiedlich gestresst. Stress ist demnach eine Kopfsache. Ob er uns schadet oder zu besonderen Leistungen treibt, hängt deshalb nicht nur von der Dosis ab, sondern auch davon, wie gut wir uns dagegen schützen können. In diesem Seminar lernen Sie Methoden kennen, mit denen Sie selber entscheiden können, ob Sie sich durch die vielen Anforderungen, Termine und Pannen des Alltags aus der Ruhe bringen lassen oder nicht. Zusätzlich bekommen Sie Einblicke in verschiedene Entspannungsmethoden.

■ **Bettina Böhm / Marc Nottelmann**

**Kursnummer: 2622 | 35,- €**

- Sa., 21.11.2015, 10.00 – 16.00 Uhr (7 UE)
- Anmeldeschluss: 15.11.2015
- TeilnehmerInnenzahl: 8 – 16



## Workshop: Stressmanagement / Stressreduktion

Die Organisation eines auf Schnelligkeit und Effizienz ausgerichteten beruflichen, privaten und familiären Alltags lassen häufig wenig Raum für Phasen der Ruhe, Entspannung und Selbstreflexion.

Schwerpunkt dieses Seminars wird sein, über Techniken der Entspannung, Bewegung, Atemlenkung, Visualisierung und Meditation eine Hilfe zur Selbsthilfe zu erlangen, die eigenen Kraftquellen neu zu beleben und zu stabilisieren. Die Schulung von Aufmerksamkeit, Eigenverantwortung und Eigeninitiative soll auf einen bewussten Umgang mit den eigenen körperlichen, geistigen und seelischen Ressourcen im Alltag vorbereiten.

Ein Skript zur selbstständigen Fortführung der wichtigsten Übungen wird gestellt.

Vorteilhaft sind: bequeme Kleidung, zwei Decken, ein Kopf- bzw. Sitzkissen und Schreibzeug.

■ **Sabine Tiara Biermann | Kursnummer: 2623 | 48,- €**

- Fr., 04.09.2015, 18.00 – 21.15 Uhr
- Sa., 05.09.2015, 9.30 – 16.30 Uhr (2 x / 12 UE)
- Anmeldeschluss: 30.08.2015
- TeilnehmerInnenzahl: 8 – 16



## Lach-Yoga oder HasyaYoga

Es gibt unzählige Stressmanagement- und Entspannungsmethoden. HasyaYoga - also Lach-Yoga - gehört hierbei zu den schnellsten und günstigsten Methoden. Es bietet in wenigen Trainingsschritten Entlastung von physischem, mentalem und emotionalem Stress. Klinische Studien zu HasyaYoga Übungen zeigten, dass durch anhaltendes Lachen eine signifikante Reduktion des Stresslevels durch Verringerung der Stresshormone nachgewiesen werden konnte.

## Workshop: Burnoutprävention mittels Lach-Yoga - Lachen ist Gesundheit!

Regelmäßiges HasyaYoga verhilft zu einer positiven Ausstrahlung und einer gelasseneren Einstellung gegen die Widrigkeiten des Alltages. Ziel dieses Workshops ist es, Sie wieder für das Lachen zu begeistern und so Burnout vorzubeugen. Sie werden Anregungen und Impulse, um Lachen wieder neu für sich zu entdecken, neue Lebensfreude zu gewinnen und diese auch an andere weiter zu tragen, erhalten. Inhalte des Workshops sind neben den praktischen Übungen, die im Vordergrund stehen, Informationen über Burnout, Hintergrund und Ursprung und wissenschaftliche Studien und Erkenntnisse zu HasyaYoga, Wechselwirkung von Stress und Lachen sowie Informationen zu den Lachclubs in NRW.

Dieser Workshop richtet sich an alle Interessierten zu den Themen Burnout und Stressbewältigung durch HasyaYoga. Dieser Workshop ist zudem eine gute Ergänzung für im sozialen, therapeutischen oder gesundheitlichen Umfeld Tätige.

■ **Alexandra Fetter | Kursnummer: 2624 | 24,- €**

- Sa., 12.09.2015, 9.00 – 14.00 Uhr (6 UE)
- Anmeldeschluss: 06.09.2015
- TeilnehmerInnenzahl: 8 – 20

■ **Alexandra Fetter | Kursnummer: 2625 | 24,- €**

- Sa., 31.10.2015, 9.00 – 14.00 Uhr (6 UE)
- Anmeldeschluss: 25.10.2015
- TeilnehmerInnenzahl: 8 – 20

## Entspannung

bezeichnet einen körperlich und geistig spürbaren und messbaren Zustand, der als Gegenpol zur Anspannung gilt. Ein regelmäßiger und hinreichender Wechsel von Entspannung und Anspannung erhält und fördert die Gesundheit.



### Workshop: Stress-Abbau mit Yoga

Unsere Tage sind geprägt von Tempo, vielfältigen Möglichkeiten, Entscheidungen und Leistungsdruck. Informationsflut und ständige Erreichbarkeit lassen uns nicht zur Ruhe kommen. Es ist eine Lebensaufgabe, das innere Gleichgewicht zu bewahren und den eigenen Lebensrhythmus zu finden.

Dieser Workshop zeigt Wege, wie YOGA helfen kann.

Im interaktiven Austausch stellen wir uns der Frage:

- Stress, was ist das und was macht er mit mir?  
Wie wirkt er sich körperlich aus?
- Anhand typischer Stress-Symptome erarbeiten wie eine Yoga - Übungsreihe zum Stress-Abbau und
- gönnen uns Stress-Abbau durch gezielte Entspannung

Zielgruppe: Menschen mit YOGA-Grundfertigkeiten

*Bitte lockere, warme Sportkleidung und Socken tragen.*

*Sie benötigen 1 Decke, 2 kleine Handtücher, Wasser und eventuell einen Imbiss für die Pausen.*

■ **Ursula Rusch | Kursnummer: 2626 | 40,- €**

- Sa. und So., 10.00 – 14.00 Uhr
- 21.11. – 22.11.2015 (2 x / 10 UE)
- Anmeldeschluss: 15.11.2015
- TeilnehmerInnenzahl: 6 – 10

Unsere Kurse der Sommerakademie finden Sie unter den Kursnummern 2690 bis 2698 und die anderen Yoga-Kurse unter den Kursnummern 2810 bis 2830.

### Workshop: Auszeit

„Sich selbst gut sein“ ist das Motto dieses Workshops, der mittels eingängiger Übungen zu Loslassen und Entspannung führt, die Selbstreflexion schult und somit Regenerationsvermögen und Kraftreserven neu belebt.

Eine Maßnahme der Eigeninitiative gegen stressbedingte Überforderung - denn zum Burnout muss es nicht kommen! *Vorteilhaft sind: bequeme Kleidung, zwei Decken, ein Kopf- bzw. Sitzkissen und Schreibzeug.*

■ **Sabine Tiara Biermann | Kursnummer: 2627 | 24,- €**

- Sa., 07.11.2015, 9.00 – 14.00 Uhr (6 UE)
- Anmeldeschluss: 01.11.2015
- TeilnehmerInnenzahl: 8 – 16



### Endlich wieder gut schlafen

Schlaf ist die Grundlage für Wohlbefinden und Gesundheit.

Wer schlecht schläft ist oft gereizt, schneller gestresst und fühlt sich auf Dauer ausgelaugt und manchmal auch krank. Die Lebens- und Leistungsqualität sinkt.

Wer nachts gut schläft ist tagsüber ausgeruht und entspannt und wird den steigenden Anforderungen gerecht. Doch was kann ich tun, wenn erholsamer Schlaf aus bleibt, ich abends nicht einschlafen kann oder in der Nacht wach liege?

In diesem Seminar erhalten Sie Informationen zu gesundem und gestörten Schlaf und zu möglichen Ursachen von Schlafstörungen. Thematisiert werden außerdem schlafhygienische Maßnahmen und der Umgang mit dem eigenen Schlafrythmus. Außerdem lernen Sie Entspannungsmethoden kennen, die sich bei Schlafstörungen gezielt einsetzen lassen.

Der Kurs richtet sich an alle, die Wert auf erholsamen Schlaf legen, um gesund und leistungsfähig zu bleiben.

■ **Bettina Freding | Kursnummer: 2628 | 24,- €**

- Sa., 07.11.2015, 10.00 – 15.00 Uhr (6 UE)
- TeilnehmerInnenzahl: 7 – 12

## ■ Massage

Mit Hilfe der Massage lassen sich schmerzhafte Verspannungen lösen und die körpereigenen Entgiftungsfunktionen anregen. In der Folge kann ein Zustand der tiefen Entspannung und des Wohlbefindens erreicht werden.

### Workshop: Massage Selbsthilfe

Sie lernen, an sich selbst einfache, aber sehr wirkungsvolle Massagetechniken anzuwenden. Ihnen werden Kopf-, Nacken- und Gesichtsmassage, Magen-Darm-Massage und einfache Lymphdrainagetechniken vermittelt.

Mit Hilfe dieser Massagetechniken ist es möglich, Zustände wie Kopfschmerzen oder Verspannungen im Schulter-Nackenbereich aufzulösen. Probleme im Magen-Darm-Bereich werden positiv beeinflusst. Über die Anregung des Lymphflusses werden Schlackenstoffe abtransportiert und das körpereigene Abwehrsystem angeregt.

*Vorteilhaft sind: bequeme Kleidung und dicke Socken.*

#### ■ Andreas Fischer | Kursnummer: 2640 | 16,- €

- Sa., 07.11.2015, 9.30 – 12.45 Uhr (4 UE)
- Anmeldeschluss: 01.11.2015
- TeilnehmerInnenzahl: 6 – 14



### Workshop: Einführung Fußreflexzonenmassage

Fußreflexzonenmassage beruht darauf, dass bestimmte Zonen am Fuß in Verbindung mit den inneren Organen und Funktionsbereichen stehen. Durch die Stimulation bestimmter Zonen am Fuß können die Organe positiv beeinflusst, die Selbstheilungskräfte gestärkt werden und eine angenehme Entspannung bewirkt werden.

Durch fachkundige Anleitung, ausgiebiges Üben verschiedener Grifftechniken sowie die Vermittlung anatomischer Grundlagen können Sie anschließend eine Fußreflexzonenmassage selbstständig durchführen.

*Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen eine Decke, Papier und Stifte mit!*

*Wenn Sie eine Massageliege haben, können Sie diese gerne mitbringen.*

*Eine Anmeldung ist nur zu zweit möglich.*

*Dieser Workshop ist für Schwangere ungeeignet!*

#### ■ Susanne Dommain | Kursnummer: 2643 | 40,- €

- So., 22.11.2015, 9.30 – 18.00 Uhr (10 UE)
- Anmeldeschluss: 15.11.2015
- TeilnehmerInnenzahl: 8 - 16

## ■ Gedächtnstraining

Unter dem Begriff Gedächtnstraining werden üblicherweise die Methoden und Techniken zusammengefasst, die Gedächtnisleistungen verbessern sollen. Der passendere Ausdruck ist jedoch **kognitives Training**.

### Bewegte graue Zellen - Gedächtnstraining

Habe ich das Bügeleisen ausgeschaltet? Was wollte ich gerade noch aus der Garage holen? Diese oder ähnliche Fragen kennen wir alle.

In diesem Kurs werden Sie lernen, diesen Fragen vorzubeugen. Sie werden Ihre grauen Zellen mit interessanten Übungen, bei denen Sie ans „Denken kommen“, „bewegen“. Mit viel Spaß und Freude lösen Sie knifflige Aufgaben. Durch dieses Training kommt Ihr Hirn/ Ihr Gedächtnis auf Trab und bleibt in Schwung.

■ **Bärbel Meyer | Kursnummer: 2650 | 32,- €**

- Fr., 9.30 – 10.30 Uhr
- 04.09. – 04.12.2015 (12 x / 16 UE)
- TeilnehmerInnenzahl: 8 – 14

Unsere Angebote „Generation 55 Plus“ haben wir auf den Seiten 25 - 38 zusammengefasst.

## ■ Kochen

Sie erhalten die Rezepte der Gerichte, die zusammen gekocht und gemeinsam gegessen werden. Sie bekommen neue Anregungen und Tipps rund ums gesunde Kochen und haben dabei garantiert viel Spaß. Bitte Schürze, eine Klarsichthülle (für Rezepte) und Appetit zum Termin mitbringen.

### Freude am Kochen: Die Mittelmeerküche

Jedes Land hat seine eigenen Traditionen und bevorzugten Zutaten, jede Region ihre ganz eigene Nuance. Vieles haben die Länder gemeinsam: abwechslungsreiche Gemüsegerichte, viel Fisch, mäßig Fleisch, würzige Kräuter, schmackhaftes Olivenöl und auch Knoblauch. :-)

Natürlich gibt es auch Nudelgerichte und Pizza.

■ **Elke Hicking | Kursnummer: 2680 | 43,50 €**

- Do., 18.30 – 21.30 Uhr
- 24.09. – 29.10.2015 (4 x / 16 UE)
- TeilnehmerInnenzahl: 10 – 15
- Berufskolleg Von-Bockstraße, Von-Bock-Straße 87 – 89

■ **Elke Hicking | Kursnummer: 2681 | 43,50 €**

- Do., 18.30 – 21.30 Uhr
- 12.11. – 03.12.2015 (4 x / 16 UE)
- TeilnehmerInnenzahl: 10 – 15
- Berufskolleg Von-Bockstraße, Von-Bock-Straße 87 – 89

Kettwiger Str. 15  
45468 Mülheim(R)/Altstadt  
Tel: 0208 44469344

**nomjo**  
vegan / vegetarisch essen

Restaurant  
Lieferservice  
Partyservice  
Catering

## Freude am Backen: In der Weihnachtsbäckerei ...

Wir backen Klassiker im „neuen Kleid“, raffiniert und trendig, aber auch das klassische Spritzgebäck, kleine Mitbringsel zum Adventskaffee und eine festliche Schokoladentorte.

*Mitbringen: Viel Geschick, Schürze, Plätzchendose und gute Laune. Dieser Kurs ist für ‚Neulinge‘ an Herd und Ofen unpassend.*

### ■ Elke Hicking | Kursnummer: 2682 | 13,50 €

- Do., 10.12.2015, 17.45 – 21.30 Uhr (5 UE)
- TeilnehmerInnenzahl: 10 – 15
- Berufskolleg Von-Bockstraße, Von-Bock-Straße 87 – 89

*Alle VHS-Kochkurse sind für Menschen mit einer ausgeprägten Nahrungsmittelallergie ungeeignet.*



## ■ Sommerakademie

In der Sommerzeit haben wir für Sie Kurse und Workshops vorbereitet, egal ob vor, nach oder anstatt des Urlaubs.

### Sommerakademie - Yoga

Die Yoga-Übungen führen zur bewusstseinsgelenkten Entspannung und Gesunderhaltung des ganzen Körpers und wirken ausgleichend auf die seelische Verfassung. Die Körperübungen, die Ihrem individuellen Leistungsvermögen angepasst sind, werden durch Atem- und Konzentrationsübungen ergänzt. Dieser Kurs ist insbesondere für TeilnehmerInnen ohne Yoga-Vorkenntnisse geeignet. Bitte tragen Sie legere, warme Sportkleidung und bringen eine Wolldecke oder ein großes Badetuch mit.

### ■ Susanne Hesmer | Kursnummer: 2690 | 25,- €

- Fr., 8.30 – 10.00 Uhr
- 03.07. – 31.07.2015 (5 x / 10 UE)
- TeilnehmerInnenzahl: 10 – 16

### ■ Susanne Hesmer | Kursnummer: 2691 | 25,- €

- Fr., 10.15 – 11.45 Uhr
- 03.07. – 31.07.2015 (5 x / 10 UE)
- TeilnehmerInnenzahl: 10 – 16

Unsere Lach-Yoga-Kurse finden Sie in der Rubrik „Stressbewältigung“ unter den Kursnummern 2624 und 2625.

## Sommerakademieworkshop: Tai Chi- Qi Gong - Innere Ruhe und Energie für den Alltag

Die chinesischen Bewegungskünste Qi Gong und Tai Chi beinhalten verschiedene Bewegungs-, Atem-, Konzentrations- und Meditationsübungen. Die Geschichte des Qi Gong lässt sich über 4000 Jahre vor Chr. zurück verfolgen. Es handelt sich um den kunstvollen Umgang (Gong) mit dem Qi (Lebensenergie). Tai Chi ist ein Teilgebiet des Qi Gong. Die sanften, fließenden Bewegungen des Tai Chi - Qi Gong wirken auf den Energiefluss im ganzen Körper und gleichen muskuläre Spannungen aus und ermöglichen ein vitales Erleben im Körper.

Sie werden Übungen erlernen, die Ihre Beweglichkeit erweitern und bewahren und Ihre Koordination und Ihr Gleichgewicht fördern. Tai Chi- Qi Gong-Übungen erleichtern den geistigen und emotionalen Umgang mit Stress und wirken ausgleichend auf das Nervensystem. Sie erleben innere Ruhe und „tanken“ Energie für den Alltag.

Die Übungsfolgen können ohne viel Aufwand in den Alltag integriert werden.

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung. Sollte das Wetter es zulassen sind auch Lerneinheiten draußen (Dachterrasse der VHS oder im Park) geplant.

■ **Birgit Pieckenhagen | Kursnummer: 2696 | 48,- €**

- Di., Mi. und Do., 9.00 – 12.15 Uhr
- 04.08. – 06.08.2015 (3 x / 12 UE)
- Anmeldeschluss: 28.07.2015

TeilnehmerInnenzahl: 8 – 16

## Sommerakademieworkshop: Kreistanz - eine begeisternde Begegnung

Kreistanz ist eine bisher wenig bekannte Form des „miteinander Tanzens“. Hier steht die Freude an der Bewegung zur Musik im Vordergrund. Über diesen Weg erlernen Sie beinahe mühelos die Schritte und Tänze.

Die Musik, der Rhythmus, der Takt sind maßgeblich für ein Lernen, das fast unbemerkt vonstatten geht. Die Tanzleitung versteht sich als Begleitung auf diesem Weg.

Es wird im Kreis oder im Halbkreis - wie bei den griechischen Tänzen - getanzt. Die Tänze werden vorgestellt und mehrfach wiederholt, so dass alle Facetten der Bewegung von jedem/jeder erfasst werden können.

Getanzt wird zu zeitgenössischen Choreografien aus der Meditation des Tanzes und zu traditioneller Musik. Entspannungs- und Lockerungsübungen intensivieren die Tanzerfahrung.

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und Schuhe mit weichen Sohlen.

Sollte das Wetter es zulassen sind auch Lerneinheiten im Darlington-Park geplant. Bitte kleiden Sie sich angemessen.

■ **Sigrid Luise Lemke | Kursnummer: 2697 | 52,- €**

- Mo., 03.08. bis Do., 06.08.2015,
- 9.30 – 11.45 Uhr (4 x / 13 UE)
- Anmeldeschluss: 27.07.2015
- TeilnehmerInnenzahl: 8 – 16

Ehrliche Lebensmittel.

**Jetzt testen!**  
**BioKiste - Lieferservice**  
Bestellen, empfangen, genießen!

**Unsere Biokiste bildet,  
den ganzen Menschen.**

Gute Ernährung bildet die Substanz für unseren Körper. Wir liefern für Alt und Jung direkt vom Erzeuger ins Haus.

Bilden Sie sich ein Bild und testen Sie unverbindlich für vier Wochen Ihre BioKiste.

**Naturkost  
Schniedershof**



**Bioland**

Tel. 02836 - 667 [www.schniedershof.de](http://www.schniedershof.de) Wachtendonk

Biofrisch vom Niederrhein.

NEU!

## Wirbelsäulengymnastik - im Sommer

Rücken- und Nackenschmerzen sind häufig Folgen von ungünstigen Bewegungsgewohnheiten, Verkrampfungen und Haltungsfehlern. Sie lernen durch gezielte Übungen, die Bauch- und Rückenmuskulatur zu kräftigen und Ihre Wirbelsäule vor Versteifung und einseitiger Abnutzung zu bewahren. Über die Arbeit an der Lösung, Beweglichkeit und Stärkung des gesamten Rückens soll die Wirbelsäule wieder einen größeren Spielraum bekommen, um so zu ihrer natürlichen Schwingung zu gelangen. Ziel ist die Verbesserung Ihrer Haltung und eine gesteigerte Körperwahrnehmung. Außerdem soll verhindert werden, dass sich Abnutzungserscheinungen der Bandscheiben verschlimmern.

Vielfältige Übungen kräftigen und entspannen den Rücken. Bälle, Stäbe und Seilchen kommen zum Einsatz.

Für AnfängerInnen und Fortgeschrittene geeignet.

### ■ Ute Naurath | Kursnummer: 2698 | 20,- €

- Fr., 16.00 – 17.00 Uhr
- 03.07. – 07.08.2015 (6 x / 8 UE)
- TeilnehmerInnenzahl: 10 – 18

## ■ Gymnastik und Bewegung



### Fit und aktiv im Alter

Die gymnastischen Übungen dienen der Erhaltung Ihrer motorischen Fähigkeiten, Ihrer Flexibilität und der Beweglichkeit Ihrer Gelenke. In den Bewegungsübungen arbeiten Sie auch mit verschiedenen Handgeräten (z. B. Seil, Ball, Reifen, Therabänder u.v.m.)

### Gymnastik für die Generation 55 +

Unter Berücksichtigung Ihrer individuellen Möglichkeiten werden Sie durch aufbauende Übungen Ihr körperliches Bewegungs- und Leistungsvermögen halten und steigern. Sie fördern Ihre Aktivität und Lebensfreude.

#### ■ Christa Krauskopf | Kursnummer: 2700 | 74,- €

- Di., 16.15 – 17.45 Uhr
- 18.08. – 08.12.2015 (15 x / 30 UE)
- TeilnehmerInnenzahl: 10 – 16

#### ■ Isabell Faßbender | Kursnummer: 2701 | 64,- €

- Do., 9.15 – 10.45 Uhr
- 27.08. – 10.12.2015 (13 x / 26 UE)
- Am 01.10. findet KEIN Kurs statt.
- TeilnehmerInnenzahl: 10 – 16
- Sportsaal Schildberg, Schildberg 41

#### ■ Isabell Faßbender | Kursnummer: 2702 | 64,- €

- Do., 14.30 – 16.00 Uhr
- 27.08. – 10.12.2015 (13 x / 26 UE)
- Am 01.10. findet KEIN Kurs statt.
- TeilnehmerInnenzahl: 10 – 16

## Selbstbehauptung - Selbstverteidigung - „Schlagkräftige“ SeniorInnen -

Viele ältere Menschen trauen sich oftmals ab einem bestimmten Alter nicht mehr alleine auf die Straße. Sie haben Angst vor Gewalt, Pöbeleien und Überfällen. Der Anteil der über 60jährigen Opfer ist nach der aktuellsten Statistik des Landeskriminalamtes leicht gestiegen.

Dieser Kurs ist für SeniorInnen gemacht, um Ängste abzubauen und um sich im Notfall verteidigen zu können. Wer selbstbewusst auftritt, wird nach wissenschaftlichen Studien nicht so schnell zum Opfer.

Sie erlernen leichte Verteidigungstechniken. Diese Techniken brauchen nicht viel Kraft, müssen aber mehrmals geübt werden, um sich gezielt wehren zu können und Angreifende schnell außer Gefecht zu setzen.

Dieser Kurs findet in Kooperation mit dem Polizeisportverein Mülheim statt.

### ■ Michael Ronsieck / Hans Walter Szwedziak

**Kursnummer: 2706 | 45,- €**

- Mi., 16.15 – 17.45 Uhr
- 21.10. – 18.11.2015 (5 x / 10 UE)

TeilnehmerInnenzahl: 10 – 20

*Weitere Angebote „Generation 55 Plus“ haben wir für Sie auf den Seiten 25 - 38 zusammengefasst.*

## ■ Gymnastik

**Gymnastik kommt aus dem Griechischen (turnen, üben) und bedeutet für uns alle gesundheitsfördernden Übungen, die ohne Leistungsdruck zur gleichmäßigen Pflege, Stärkung und Erhaltung der menschlichen Körperkräfte dienen.**



### Rücken-Fit zum Ausprobieren

Wissen Sie schon genau, welche Bewegungsform die geeignete für Sie selbst ist, was Ihnen wohl tut?

Klassische Wirbelsäulengymnastik, Pilates, Yoga, Stretching, Elemente aus dem Silgri, Herz- Kreislauf- Training oder auch Nordic- Walking, oder eine Mischung aus allem. Dieser Kurs soll Ihnen einen Einblick geben, Ihre Bewegungsform zu finden, Ihren Körper neu zu erleben, ihn zu kräftigen, zu mobilisieren und zu entspannen. Es werden gezielte und vielfältige Übungen eingesetzt, damit Sie jede einzelne Bewegungsform kennenlernen können. Es ist für alle etwas dabei, um den Körper - vielleicht auch Geist und Seele - zu stabilisieren.

### ■ Ute Naurath | Kursnummer: 2710 | 25,- €

- Mo., 05.10. bis Do., 08.10.2015,
- 9.30 – 11.00 Uhr (4 x / 8 UE)
- Anmeldeschluss: 30.09.2015
- TeilnehmerInnenzahl: 8 – 16

### Fitmacher - Gymnastik für den Einstieg

Dieser Kurs richtet sich an alle, die durch ein vorbeugendes Training aktiv ihre Gesundheit, Leistungsfähigkeit und Fitness verbessern sowie ihr Wohlbefinden steigern wollen. Im Kurs ist alles enthalten, was gebraucht wird, um fit und gesund zu werden und/oder bleiben: - Ausdauertraining, um die Leistungsfähigkeit des Herz-Kreislauf-Systems zu verbessern, - Muskelkräftigung, insbesondere der Rumpfmuskulatur, zur Stabilisierung des Bewegungsapparates, - Förderung der individuellen Beweglichkeit und der Koordinationsfähigkeit. *Dieser Kurs ist für Männer und Frauen gleichermaßen geeignet.*

#### ■ Isabell Faßbender | Kursnummer: 2715 | 64,- €

- Mo., 18.00 – 19.30 Uhr
- 24.08. – 07.12.2015 (13 x / 26 UE)  
Am 28.09. findet KEIN Kurs statt.
- TeilnehmerInnenzahl: 10 – 16

### Fitness und Figurtraining - mit Trainingsaspekten nach Pilates

Unter Berücksichtigung von rückengerechten und funktionalen Trainingsaspekten beinhaltet dieser Kurs ein gezieltes Übungsprogramm zur Stärkung der Muskulatur und Straffung des Gewebes in den Problemzonen B.O.P.

Ziel ist es, mit viel Spaß die Haltung, Figur und Kondition zu verbessern.

#### ■ Isabell Faßbender | Kursnummer: 2731 | 64,- €

- Mo., 19.45 – 21.15 Uhr
- 24.08. – 07.12.2015 (13 x / 26 UE)  
Am 28.09. findet KEIN Kurs statt.
- TeilnehmerInnenzahl: 10 – 16

#### ■ Isabell Faßbender | Kursnummer: 2732 | 64,- €

- Di., 19.45 – 21.15 Uhr
- 25.08. – 08.12.2015 (13 x / 26 UE)  
Am 29.09. findet KEIN Kurs statt.
- TeilnehmerInnenzahl: 10 – 16

### Bodyfit für Männer und Frauen

Spaß an der Bewegung und Freude an den körperlichen Ausdrucksmöglichkeiten zu animierender Musik erfahren wir bei den Bodyfit-Aerobic-Übungen.

Wir lernen Aufwärmphasen und Phasen der An- und Entspannung richtig einzuteilen sowie die eigene Belastbarkeit richtig einzuschätzen.

#### ■ Isabell Faßbender | Kursnummer: 2736 | 64,- €

- Di., 18.00 – 19.30 Uhr
- 25.08. – 08.12.2015 (13 x / 26 UE)  
Am 29.09. findet KEIN Kurs statt.
- TeilnehmerInnenzahl: 10 – 16

### Haltungsgymnastik

Durch aktive Kräftigung der Bauch- und Rückenmuskulatur und der Lockerung des Schulter- und Nackenbereichs arbeiten Sie an Ihrer Haltung. Die Verbesserung der Haltung kann bei Rücken-, Schulter- und Nackenproblemen hilfreich sein. Atmung und Entspannung werden dabei besonders berücksichtigt. *Bitte tragen Sie bequeme Kleidung, Hallenschuhe und bringen sich ein großes Handtuch und dicke Socken mit.*

#### ■ Patrick Cole | Kursnummer: 2738 | 64,- €

- Mo., 19.45 – 21.15 Uhr
- 31.08. – 07.12.2015 (13 x / 26 UE)
- TeilnehmerInnenzahl: 10 – 13

## Wirbelsäulengymnastik

Rücken- und Nackenschmerzen sind häufig Folgen von ungünstigen Bewegungsgewohnheiten, Verkrampfungen und Haltungsfehlern. Sie lernen durch gezielte Übungen, die Bauch- und Rückenmuskulatur zu kräftigen und Ihre Wirbelsäule vor Versteifung und einseitiger Abnutzung zu bewahren. Über die Arbeit an der Lösung, Beweglichkeit und Stärkung des gesamten Rückens soll die Wirbelsäule wieder einen größeren Spielraum bekommen, um so zu ihrer natürlichen Schwingung zu gelangen. Ziel ist die Verbesserung Ihrer Haltung und eine gesteigerte Körperwahrnehmung. Außerdem soll verhindert werden, dass sich Abnutzungserscheinungen der Bandscheiben verschlimmern.

Vielfältige Übungen kräftigen und entspannen den Rücken. Bälle, Stäbe und Seilchen kommen zum Einsatz.

*Für AnfängerInnen und Fortgeschrittene geeignet.*

■ **Ute Naurath | Kursnummer: 2740 | 74,- €**

- Fr., 16.15 – 17.45 Uhr
- 21.08. – 11.12.2015 (15 x / 30 UE)
- TeilnehmerInnenzahl: 10 – 18

## Clever schenken!

### Sie suchen nach einem besonderen Geschenk?

Sie möchten jemanden beschenken, der schon so gut wie alles besitzt? Verschenken Sie doch einen **GUTSCHEIN** der Heinrich-Thöne-Volkshochschule! Sie können den **GUTSCHEIN** über einen bestimmten Betrag oder für einen bestimmten Kurs ausstellen lassen.

*Informationen im Anmeldebüro:*

*Telefon: 02 08 / 455 43 21/22.*

## Tanz

*„if you can walk, you can dance - if you can talk, you can sing!!!“ (Afrikanisches Sprichwort)*

## Tanz

nennt man in der Regel auf Musik ausgeführte Körperbewegungen. Tanzen ist ein Ritual, ein Brauchtum, eine darstellende Kunstgattung, eine Berufstätigkeit, eine Sportart, eine Therapieform, ein soziales Phänomen oder schlicht ein Gefühlsausdruck.

## Kreativer Tanz

Unser Atem, unsere Haltung und unsere Bewegungen erzählen über unsere inneren Vorgänge. Gefühle, Ambivalenzen und Konflikte kommen immer (ganz)körperlich zum Ausdruck. Im Tanz, in der Bewegung erleben wir das unmittelbare Zusammenspiel von innerer und äußerer Beweglichkeit.

## Tanz - wenn Worte allein nicht reichen! - Stressabbau durch kreativen Tanz und Bewegung

Sie lieben es, sich mit und ohne Musik zu bewegen und mit Bewegungsqualitäten zu experimentieren? Sie möchten - mit und ohne Anleitung - allein, zu zweit oder mit der Gruppe tanzen und Ihr Bewegungsrepertoire vergrößern? Sie suchen den Kurs, in dem Sie sich beim Tanzen „austoben“ oder sanft entspannen können?

In diesem Kurs können Sie das ausdrücken, was die Musik jeweils in Ihnen auslöst. Sie erlernen Ihren Atem und Körper aufmerksam zu spüren und durch Bewegung Spannungen, Blockaden und Stress abzubauen. Dieses Lernen wird durch unterschiedliche Musikstücke und Anleitungen sowie Achtsamkeitsübungen und Fantasiereisen unterstützt. Dadurch werden Sie Ihre Verspannungen und durch den Alltag verursachten Belastungen und Blockaden lösen und Ihren Energiefluss stärken.

*Bitte bringen Sie sich bequeme Kleidung, rutschfeste Socken oder Gymnastikschuhe und ausreichend zu trinken mit.*

■ **Regina Kiss | Kursnummer: 2760 | 150,- €**

- Do., 19.45– 21.15 Uhr
- 20.08. – 10.12.2015 (15 x / 30 UE)
- TeilnehmerInnenzahl: 5 – 10

## Kreistanz

ist die früheste Form des gemeinschaftlichen Gruppentanzes. Er entstand um 1100 n. Chr. als nicht-kultischer Tanz in den Dörfern Europas und drang nach und nach auch in höfische Bereiche ein. Tanzschritte und dazugehörige Melodien wurden in der Frühzeit mündlich überliefert und erst spät niedergeschrieben.

### Kreistanz - eine begeisternde Begegnung

Kreistanz ist eine bisher wenig bekannte Form des „miteinander Tanzens“. Hier steht die Freude an der Bewegung zur Musik im Vordergrund. Über diesen Weg erlernen Sie beinahe mühelos die Schritte und Tänze.

Die Musik, der Rhythmus, der Takt sind maßgeblich für ein Lernen, das fast unbemerkt vonstatten geht. Die Tanzleitung versteht sich als Begleitung auf diesem Weg.

Es wird im Kreis oder im Halbkreis - wie bei den griechischen Tänzen - getanzt. Die Tänze werden vorgestellt und mehrfach wiederholt, so dass alle Facetten der Bewegung von jedem/jeder erfasst werden können.

Getanzt wird zu zeitgenössischen Choreografien aus der Meditation des Tanzes und zu traditioneller Musik. Entspannungs- und Lockerungsübungen intensivieren die Tanzerfahrung.

*Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und Schuhe mit weichen Sohlen.*

■ **Sigrid Luise Lemke | Kursnummer: 2765 | 10,- €**

- Fr., 18.09.2015, 16.00 – 18.15 Uhr (3 UE)
- Anmeldeschluss: 13.09.2015
- TeilnehmerInnenzahl: 8 – 16

■ **Sigrid Luise Lemke | Kursnummer: 2767 | 10,- €**

- Fr., 13.11.2015, 16.00 – 18.15 Uhr (3 UE)
- Anmeldeschluss: 08.11.2015
- TeilnehmerInnenzahl: 8 – 16



### „Ich steh an deiner Krippen hier ...“ - Tanzen zu ausgewählten Chorälen und Arien des Weihnachtsoratoriums

Sie erleben an dem Nachmittag einen Einstieg in Tanzchoreografien zu der Musik Johann Sebastian Bachs, die von der Niederländerin und Choreografin Wilma Vasseur erschaffen worden sind.

Nach einer kurzen Einführung in das Weihnachtsoratorium werden mit den Teilnehmenden ausgewählte Tänze erarbeitet und vertieft. Neben der Erarbeitung der Tanzschritte werden den Teilnehmenden Grundlagen der Meditation des Tanzes vermittelt. Die Vermittlung geschieht auf der Basis eines wertschätzenden Umgangs miteinander. Steigen Sie musikalisch mit uns ein in die Vorfreude auf das Fest des Friedens!

Freude an der Bewegung zu der Musik des Weihnachtsoratoriums wird vorausgesetzt.

*Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und Schuhe mit weichen Sohlen.*

■ **Sigrid Luise Lemke | Kursnummer: 2768 | 20,- €**

- Fr., 18.12.2015, 15.00 – 20.00 Uhr (6 UE)
- Anmeldeschluss: 13.12.2015
- TeilnehmerInnenzahl: 8 – 16

## Meditation

ist eine in vielen Religionen und Kulturen ausgeübte spirituelle Praxis. Durch Achtsamkeits- oder Konzentrationsübungen soll sich der Geist beruhigen und sammeln.

### Achtsamkeit und Stille - Schwert und Meditation sind eins

In Kooperation mit der VHS Duisburg

„Wenn das Herz nicht zur Klarheit findet, bleibt der Weg verborgen.“ (östl. Weisheit)

In alten japanischen Schriften heißt es, dass das Schwert eine klärende Kraft besitzt, und den Weg zum Herzen und zum Selbst weisen könne. In diesem Seminar wird die Möglichkeit geboten, sich behutsam und meditativ dem Schwert zu nähern. Übungen mit überwiegend sanften, langsamen Bewegungen im Wechsel mit Phasen des „Sitzens in der Stille“ lassen die Zustände von „äußerlich bewegt und innen ruhig - innerlich bewegt und außen ruhig“ zu einer konkreten Erfahrung werden. Ziel ist es, einen Zustand von klarer Präsenz und des achtsamen „In-sich-Ruhens“ zu erreichen.

*Bitte bequeme Bekleidung, Hallenschuhe und eine Decke mitbringen.*

**Anmeldung DIREKT bei der VHS Duisburg,**

**Kursnummer: SZ 6335 (32 €)**

#### ■ Rainer Wolf

- So., 25.10.2015, 10.00 – 15.00 Uhr (6 UE)
- TeilnehmerInnenzahl: 5 – 15
- Kursort: VHS Duisburg, Steinsche Gasse 26, Duisburg-Stadtmitte

### Wie ein Samurai - Einführung in die asiatische Schwertkampfkunst

In Kooperation mit der VHS Duisburg

Spätestens seit dem Kinoerfolg „the last samurai“ haben die Lebensweise und die Kampfkünste der Samurai auch in unserer westlichen Welt großes Interesse ausgelöst. Insbesondere bei der Schwertkampfkunst werden neben den körperlichen Fähigkeiten gleichgewichtig Tugenden wie innere Stärke, Konzentration, Klarheit und Durchsetzungskraft entwickelt und trainiert.

In diesem Seminar üben die Teilnehmer den Umgang mit dem Shinai und Bokken (Bambus- und Holzschwert). Dabei werden grundlegende Schwertkunsttechniken, sowohl einzeln als auch mit der PartnerIn, trainiert.

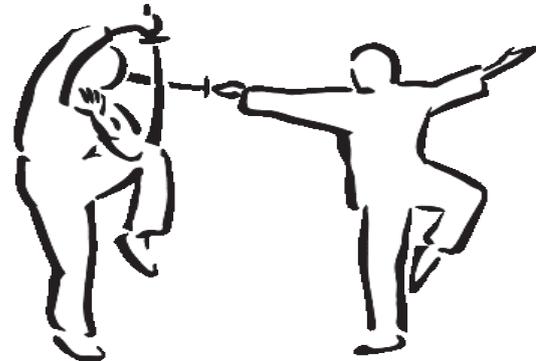
Meditations- und Atemübungen runden das Programm ab.

**Anmeldung DIREKT bei der VHS Duisburg**

**Kursnummer: SZ 6780 (32 €)**

#### ■ Rainer Wolf

- Sa. und So., 10.30 – 13.45 Uhr
- 05.12. – 06.12.2015 (2 x / 8 UE)
- TeilnehmerInnenzahl: 5 – 15
- Kursort: Mannesmann Gymnasium; Sporthalle 1, Am Ziegelkamp 13-15, 47259 Duisburg-Huckingen



## ■ Tai Chi / Qi Gong

### Tai Chi

Tai-Chi Chuan auch chinesisches Schattenboxen genannt, ist eine im Kaiserreich China entwickelte Kampfkunst, die heutzutage von mehreren Millionen Menschen weltweit praktiziert wird und damit zu den am häufigsten geübten Kampfkünsten zählt.

### Tai Chi Ch'uan für EinsteigerInnen und Ungeübte - Meditation in der Bewegung

Sie werden den „Wu“ Stil Tai Chi Kurzform erlernen. Außerdem werden verschiedene Atem- und Meditations-techniken vermittelt.

*Bitte tragen Sie bequeme Kleidung.*

#### ■ Bärbel Meyer / Olaf Rolving

**Kursnummer: 2781 | 59,50 €**

- Di., 18.00 – 19.30 Uhr
- 25.08. – 08.12.2015 (12 x / 24 UE)  
Am 22. und 29.09. findet KEIN Kurs statt.
- TeilnehmerInnenzahl: 10 – 14

### Tai Chi Ch'uan für Fortgeschrittene und Geübte - Meditation in der Bewegung

Sie bauen auf bereits Erlerntem auf und vertiefen Ihr Können. Sie werden den Wu Stil Tai Chi Kurzform erlernen. Außerdem werden taoistisches Yoga und verschiedene Atem- und Meditationstechniken vermittelt.

*Bitte tragen Sie bequeme Kleidung.*

#### ■ Olaf Rolving | Kursnummer: 2782 | 59,50 €

- Di., 19.45 – 21.15 Uhr
- 25.08. – 08.12.2015 (12 x / 24 UE)  
Am 22. und 29.09. findet KEIN Kurs statt.
- TeilnehmerInnenzahl: 10 – 14



## Qi Gong

Qi bedeutet Lebensenergie, Gong - sich üben. Gedanken, Körperhaltung und Atmung werden vereint, so dass die Funktionen des Körpers sich selbst regulieren. Yin und Yang werden reguliert und die Energiespeicher gefüllt. Der Energieverbrauch wird reduziert. Der Geist leitet den Atem. Die Körperbewegung begleitet den Atem.



### Qi Gong am Morgen

Mit neuen Energiereserven und einem freien Kopf in den Tag starten.

Qi Gong Übungen füllen die Energiespeicher auf und sorgen für einen optimalen Energiefluss. Dieser führt im Körper zu einer optimalen Energiebalance und aktiviert Selbstheilungskräfte. Mentale Techniken ermöglichen außerdem die Konzentration auf das Wesentliche. So gestärkt finden Körper und Geist die nötige Ruhe und Gelassenheit im Alltag.

Die im Kurs vermittelten Übungen sind in China mehrere tausend Jahre als Vorbeugung zur ärztlichen Behandlung bekannt. Die Atmung in Verbindung mit der Körperbewegung zielen auf eine ganzheitliche äußere und innere Regulierung im Körper. Die Übungen sind gleichermaßen für Beginnende und Fortgeschrittene geeignet.

*Bitte tragen Sie lockere Kleidung, leichte Sportschuhe mit dünner Sohle und bringen sich Wasser zum Trinken mit.*

#### ■ Anna-Maria Quickert | Kursnummer: 2783 | 34,50 €

- Do., 8.30 – 9.15 Uhr
- 20.08. – 10.12.2015 (14 x / 14 UE)
- Am 22.10. findet KEIN Kurs statt.
- TeilnehmerInnenzahl: 10 – 16

## Tai Chi - Qi Gong

Tai Chi Chuan und Qi Gong sind Meditation in fließenden Bewegungen, die langsam und ruhig ausgeführt werden und für jede Altersstufe ohne oder mit etwas Erfahrung geeignet sind.

Für beides gilt, dass bei regelmäßigem Üben, eine Verbesserung des Gleichgewichts und der Koordinationsfähigkeit sowie positive Auswirkungen auf das Herz- und Kreislaufsystem erzielt werden kann.

Weitere positive Aspekte sind Stressabbau, Erhöhung der Belastungsfähigkeit, Training der Muskeln, Sehnen und Gelenke, nach gewisser Zeit Vertiefung der Atmung durch aufrechte Körperhaltung und eine bessere Nutzung der Lungenkapazität.

Bei SeniorInnen kann sich die Sturzgefahr erheblich reduzieren, weil die ständige Gewichtsverlagerung und langsame Bewegungen von Kopf, Arme, Beine und Rumpf die Koordinationsfähigkeit und den Gleichgewichtssinn verbessern.

*Bitte tragen Sie lockere Kleidung, leichte Sportschuhe mit dünner Sohle und bringen sich Wasser zum Trinken mit.*

#### ■ Birgit Pieckenhagen | Kursnummer: 2786 | 64,- €

- Fr., 19.45 – 21.15 Uhr
- 21.08. – 27.11.2015 (13 x / 26 UE)
- TeilnehmerInnenzahl: 10 – 16



## Tai Chi - Qi Gong für Fortgeschrittene

Tai Chi Chuan und Qi Gong sind Meditation in fließenden Bewegungen, die langsam und ruhig ausgeführt werden und für jede Altersstufe ohne oder mit etwas Erfahrung geeignet sind.

Für beides gilt, dass bei regelmäßigem Üben, eine Verbesserung des Gleichgewichts und der Koordinationsfähigkeit sowie positive Auswirkungen auf das Herz- und Kreislaufsystem erzielt werden kann.

Weitere positive Aspekte sind Stressabbau, Erhöhung der Belastungsfähigkeit, Training der Muskeln, Sehnen und Gelenke, nach gewisser Zeit Vertiefung der Atmung durch aufrechte Körperhaltung und eine bessere Nutzung der Lungenkapazität.

Dieser Kurs ist für TeilnehmerInnen zugeschnitten, die sowohl im Tai Chi als auch im Qi Gong über Grundfertigkeiten verfügen.

Dieser Kurs ist ausdrücklich auf Teilnehmende mit Vorkenntnissen zugeschnitten.

*Bitte tragen Sie lockere Kleidung, leichte Sportschuhe mit dünner Sohle und bringen sich Wasser zum Trinken mit.*

■ **Anna-Maria Quickert | Kursnummer: 2787 | 54,50 €**

- Do., 9.30 – 11.00 Uhr
- 20.08. – 10.12.2015 (14 x / 28 UE)  
Am 22.10. findet KEIN Kurs statt.
- TeilnehmerInnenzahl: 10 – 16

## Workshop: Qi Gong - Die 8 Brokate des Südens

Die Übungsmethode der 8 Brokate - auch 8 kostbare Übungen genannt - ist seit dem chinesischen Altertum bekannt. Ihr Name und die andauernde Aktualität dieser sehr alten Übungen weisen auf ihre Wertschätzung hin. Sie zeichnen sich durch eine klare Struktur und große Ästhetik aus. Die harmonischen Bewegungsabläufe dehnen Muskeln und Sehnen und lösen Blockaden auf sanfte Art auf. Innerlich fördern die Übungen geistige Klarheit und ein Gefühl für die eigene Mitte. Sie unterstützen das freie Fließen der Lebensenergie (Qi). Werden die 8 Brokate regelmäßig geübt, fördern sie Wohlbefinden, Gesundheit und Vitalität.

Im Workshop werden die 8 Brokate nach dem System des Qigong Yangsheng vermittelt. Schwerpunkte werden das sorgfältige Erlernen der Einzelübungen und das praktische Üben sein. Auf die gesundheitlichen Aspekte der Übungen insgesamt wird eingegangen.

*Bitte bequeme Übungskleidung, Hallenschule oder warme Socken und ausreichend zu trinken mitbringen. Sollte das Wetter es zulassen sind auch Lerneinheiten draußen (Dachterrasse der VHS oder im Park) geplant.*

■ **Birgit Pieckenhagen | Kursnummer: 2789 | 32,- €**

- Do., 15.10.2015, 9.00 – 12.15 Uhr
- Fr., 16.10.2015, 9.00 – 12.15 Uhr (2 x / 8 UE)
- Anmeldeschluss: 11.10.2015
- TeilnehmerInnenzahl: 8 - 14

*Unsere Kurse der Sommerakademie finden Sie unter den Kursnummern 2690 - 2698.*

## ■ Entspannungstechniken

Entspannungstechniken sind Methoden zur Reduzierung körperlicher und geistiger Anspannung. Körperliche Entspannung und das Erleben von Gelassenheit, Zufriedenheit und Wohlbefinden sind eng miteinander verbunden. Es sind gesteuerte Entspannungsprogramme in denen die Kursstunden aufeinander aufbauen. Deshalb ist es wichtig die Kursinhalte zu üben und dadurch zu lernen. Hausaufgaben sind hier unverzichtbar.

### Autogenes Training

ist eine auf Autosuggestion basierende Entspannungstechnik. Es wurde vom Berliner Psychiater Schultz aus der Hypnose entwickelt.

### Autogenes Training - für EinsteigerInnen und Ungeübte

Das Autogene Training ist ein systematisches d. h. stufenweise aufgebautes Selbstentspannungsverfahren, mit welchem Sie körperliche Beschwerden wie z. B. Schlaf-, Konzentrations- und Herz-Kreislaufbeschwerden, Bluthochdruck oder Empfindungen wie Innere Unruhe, Ängste oder Nervosität nachhaltig positiv beeinflussen können. Mit Hilfe des Autogenen Trainings haben Sie die Möglichkeit sich mit der Zeit wieder ruhiger und ausgeglichener - einfach wohl - zu fühlen.

*Bitte bequeme Kleidung tragen, eine Decke und evtl. ein kleines Kissen und Wasser zum Trinken mitbringen.*

- **Birgit Pieckenhagen | Kursnummer: 2791 | 49,50 €**
  - Mi., 19.45 – 21.15 Uhr
  - 16.09. – 02.12.2015 (10 x / 20 UE)
  - TeilnehmerInnenzahl: 10 – 14

**Bitte beachten Sie auch unseren Kurs „Sommerakademie - Autogenes Training für Kinder im Alter von 6 bis 9 Jahren“ unter der Kursnummer 2693-J.**

## Progressive Muskelentspannung

Bei der progressiven Muskelentspannung oder Tiefenmuskelentspannung nach Jacobson handelt es sich um ein Verfahren, bei dem durch die willentliche und bewusste An- und Entspannung bestimmter Muskelgruppen ein Zustand tiefer Entspannung des ganzen Körpers erreicht werden soll.

### Progressive Muskelentspannung nach JACOBSON

Angst, Stress, Erschöpfungszustände, Bluthochdruck, Schlafstörungen, Überforderung und nicht zuletzt chronische Schmerzen sind mit erhöhter Muskelanspannung verbunden. Um diese Spannung zu lösen, ist es ein einfacher Weg, über die Muskelentspannung einen generellen Entspannungszustand zu erzeugen. Sie erlernen einfache und leicht anwendbare Übungen, die Sie täglich selbst anwenden können. Mit der so gewonnenen Sensibilität für Spannung in der Willkürmuskulatur entwickeln Sie ein neues Körpergefühl für Entspannung, das sich schließlich im Nervensystem verankert. Zur Vertiefung der Entspannung werden auch Elemente anderer Entspannungstechniken vermittelt. *Bitte bequeme Kleidung tragen, eine Decke und eventuell ein kleines Kissen mitbringen.*

- **Marc Nottelmann | Kursnummer: 2795 | 39,50 €**
  - Mi., 18.00 – 19.30 Uhr
  - 21.10. – 09.12.2015 (8 x / 16 UE)
  - TeilnehmerInnenzahl: 10 – 13



### Fresh Up PMR

Sie haben die Progressive Muskelentspannung vor langer oder kurzer Zeit erlernt? Sie möchten ‚im Thema‘ bleiben und diese Entspannungsmethode zusammen mit anderen Interessierten üben, wiederholen und festigen? Dieser Kurs ist für Sie gemacht! *Bitte bequeme Kleidung tragen, eine Decke und eventuell ein kleines Kissen mitbringen.*

- **Marc Nottelmann | Kursnummer: 2796 | 24,- €**
  - Do., 18.00 – 19.30 Uhr
  - 03.09. – 03.12.2015 (4 x / 8 UE)
  - TeilnehmerInnenzahl: 8 – 15

## Yoga

Es wird klassisches Hatha-Yoga unterrichtet. Dabei wird Yoga als übendes Verfahren verstanden, das neben dem Aufbau bestimmter Körperhaltungen (Asanas) sowie unter besonderer Beachtung der Atmung auch die Möglichkeit bietet, psychosomatische Wechselwirkungen zwischen Körper, Geist und Situation zu erleben und damit zu beeinflussen. Durch die intensive Arbeit mit Bewegung, Atmung und Entspannung kann stressbedingten Störungen entgegengewirkt, innere Ausgeglichenheit und Konzentrationsfähigkeit gefördert und die Beweglichkeit und Kräftigung der Muskulatur erhöht werden. Jeder/Jede kann Yoga praktizieren.

### Workshop: Mit Yoga und Ayurveda zu mehr Gesundheit

Mehr Lebensfreude und Gesundheit spüren, Entspannung und Ruhe erleben, sich wohl und schön fühlen, sich wieder in Balance bringen. Yoga und Ayurveda stammen aus der selben indischen Philosophie und verschmelzen zu einer Einheit. Sie streben die innere Harmonie der Menschen an. Das Ergebnis ist ein Mehr an Gesundheit, Energie und Lebensfreude. Der Übungsweg des Yoga spricht den Menschen in seiner Ganzheit an. Ayurveda liefert quasi die Lebensweise dazu und befasst sich überwiegend mit der Erhaltung und Wiederherstellung der körperlichen Gesundheit unter Berücksichtigung des menschlichen Geistes. Die Grundlage für Gesundheit versteht Ayurveda in dem Gleichgewicht der drei Konstitutionstypen (Bioenergien) Vata, Pitta und Kapha. Durch individuell auf Ihren Konstitutionstyp abgestimmte Yogaübungen, werden diese Energien gezielt beeinflusst und dadurch das Wohlbefinden gesteigert. Das Seminar führt theoretisch und praktisch in die Grundlagen von Yoga und Ayurveda ein. *Bitte bequeme Kleidung (wärmende Socken) tragen, eine Wolldecke und ein kleines Kissen mitbringen.*

#### ■ Wolf Härtig | Kursnummer: 2806 | 28,- €

- Sa., 24.10.2015, 10.00 – 16.00 Uhr (7 UE)
- Anmeldeschluss: 18.10.2015
- TeilnehmerInnenzahl: 8 – 12

## Yoga

Die Yoga-Übungen führen zur bewusstseinsgelenkten Entspannung und Gesunderhaltung des ganzen Körpers und wirken ausgleichend auf die seelische Verfassung. Die Körperübungen, die Ihrem individuellen Leistungsvermögen angepasst sind, werden durch Atem- und Konzentrationsübungen ergänzt.

Dieser Kurs ist auch für TeilnehmerInnen ohne Yoga-Vorkenntnisse geeignet.

*Bitte tragen Sie legere, warme Sportkleidung und bringen eine Wolldecke oder ein großes Badetuch mit.*

#### ■ Susanne Hesmer | Kursnummer: 2810 | 59,50 €

- Mo., 18.00 – 19.30 Uhr
- 24.08. – 07.12.2015 (12 x / 24 UE)  
Am 07.09. und 14.09. findet KEIN Kurs statt.
- TeilnehmerInnenzahl: 10 – 13

#### ■ Wolf Härtig / Nina-Renate Tinnefeld

##### Kursnummer: 2811 | 54,50 €

- Di., 18.00 – 19.30 Uhr
- 25.08. – 08.12.2015 (11 x / 22 UE)  
Am 01.09., 08.09. und 15.09. findet KEIN Kurs statt.
- TeilnehmerInnenzahl: 10 – 12

#### ■ Wolf Härtig / Nina-Renate Tinnefeld

##### Kursnummer: 2812 | 54,50 €

- Di., 19.45 – 21.15 Uhr
- 25.08. – 08.12.2015 (11 x / 22 UE)  
Am 01.09., 08.09. und 15.09. findet KEIN Kurs statt.
- TeilnehmerInnenzahl: 10 - 12

- **Ursula Rusch | Kursnummer: 2813 | 49,50 €**
  - Mi., 18.00 – 19.30 Uhr
  - 02.09. – 25.11.2015 (10 x / 20 UE)
  - TeilnehmerInnenzahl: 10 – 16
  - Themenschwerpunkt: Durchlässigkeit, Beweglichkeit, Kraft
  
- **Wolf Härtig / Nina-Renate Tinnefeld**  
**Kursnummer: 2816 | 54,50 €**
  - Do., 18.00 – 19.30 Uhr
  - 27.08. – 10.12.2015 (11 x / 22 UE)  
Am 03.09., 07.09. und 17.09. findet KEIN Kurs statt.
  - TeilnehmerInnenzahl: 10 – 16
  
- **Sabine Tiara Biermann | Kursnummer: 2817 | 74,- €**
  - Fr., 8.30 – 10.00 Uhr
  - 21.08. – 11.12.2015 (15 x / 30 UE)
  - TeilnehmerInnenzahl: 10 – 18
  - Themenschwerpunkt: statische Asanas, Atemarbeit, Meditationsformen
  
- **Sabine Tiara Biermann | Kursnummer: 2818 | 74,- €**
  - Fr., 10.15 – 11.45 Uhr
  - 21.08. – 11.12.2015 (15 x / 30 UE)
  - TeilnehmerInnenzahl: 10 – 18
  - Themenschwerpunkt: statische Asanas, Atemarbeit, Meditationsformen

**Unsere Lach-Yoga Kurse finden Sie in der Rubrik „Stressbewältigung“ unter den Kursnummern 2624 und 2625 und die Kurse der Sommerakademie unter den Kursnummern 2690 bis 2698.**

## Yoga - für Geübte

Aufbauend auf Ihren erworbenen Grundkenntnissen wird die Vertiefung und Vervollkommnung der Yoga-Übungen angestrebt. Atem- und Konzentrationsübungen führen zum harmonischen Befinden des gesamten Menschen, Stilleübungen zur geistig seelischen Entspannung.

Dieser Kurs ist insbesondere für TeilnehmerInnen mit Yoga-Vorkenntnissen geeignet.

*Bitte tragen Sie legere, warme Sportkleidung und bringen eine Wolldecke oder ein großes Badetuch mit.*

- **Ursula Rusch | Kursnummer: 2830 | 49,50 €**
  - Mi., 19.45 – 21.15 Uhr
  - 02.09. – 25.11.2015 (10 x / 20 UE)
  - TeilnehmerInnenzahl: 10 – 16
  - Themenschwerpunkt: Stoffwechselprozesse, Reinigung





*Klänge von Andalusien nach Anatolien*  
*Jeronimo Maya (Flamenko Gitarre)*  
*Erdal Akkaya (Bağlama)*

**Samstag, 7.11.2015, 20.00 Uhr**  
**Forum der Heinrich-Thöne-Volkshochschule**  
**Bergstraße 1-3, 45479 Mülheim an der Ruhr**

**Eintritt: 10,00 Euro**

*(Pro verkaufter Karte fließen 2,00 EUR in das Projekt  
„Ehrenamtliche Flüchtlingshelfer“ des Centrums für Bürgerschaftliches  
Engagement e. V. (CBE))*

Kooperationsveranstaltung der VHS  
Mülheim an der Ruhr mit dem Kommunalen  
Integrationszentrum Mülheim an der Ruhr

heinrich-thöne **vhs** **mülheim**  
mülheim an der ruhr

**KI** Kommunales  
Integrationszentrum  
Mülheim an der Ruhr

**Infos/Karten:**

Heinrich-Thöne-Volkshochschule  
Bergstraße 1-3, 45479 Mülheim an der Ruhr, Tel.: 0208 / 455 43 21 oder 455 43 22  
Kommunales Integrationszentrum

Arndtstraße 26/28, 45473 Mülheim an der Ruhr, Fikret Vural, Tel.: 0208 / 455 45 73

[www.muelheim-ruhr.de/vhs](http://www.muelheim-ruhr.de/vhs)



## Gesellschaft

- Gesellschaft und Politik
- Prävention
- Philosophie
- Zeitgeschehen
- Angebote für Frauen
- (Stadt-) Geschichte
- Seniorenzeitung „Alt? na und!“

## ■ Gesellschaft und Politik

### Arbeitskreis: Migration und Geschichte

Der VHS-Arbeitskreis Migration und Geschichte beschäftigt sich mit allen Fragen, die mit dem Zusammenleben aller Kulturen in unserer Stadt in Verbindung stehen. Wir wollen den Prozess der sich ändernden Stadtkultur aktiv begleiten und gestalterisch voranbringen. Wir entwickeln Projekte im interkulturellen Kontext.

Vorgesehen sind zum Beispiel Vorträge geladener ReferentInnen, Diskussionen und Exkursionen.

Zur Teilnahme eingeladen sind alle BürgerInnen, die an diesem kreativen und partizipativen Ansatz Interesse haben.

#### ■ Britta Stalleicken | Kursnummer: 2900 | entgeltfrei

- Mi., 18.00 – 19.30 Uhr
- 26.08., 23.09., 28.10., 25.11.2015 (4 x / 8 UE)
- TeilnehmerInnenzahl: 10 – 40

### **NEU!** Vortrag: Kleine Einwanderungsgeschichte Deutschlands: Von „Ruhrpolen“, „Fremd“- „Gast“- und Vertragsarbeitern.

Ein Fünftel aller Deutschen verfügt über einen „Migrationshintergrund“, d. h. ihre Vorfahren wanderten als „Ausländer“ in das Gebiet der heutigen Bundesrepublik ein. Seit jeher kamen „Fremde“ ins Land.

Ihre „Integration“ verlief nicht immer reibungslos, und es dauerte manchmal Generationen bis sie als „Vollbürger“ Teil der deutschen Gesellschaft wurden. Andere wiederum fühlten sich bereits nach kurzer Zeit „heimisch“: Deutschland wurde schließlich zum „Lebensmittelpunkt“, so dass sich ihre Nachkommen kaum noch der Ursprünge der Vorfahren bewusst sind.

Vor dem Hintergrund aktueller „Migrations- und Integrationsdebatten“ in Politik und Gesellschaft widmet sich der Vortrag eines in Vergessenheit geratenen Themas, nämlich der Einwanderungsgeschichte Deutschlands.

Diese Tatsache wird von der teilweise sehr „kulturalistisch“ geführten Debatte um die gesellschaftliche Integration muslimischer MigrantInnen fast vollständig verdrängt. - Aber, warum sollte es nicht möglich sein, dass die „Oztürks“ den gleichen Weg wie die zahlreichen „Schimanskis“ im „Ruhrpott“ gehen werden?

Der Vortrag konzentriert sich u. a. auf folgende Inhalte:

- Vom Kaiserreich zur NS-Diktatur
- Bundesrepublik Deutschland: „Gastarbeiteranwerbung“, „SpätaussiedlerInnen“, AsylbewerberInnen
- Deutsche Demokratische Republik: „Vertragsarbeiter“ aus den „sozialistischen Bruderstaaten“
- Daten und Fakten zur aktuellen Situation: Zahl, Herkunft und Rechtsstatus der in Deutschland lebenden MigrantInnen

Der Dozent Dipl.-Soz.-Wiss. Günter Semmler war Lehrbeauftragter an den Universitäten Köln und Duisburg-Essen; in der politischen Erwachsenenbildung ist er seit 30 Jahren bei zahlreichen Trägern der politischen Bildung tätig.

#### ■ Günter Semmler | Kursnummer: 2901 | entgeltfrei

- Do., 12.11.2015, 20.00 – 21.30 Uhr (2 UE)
- TeilnehmerInnenzahl: 10 – 30

## ■ Prävention

In Kooperation mit dem Polizeipräsidium Mülheim/Eszen bietet die VHS regelmäßig Vorträge an.

NEU!

### Vortrag: „Zivilcourage - oder haben wir Helfen verlernt?!“

In Kooperation mit der Polizei Mülheim/Eszen wird über das Thema „Zivilcourage“ informiert.

#### Inhalte:

- Vortrag und Diskussion zur Wichtigkeit von Zivilcourage.
- Grundvoraussetzungen zum Helfen und warum wir es oft dann doch nicht tun.

**Anmeldung vorab erforderlich.**

■ **Ulrich Schmitz | Kursnummer: 2902 | entgeltfrei**

- Do., 10.09.2015, 18.00 – 20.30 Uhr (3 UE)
- TeilnehmerInnenzahl: 10 – 20

### Kriminalprävention: Riegel vor! Sicher ist sicherer - Wie sichere ich mein Haus/Wohnung gegen Einbruch?

In Kooperation mit der Polizei Mülheim/Eszen wird über Diebstahlschutz informiert.

Warten Sie nicht bis zum Einbruch!

Meistens benötigt die TäterInnen nicht einmal eine Minute um Ihr Zuhause zu betreten. Warum ist Ihr Eigentum so schlecht geschützt? Wann kommen eigentlich die meisten TäterInnen? Sind Sie selber auch gefährdet? Wie verhalte ich mich dann?

Diese und andere wichtige Fragen beantworten Ihnen BeamtInnen der Polizei Mülheim/Eszen.

Viele Fragen sind erwünscht! Fahren Sie mit einem guten Gefühl nach Hause. *Anmeldung vorab erforderlich.*

■ **Uwe Müller | Kursnummer: 2903 | entgeltfrei**

- Do., 29.10.2015, 18.00 – 20.30 Uhr (3 UE)
- TeilnehmerInnenzahl: 10 – 40

## ■ Philosophie

### Philosophisches Café

„Alle Menschen sind Philosophen.“ (K. R. Popper)

Philosophie ist die Erörterung grundsätzlicher Fragen nach den Möglichkeiten und Grenzen unserer Erkenntnis, nach der Orientierung unseres Handelns, nach der Begründbarkeit unserer Hoffnungen und dem Wesen des Menschen.

Als Forum für die Auseinandersetzung mit solchen Fragen soll unser „Philosophisches Café“ dienen, in dem eine Fragestellung mit einem philosophischen Antwortversuch thematisiert und diskutiert werden kann.

Geplante Themen:

- Müssen wir uns Sisyphos als einen glücklichen Menschen vorstellen? - A. Camus existentialistische Deutung des antiken Mythos
- Ist die christliche Religion ein menschenfreundliches Projekt? - Die Religionskritik von L. Feuerbach und F. Nietzsche als kontroverse Klärungsansätze
- Können wir darauf hoffen, dass die Menschen sich in ihrer Urteils- und Handlungsfähigkeit in einer fortschrittlichen Weise entwickeln?
- Was ist das Wesen von Macht und Gewalt? - Eine ungewöhnliche Antwort von H. Arendt
- Ist der Krieg überwindbar? - Der Briefwechsel zwischen A. Einstein und S. Freud als Klärungsversuch

■ **Peter Leitzen | Kursnummer: 2904 | 35,- €**

- Mo., 18.00 – 19.30 Uhr
- 17.08. – 14.09.2015 (5 x / 10 UE)
- TeilnehmerInnenzahl: 6 – 10

NEU!

### Philosophischer Gesprächskreis

Friedrich Nietzsche - „Jenseits von Gut und Böse. Vorspiel einer Philosophie der Zukunft“

Nietzsche hat dieses Werk von 1886 einmal als den „Schlüssel“ zu seinem geplanten Hauptwerk bezeichnet.

Die sprachliche Schönheit seiner sich zu neun „Hauptstücken“ fügenden Einzelabsätze entsteht aus einer Methode existenzieller „Experimente mit der Wahrheit“, eines provokanten und übermütigen Sich-selbst-auf-Spiel-Setzens, das jeden Leser tiefer zu sich selber bringen soll. Seine „gewagte Redlichkeit“ wendet sich dabei aber nicht nur gegen alle bisherigen Fragen nach der Wahrheit, sondern wird sich darin zugleich selbst zum Problem.

Die KursteilnehmerInnen sollen in dieses freie Fragen nach dem Sinn und Wert der Wahrheit eintreten, das sich weder bequem relativieren noch in einer Metaphysik des „Willens zur Macht“ beruhigen kann.

■ **Dirk Felgenhauer M.A. | Kursnummer: 2905 | 65,- €**

- Do., 14.30 – 16.00 Uhr
- 22.10. – 17.12.2015 (9 x / 18 UE)
- TeilnehmerInnenzahl: 6 – 10

### Einführung in die Philosophie - Fortsetzung

Nach Kant kann man nicht „Philosophie“, „sondern nur philosophieren lernen, d.i. das Talent der Vernunft in der Befolgung ihrer allgemeinen Prinzipien an gewissen vorhandenen Versuchen üben“ („Kritik der reinen Vernunft“ B 866 / A 838). In solchem Erlernen kommt es einerseits erst durch das eigene philosophische Fragen zum Verstehen überlieferter Philosophien, andererseits aber erst in der Herausforderung durch sie zur Ausbildung des eigenen Fragens und zum Bewusstsein der geschichtlichen Vermittlung seiner Grundbegriffe.

Die KursteilnehmerInnen sollen in diesem Sinne, ausgehend von der Frage nach dem systematischen und dem geschichtlichen Anfang des Philosophierens, einige ausgewählte Texte aus wesentlichen Entwicklungsstufen der Philosophiegeschichte gemeinsam diskutieren, um zuletzt philosophisch nach ihrem eigenen Fragehorizont zu fragen.

Die Veranstaltung ist semesterübergreifend konzipiert. Eine gemeinsame Besinnung auf ihr Anliegen und die bisherigen Seminare, ermöglicht auch neuen Teilnehmenden den Einstieg.

■ **Dirk Felgenhauer M.A. | Kursnummer: 2906 | 84,- €**

- Do., 18.00 – 20.15 Uhr
- 22.10. – 17.12.2015 (8 x / 24 UE)
- TeilnehmerInnenzahl: 6 – 14

## ■ Zeitgeschehen

### Aktiv sein im Alter

Was um uns herum vor sich geht - es interessiert uns.

Über planerische, künstlerische und handwerkliche Arbeiten in Betrieben, Ateliers oder bei Städtebaukonzepten informieren wir uns. Wir fahren daher zu Besuchen und Besichtigungen, nicht nur in Mülheim an der Ruhr, wir nehmen an Führungen und Vorträgen teil. Themenvorschläge werden diskutiert. Es entsteht ein geringer Kostenbeitrag (für Eintritte etc.).

Die Besuche und Besichtigungen finden jeweils nach Absprache an unterschiedlichen Wochentagen und zu unterschiedlichen Uhrzeiten u. a. auch außerhalb Mülheims statt. Termine innerhalb der VHS finden montags bzw. dienstags, 15.00 - 16.30 Uhr, statt.

*Das ausführliche Semesterverlaufsprogramm finden Sie ab Mitte August im Internet unter der Rubrik „Auszüge aus dem Programm“.*

#### ■ Britta Stalleicken | Kursnummer: 2907 | 59,- €

- Mo., 15.00 – 16.30 Uhr
- 07.09. – 07.12.2015 (12 x / 24 UE)
- TeilnehmerInnenzahl: 15 – 25

#### ■ Britta Stalleicken | Kursnummer: 2908 | 59,- €

- Di., 15.00 – 16.30 Uhr
- 08.09. – 08.12.2015 (12 x / 24 UE)
- TeilnehmerInnenzahl: 15 – 25

### Vortrag: Endlich im Ruhestand - doch was kommt nun?

Nach langen Jahren des Eingebunden-Seins in Familienarbeit oder Beruf sehnen sich viele Menschen ihren Ruhestand herbei: Endlich mehr Zeit für die Familie, für den Garten, für Urlaub. Manch einer sieht aber auch mögliche Kehrseiten der neu gewonnenen freien Zeit: Langeweile, Einsamkeit, fehlende Anerkennung...

Welche Herausforderungen erwarten Sie in einer eher frühen Phase dieses Lebensabschnitts? Welche gilt es im hohen Alter zu bewältigen? Wie können Sie sich auf die anstehenden Veränderungen vorbereiten?

Während des Vortrags wird ein „Erste-Hilfe“-Paket geschnürt, in welches Anregungen für ein gelingendes Älterwerden gepackt werden.

#### ■ Dr. Cornelia Weigelt | Kursnummer: 2909 | 4,- €

- Mo., 07.09.2015, 18.00 – 19.30 Uhr (2 UE)
- TeilnehmerInnenzahl: 10 – 40

## 50% Ermäßigung

Fragen Sie nach dem **BILDUNGSscheck**

oder der **» Zahlt sich aus: Die Bildungsprämie**

Für einige Kurse der VHS können Sie eine finanzielle Unterstützung beantragen, wenn die entsprechenden Voraussetzungen erfüllt werden.

Nähere Informationen erhalten Sie bei  
**Sabine Klich, Telefon: 02 08 / 455 43 34** sowie  
**Henrike Donner, Telefon: 02 08 / 455 43 56**  
oder unter

**[www.bildungsscheck.nrw.de](http://www.bildungsscheck.nrw.de)** oder  
**[www.bildungspraemie.info](http://www.bildungspraemie.info)**

## Scheidung und dann...?! Wenn am Ende der Liebe der Taschenrechner regiert

### **Was steht mir zu? Was muss ich zahlen? Kindesunterhalt und Ehegattenunterhalt nach der Reform 2008**

Was tun, wenn eine Ehe gekündigt wird und sich die Frage des Unterhaltes stellt? Was tun, wenn z. B. Kinder im Haushalt eines Elternteiles leben oder wenn ein Ehepartner weniger verdient als der andere? Wie kann in einer solchen Situation der eigene Geldbedarf und der der minderjährigen Kinder gedeckt werden?

Der Vortrag bietet Betroffenen und ihren Angehörigen Informationen zu den entscheidenden Fragen: Was steht mir zu? Was muss ich zahlen?

Der Gesetzgeber hat den Kindes- und Ehegattenunterhalt durch die Reform 2008 gesetzlich neu geregelt. Diese Neuregelung findet in diesem Vortrag Berücksichtigung.

#### ■ RA Gudrun Neumann | Kursnummer: 2918 | 4,- €

- Di., 15.09.2015, 19.45 – 21.15 Uhr (2 UE)
- TeilnehmerInnenzahl: 8 – 24

## Finanzielle Kompetenz - Besserer Umgang mit Geld

Sie wollen grundlegend Ihren Umgang mit Geld verändern und auf „klug“ schalten? In diesem Seminar werden wir in diese Themen einsteigen: Finden der eigenen Haltung - Was mache ich mit meinem Geld? - Geldkonflikte lösen - Mut zu Geldgeschäften und Geldanlagen - Vermeidung von Schulden - Umgang mit Schulden.

Geld gehört zu den Tabuthemen in unserer Gesellschaft. Genau deshalb wollen wir uns damit auseinandersetzen.

#### ■ Astrid-Marie Machalitzka | Kursnummer: 2919 | 30,- €

- Do., 18.00 – 21.30 Uhr
- 29.10. – 19.11.2015 (3 x / 9 UE)
- TeilnehmerInnenzahl: 8 – 12

## ■ Angebote für Frauen

### Wissenswertes für den Alltag:

In Zeiten, die von Unsicherheiten geprägt sind (Arbeit, Rente, etc.) erscheint es vielen Menschen wichtig, sich schon frühzeitig über Absicherungen in bestimmten Lebensphasen Gedanken zu machen.

## Börsen-Einstieg für Frauen leicht gemacht: Aktien, Zertifikate oder Fonds (Kurs I)

Sie würden auch gerne an der Börse aktiv sein, haben jedoch Hemmungen, diesen Schritt in der weitgehend als Männerdomäne bekannten „Welt“ wirklich zu wagen?

Was soll man von den Tipps aus der Zeitung, vom Bankangestellten oder Börsennachrichten aus dem Fernsehen halten? Wie viel Geld brauche ich zum Einstieg? Wann sind die besten Einstiegszeitpunkte? Wo kann ich am besten Aktien kaufen? Wie lange soll ich Aktien im Depot halten? In diesem Seminar lernen Sie die notwendigen Grundlagen und eine Hilfestellung, damit Sie die für sich passende Anlagestrategie finden sowie Risikobegrenzung und Chancen nutzen.

Vorwissen ist nicht erforderlich, Fragen sind ausdrücklich erwünscht - nur keine Hemmungen!

Astrid-Marie Machalitzka und Jörg Mahnert sind seit mehreren Jahrzehnten im Börsenhandel aktiv.

Informationen zum Thema erhalten Sie auch unter:  
<http://boerse2.finanziellekompetenz.de>

#### ■ Astrid-Marie Machalitzka / Jörg Mahnert Kursnummer: 2911 | 59,50 €

- Sa., 19.09.2015, 10.00 – 17.00 Uhr (8 UE)
- TeilnehmerInnenzahl: 6 – 10

#### ■ Astrid-Marie Machalitzka / Jörg Mahnert Kursnummer: 2912 | 59,50 €

- Sa., 07.11.2015, 10.00 – 17.00 Uhr (8 UE)
- TeilnehmerInnenzahl: 6 – 10



## **Börsen-Einstieg für Frauen leicht gemacht: Aktien, Zertifikate oder Fonds (Kurs II)**

Dieser Kurs ist primär für Teilnehmerinnen, die Kurs I bereits besucht haben oder für diejenigen, die bereits über geringe Kenntnisse zum Thema verfügen.

Wenn Sie also gerne an der Börse aktiv sein möchten, aber noch Hemmungen haben, diesen Schritt in der weitgehend als Männerdomäne bekannten „Welt“ wirklich zu wagen, dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig.

Was soll man von den Tipps aus der Zeitung, vom Bankangestellten oder Börsennachrichten aus dem Fernsehen halten?

Wie viel Geld brauche ich zum Einstieg? Wann sind die besten Einstiegszeitpunkte? Wo kann ich am besten Aktien kaufen? Wie lange soll ich Aktien im Depot halten?

In diesem Seminar lernen Sie die weiterführende Grundlagen und eine Hilfestellung, damit Sie die für sich passende Anlagestrategie finden sowie Risikobegrenzung und Chancen nutzen.

Vorwissen ist erwünscht, Fragen sind ausdrücklich erlaubt - nur keine Hemmungen!

Astrid-Marie Machalitzka und Jörg Mahnert sind seit mehreren Jahrzehnten im Börsenhandel aktiv.

Informationen zum Thema erhalten Sie auch unter:  
<http://boerse2.finanziellekompetenz.de>

### ■ **Astrid-Marie Machalitzka / Jörg Mahnert**

**Kursnummer: 2913 | 63,- €**

- Do., 18.45 – 21.15 Uhr
- 20.08. – 01.10.2015 (3 x / 9 UE)
- TeilnehmerInnenzahl: 6 – 10

## ■ **(Stadt-) Geschichte**

### **Die Geschichte meines Mülheims entdecken - Mülheim im 18. Jahrhundert - Die Ruhrschifffahrt**

Im Zentrum des Seminares steht dieses Mal die Entwicklung der Mülheimer Schifffahrt im 18. Jahrhundert.

Nachdem am 05.07.1780 die Mülheimer Schleuse eröffnet wurde, war die Ruhr somit von der Mündung ab schiffbar. Der Kohlenhandel erfährt einen Aufschwung. Eine wichtige Persönlichkeit wird hier später der einstige Schiffsjunge Mathias Stinnes.

Eine weitere bedeutende Persönlichkeit der Zeit ist Johann Caspar Trost, welcher im Jahr 1790 die Genehmigung einholte, eine mechanische Spinnerei in Mülheim eröffnen zu dürfen.

Anhand von vielfältigem Quellenmaterial, Fotografien und zeitgenössischen Berichten wird die Entwicklung der Mülheimer Industrie, lange vor der Entwicklung der Schwerindustrie, nachgezeichnet am Beispiel dieser beiden wegweisenden Unternehmen.

Am letzten Seminartag ist eine unterrichtsergänzende Exkursion geplant.

### ■ **Julia König M.A. | Kursnummer: 2922 | 42,- €**

- Mo., 18.00 – 19.30 Uhr
- 19.10. – 23.11.2015 (6 x / 12 UE)
- TeilnehmerInnenzahl: 6 – 14

## ■ „Alt? na und!“

Wir machen „die“ Mülheimer Seniorenzeitung „Alt? na und!“



### Das Konzept

Die Zeitung wird in einem Kurs mit dem Titel Wir machen „die“ Mülheimer Seniorenzeitung „Alt? na und!“ in der Mülheimer Heinrich-Thöne-Volkshochschule hergestellt. Der Inhalt ist überparteilich und überkonfessionell.

Alle anfallenden Aufgaben (bis auf den Druck) werden von den Redaktionsmitgliedern – keiner von ihnen ist ausgebildeter Journalist – selbst wahrgenommen: die Suche nach Themen für Beiträge, alle notwendigen Recherchen, die

Durchführung von Interviews, das Schreiben der Beiträge, Fotografieren, das Zeichnen von Illustrationen, die Gestaltung und Erstellung der Druckvorlage am PC.

Jede(r) Mitarbeiter(in) bestimmt die Menge und den Inhalt seiner/ihrer Arbeit in Abstimmung mit dem Redaktionsteam selbst. Später verteilen die Redaktionsmitglieder die kostenlosen Zeitungen an etwa 150 Stellen in Mülheim an der Ruhr.

**Zielsetzung**

„Alt? na und!“ möchte den Leserinnen und Lesern – Seniorinnen und Senioren, aber auch jüngeren Menschen – eine positive Einstellung zum Alter(n) vermitteln und die Lebensfreude der Leserinnen und Leser wecken und/oder erhalten. Dabei werden Probleme, die es im Alter gibt, nicht verschwiegen, sondern bewusst angesprochen. Ziel ist es, betroffenen Menschen durch Hinweise auf Hilfen und Unterstützung die Möglichkeit einer Verbesserung ihrer Situation aufzuzeigen.

**Inhalte**

Bevorzugt werden Beiträge, die Lebenshilfen anbieten, für SeniorInnen relevante Informationen liefern und eventuell aus der Sicht von SeniorInnen erläutern und kommentieren. Immer mal wieder gucken wir zurück in die eigene Kinder- und Jugendzeit und in die (Mülheimer) Geschichte. Über Mülheimer Kommunalpolitik wird berichtet, wenn Interessen älterer BürgerInnen berührt sind. Artikel, die die Freude am Leben stärken, Unterhaltung und Humor, Nachdenkliches, Rätsel und Gehirnjogging ergänzen das Angebot.

**Redaktionssitzungen**

Die Redaktion trifft sich regelmäßig dienstags ab 15.00 Uhr in der Heinrich-Thöne-Volkshochschule. Hier werden die für die aktuelle Zeitung vorgesehenen Beiträge vorgelesen, diskutiert, eventuell ergänzt oder gekürzt und in demokratischer Abstimmung aller anwesenden Redaktionsmitglieder für den Abdruck in „Alt? na und!“ genehmigt. Die Sitzungen sind öffentlich. Interessenten, die nur mal hineinschnuppern wollen oder vielleicht auch prüfen wollen, ob ihnen die Mitarbeit im Redaktionsteam gefallen könnte, sind jederzeit herzlich willkommen (Anmeldung unter Tel.: 455 43 57).

**Realisierung**

Die Zeitung erscheint kostenlos vier Mal im Jahr – im März, Juni, September und Dezember – mit einer Auflage von 6.500 Stück und hat bei dem Format DIN A 4 einen Umfang von 16 Seiten. Die erste Ausgabe erschien 1989. Von Beginn der Zeitungsarbeit an hat die jeweilige Oberbürgermeisterin beziehungsweise der Oberbürgermeister die Schirmherrschaft über „Alt? na und!“ übernommen. 1993, im europäischen Jahr der älteren Generation, ernannte die EURAG (Europäische AG für Seniorenfragen des Europaparlaments) „Alt? na und!“ zum bemerkenswerten Projekt mit und von Seniorinnen und Senioren. Seit 2011 fördert die Stiftung Bildung und Kultur die Zeitungsarbeit. Ende 2014 wurde „Alt? na und!“ 25 Jahre alt.

**Internetauftritt**

Seit 2002 präsentiert sich die Zeitung im Internet ([www.alt-na-und.de](http://www.alt-na-und.de)) mit einer Adresse für den Kontakt per E-Mail ([redaktion@alt-na-und.de](mailto:redaktion@alt-na-und.de)). Auf der Startseite steht die jeweils aktuelle Ausgabe in komplettem Umfang zur Verfügung, so dass auch diejenigen, die kein gedrucktes Exemplar mehr in den Verteilerstellen bekommen, die Gelegenheit haben, „Alt? na und!“ zu lesen. Auch ältere Ausgaben – beginnend bei Ausgabe 50 – sind unter Archiv zu finden. Ein Download dieser Zeitungen ist möglich. Ein Newsletter mit der Information über das Erscheinen einer neuen Ausgabe und deren Inhalt kann abonniert werden.

**■ Gabriele Strauß-Blumberg | Kursnummer: 3500  
entgeltfrei**

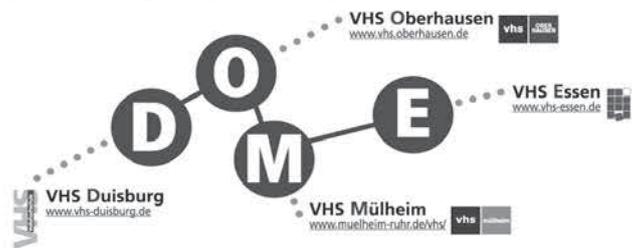
- Di., 15.00 – 17.30 Uhr
- 18.08. – 22.12.2015 (19 x / 57 UE)
- TeilnehmerInnenzahl: 10 – 20

# Sommerakademie Ihrer VHS

## Kultur. machen!

Musik – Theater – Malerei – Fotografie – Aquarell  
Literatur – Zeichnung – Bildhauerei – Lesungen – Tanz  
Ausstellung – Museum – Exkursionen – Kunst – Konzert

Für weitere Infos:





## Kulturelle Bildung

- Allgemeine Hinweise
- Kultur am Nachmittag
- Sprache und Literatur
- Musik
- Musiktheorie
- Oper
- Kunst- und Kulturgeschichte
- Kunstbetrachtung und Gespräche mit Kunstschaffenden
- Zeichnen und Malen
- Fotografie
- Film
- Kreatives
- Werken und Gestalten
- Nähen
- Kreativer Umgang mit dem eigenen Erscheinungsbild

## ■ Kulturelle Bildung Allgemeine Hinweise

*„Der wahre Sinn der Kunst liegt nicht darin,  
schöne Dinge zu schaffen.  
Es ist vielmehr eine Methode, um zu verstehen.  
Ein Weg, die Welt zu durchdringen  
und den eigenen Platz zu finden.“*

**Paul Auster**

### *Wozu Kulturelle Bildung?*

In Kunst und Kultur drücken sich Fantasie und Kreativität als grundlegende Faktoren zeitgemäßer Bildung aus. Kulturelle Bildung fördert kognitive, emotionale und kreative Kompetenzen. Sie trägt zur Persönlichkeitsentwicklung bei, vermittelt Werte, fördert die Wahrnehmungs- und Kommunikationsfähigkeit, die Entwicklung eines ästhetischen Bewusstseins sowie die Fähigkeit zu Toleranz und sozialem Verhalten, insbesondere im interkulturellen Austausch. Kulturelle Bildung entfaltet sich in erster Linie durch eigenes künstlerisches Tun. Daneben soll sie zum Besuch kultureller Einrichtungen und Veranstaltungen motivieren.

### *Unsere Angebote im Bereich der Kulturellen Bildung*

Wir bieten Ihnen vor allem Angebote zu produktiven und kreativen Betätigungen an: vom Malen und Zeichnen über künstlerisch-handwerkliche Kurse, Fotografie bis hin zum Kreativen Schreiben, Theaterspiel und Musizieren. Daneben finden Sie in unserem Programm auch informative und diskursive Angebote zur Kunstbetrachtung und Musiktheorie sowie begleitete Ausstellungs- und Opernbesuche.

### *Hinweise*

- Wir beraten Sie gerne im Hinblick auf die Auswahl von Veranstaltungen.
- Die Kursangebote richten sich an alle Interessierten. Nur in wenigen Ausnahmen sind Vorkenntnisse erforderlich.
- Falls ein Kurs ausgebucht ist, hinterlassen Sie uns bitte Ihre Kontaktdaten. Wir werden uns bemühen, wenn sich genügend Interessierte finden, einen zusätzlichen Kurs einzurichten.
- Bei den Kursen im Bereich Malerei und Zeichnen ist es notwendig, bestimmte Materialien selbst mitzubringen: Achten Sie bitte auf die Hinweise in den Kursbeschreibungen.

### *Noch Fragen?*

Während des Semesters beraten wir Sie donnerstags zwischen 15.00 und 18.00 Uhr und telefonisch sowie nach Terminvereinbarung.

### ■ Ihre Ansprechpartnerin:

Dipl.-Päd. Nicole Linau

☎ 02 08 / 455 43 17

✉ Nicole.Linau@muelheim-ruhr.de

📍 B 9

## ■ Kultur am Nachmittag

### Kultur am Nachmittag: Zuhören, Austauschen & Mitreden - Traum (-welten)

**Für alle, die sich für Kunst und Kultur interessieren.**

In dieser Reihe widmen wir uns einmal im Monat einem Thema aus vier verschiedenen Blickwinkeln: der (bildenden) Kunst, der Literatur, der Musik und der Philosophie.

Das Thema dieses Semesters ist „Traum“.

Träume faszinieren durch Bizarrheiten und die Intensität ihres Erlebens. Nach dem Erwachen sind sie jedoch nur schwer (be)greifbar. In der Kunst, Literatur und Musik können diese flüchtigen (Traum-)Erfahrungen jedoch inszeniert und dargestellt werden. Wir beschäftigen uns in diesem Kurs mit der grundsätzlichen Frage „Was ist ein Traum?“ bzw. „Was ist träumen?“, dem Traum in der Bildenden Kunst, in der Literatur und schließlich in der Musik.

Unsere ExpertInnen stimmen Sie jeweils mit einem Vortrag ein. Anschließend tauschen wir uns bei Kaffee und Kuchen dazu aus.

*Ein Stück Kuchen und eine Tasse Kaffee/Tee pro Nachmittag sind im Entgelt enthalten.*

■ Kursnummer: 2000 | 40,- €

- Mi., 15.30 – 17.30 Uhr
- 16.09. – 16.12.2015 (4 x / 8 UE)

16.09.2015:

Bildende Kunst – Dr. Gisela Luther-Zimmer

21.10.2015:

Philosophie – Peter Leitzen

18.11.2015:

Literatur – Klaus T. Hofmann

09.12.2015:

Musik – Benedikt Wehr (mit Klaviermusik am Flügel)

- TeilnehmerInnenzahl: 10 – 20
- Treffpunkt: Café Vienna in der VHS



### KulturkomPott: „Wassergeschichten“

Vierverschiedene „Wassergeschichten“ aus teils selbst gemachten, teils regionalen, teils exotischen Zutaten haben wir für Sie angerichtet: einen Vortrag über Nixen und Wasserfrauen in der Literatur, einen Selbstversuch „Ich schreib‘ mir was“ über Regentage, eine Flussgeschichte mit Überraschung und einen Ausstellungsbesuch.

KulturkomPott, das ist kultureller Genuss für neugierige „Pott-Gucker“. Wohl bekomm's!

**(Der Eintritt für die Ausstellung kostet extra.)**

■ Juliane Kraus | Kursnummer: 2001 | 34,50 €

- Do., 10.09.2015, 15.00 – 17.15 Uhr
- Do., 24.09.2015, 15.00 – 17.15 Uhr
- Do., 22.10.2015, 15.00 – 17.15 Uhr
- Do., 05.11.2015, 15.00 – 17.15 Uhr (4 x / 12 UE)
- TeilnehmerInnenzahl: 10 – 20

## ■ Sprache und Literatur

NEU!

### Wer war eigentlich Günter Grass?

„Er ist der monumentalste deutsche Schriftsteller nach dem Zweiten Weltkrieg“, sagte Literaturkritiker Hellmuth Karasek über den im April diesen Jahres verstorbenen Günter Grass. „Sein Werk ist ein beeindruckender Spiegel unseres Landes“, schreibt Bundespräsident Joachim Gauck in einem Kondolenzschreiben an die Witwe des Literaturnobelpreisträgers. Durch sein politisches Engagement, durch seine politischen Positionierungen hat Günter Grass immer wieder polarisiert. Seine Bücher schrieben Literaturgeschichte, da er in ihnen vielfach die deutsche Vergangenheit, aber auch seine eigene thematisierte.

Sie erhalten in diesem Seminar einen kurzen Überblick über das literarische Werk und sein politisches Engagement und kommen darüber ins Gespräch.

Das Seminar richtet sich an literarisch und/oder politische Interessierte. Es sind keinerlei Vorkenntnisse notwendig.

#### ■ Julia König M.A. | Kursnummer: 2018 | 15,- €

- Mi., 15.30 – 17.00 Uhr
- 09.09. – 30.09.2015 (3 x / 6 UE)
- TeilnehmerInnenzahl: 10 – 20

## Besuch der Frankfurter Buchmesse 2015

### In Kooperation mit der Volkshochschule Oberhausen

Die Frankfurter Buchmesse ist ein wichtiger und interessanter Treff für AutorInnen, VerlegerInnen, BuchhändlerInnen und LeserInnen. Jahr für Jahr zieht das besondere Flair der Buchmesse Tausende in seinen Bann. Und Sie? Wollten Sie nicht auch schon immer mal dabei sein? - Wir machen es möglich, übernehmen für Sie alle Formalitäten und besorgen auch die Eintrittskarten. Wir fahren im komfortablen Reisebus bis vors Messetur und informieren Sie während der Fahrt über Wissenswertes zur Buchmesse.

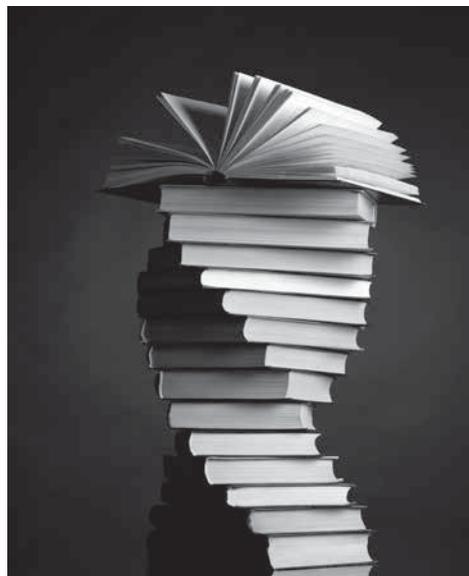
Der Ehrengast der diesjährigen Frankfurter Buchmesse ist Indonesien

*Abfahrt in Mülheim an der Ruhr Parkplatz Stadthalle um 8.30 Uhr; Abfahrt in Oberhausen Buchhandlung Laufen, Schwartzstr. 54, um 8.00 Uhr.*

*Rückkehr gegen 21 Uhr.*

#### ■ Ingo Dämgen | Kursnummer: 2019 | 49,- €

- So., 18.10.2015, 8.30 – 21.00 Uhr (15 UE)
- Treffpunkt: Busparkplatz Stadthalle Mülheim





## Literaturkurs am Vormittag

„Ach, wie gut ist es doch, unter lesenden Menschen zu sein.“ (Rainer Maria Rilke)

Wenn Sie Bücher lieben und sich mit Gleichgesinnten über Gelesenes und Lesenswertes austauschen möchten, ist dies der richtige Kurs! Hier geht es um Klassiker und GegenwartsautorInnen, um Neuerscheinungen und Wiederentdeckungen, es wird gelesen und diskutiert - Hauptsache Literatur. Sind Sie dabei?

Falls Sie besondere Lektürewünsche haben, können Sie diese einbringen. Wir treffen uns dort, wo die Bücher „zu Hause“ sind - in der Stadtbibliothek.

### ■ Susanne Junker | Kursnummer: 2020 | 49,- €

- Di., 10.30 – 12.00 Uhr
- 15.09. – 01.12.2015 (10 x / 20 UE)
- TeilnehmerInnenzahl: 10 – 15
- Stadtbibliothek im MedienHaus, Synagogenplatz 3, Raum 02.07

## Wir lernen und pflegen „Mölsch Platt“

Dies ist ein schon langjährig durchgeführter Sprachkurs der besonderen Art, der es sich zur Aufgabe gemacht hat, die Mülheimer Mundart zu vermitteln und zu pflegen. Teilnehmende sind nicht nur AnfängerInnen, sondern auch viele „aule Mölsche“, die seit ihrer Kindheit Mülheimer Mundart sprechen können.

Der Kurs greift auf sowohl wissenschaftliche Texte als auch auf Literatur Mülheimer SchriftstellerInnen zurück, auch werden hochdeutsche Texte in die Mülheimer Mundart übersetzt.

Interessierte jeden Alters sind herzlich eingeladen.

### **Das Entgelt ist nicht ermäßigbar.**

### ■ Hans Schmitz | Kursnummer: 2021 | 20,- €

- Do., 18.00 – 19.30 Uhr
- 10.09. – 10.12.2015 (12 x / 24 UE)
- TeilnehmerInnenzahl: 10 – 30

## Die Mittwochsschreiber - Keiner schreibt für sich allein

Bei den „Mittwochsschreibern“ handelt sich um einen Kurs für kreatives Schreiben, der zugleich eine Literaturgruppe ist. Sie haben die Möglichkeit, eigene Texte der Gruppe vorzustellen, um Reaktionen zu erproben und über Verbesserungsmöglichkeiten nachzudenken. Formal kommen hierfür alle literarischen Textarten (z. B. Gedichte, Liedtexte, Kurzgeschichten, Theaterstücke und auch der eigene Roman in Auszügen) in Betracht. Hat niemand etwas vorzustellen, wird im Kurs auch geschrieben. Jede/r kann sich dabei an vom Dozenten angeregten Schreibspielen beteiligen, um neue Texte zu erschaffen. Möglich ist es auch, stattdessen bereits Begonnenes weiterzuschreiben und/oder zu überarbeiten.

Der Dozent steht für Rückfragen inhaltlicher und stilistischer Art zur Verfügung. Auf Wunsch werden bestimmte Lyrik- und Prosaformen vorgestellt und angewendet.

In der Vergangenheit wurden Lesungen durchgeführt und auch Buchprojekte der Gruppe verwirklicht. Bei allem steht der Spaß am Schreiben im Vordergrund.

### **Das Entgelt ist nicht ermäßigbar.**

### ■ Andreas Martin | Kursnummer: 2022 | 39,- €

- Mi., 19.45 – 21.15 Uhr
- 26.08. – 02.12.2015 (11 x / 22 UE)
- TeilnehmerInnenzahl: 10 – 20



## NEU! Schreibwerkstatt: unterwegs mit Wort und Stift

### *In Kooperation mit der VHS Oberhausen*

Sie schreiben gerne kreativ, möchten wieder zum Stift greifen oder es als neues Hobby für sich entdecken? Wir machen aus Poeten Wanderpoeten und wollen schreibend unterwegs sein. Mit Stift und Wort wollen wir in Oberhausen und Mülheim unterwegs sein und uns von Naturräumen, belebten Kulturräumen und geschichtsträchtigen Orten inspirieren lassen.

Kreativtechniken und Schreibimpulse erleichtern das Schreiben vor Ort und führen auch bei SchreibanfängerInnen schnell zu ersten Ergebnissen.

Der Kurs ist so aufgebaut, dass auf einen Schreibausflug ein Texttreffen in der VHS Oberhausen folgt. Nach erfolgreicher Schreibsafari trifft sich die Gruppe dort, um Ergebnisse zu präsentieren und sich über diese auszutauschen. Die gemeinsame Textkritik hilft, die eigenen Texte im Anschluss zu überarbeiten. Die Termine für die fünf dreistündigen Schreibausflüge (auch samstags) legen wir gemeinsam bei der Vorbesprechung am

04.09.15 fest. Gemeinsam gehen wir auf Ideensuche und setzen uns mit Sprache, Themen und Formen auseinander. Der Workshop endet mit einer Abschlusslesung Ihrer Texte.

#### ■ Julia Sandforth | Kursnummer: 2023 | 98,- €

- Fr., 17.00-19.30 Uhr
- 18.09. – 04.03.2016
- TeilnehmerInnenzahl: 8 – 12
- VHS Oberhausen, Bert-Brecht-Haus, Raum 501

## ■ Musik

### Klänge von Andalusien nach Anatolien

*Eine gemeinsame Veranstaltung der VHS und des Kommunalen Integrationszentrums*

Bei diesem Konzert gehen andalusische und anatolische Musik eine kongeniale Verbindung ein. Erdal Akkaya, Baglama- und Selvevirtuose, und Jeronimo Maya, Flamenkogitarrist, können beide auf eine lange internationale Bühnenerfahrung zurückblicken. Sie haben gemeinsam bereits mehrere sehr erfolgreiche Konzerte in der Türkei und in Deutschland gegeben. Jeronimo Maya ist ein Nachkomme der Gitarrenlegende Ramón Montoya. Er begann bereits mit vier Jahren Gitarre zu spielen. Erdal Akkaya war lange Zeit Begleiter des bekannten Schriftstellers und Sängers Zülfü Livaneli. Er hat bereits verschiedene Konzerte mit den Duisburger Philharmonikern in Duisburg und in Istanbul gegeben.

Karten sind im Vorverkauf in der Heinrich-Volkshochschule und dem Kommunalen Integrationszentrum (Tel.: 0208/ 4 55 45 73) erhältlich.

*Pro verkaufter Karte fließen 2,- € in das Projekt „Ehrenamtliche Flüchtlingshelfer“ des Centrums für Bürgerchaftliches Engagement e. V. (CBE)*

■ Sa., 07.11.2015, 20.00-21.30 Uhr



## Singen in der VHS

*Das Singen ist die eigentliche Muttersprache aller Menschen: Denn sie ist die natürlichste Weise, in der wir ungeteilt da sind und uns ganz mitteilen können – mit all unseren Erfahrungen, Empfindungen und Hoffnungen.*

*(Yehudi Menuhin)*

Was macht uns Menschen glücklich? Ein Thema, das die Menschheit seit Jahrhunderten beschäftigt, jedoch gibt es bis heute nicht „das Eine“ Erfolgsrezept.

Eins jedoch hat uns schon seit jeher zu mehr Lebensfreude verholfen: Das Singen! Die Forschung fand jetzt heraus, dass es einen großen Unterschied macht, ob wir selber Klänge produzieren, oder ihnen nur zuhören. Sogar das Immunsystem soll durch das Singen gestärkt werden, die Ausschüttung von Endorphinen wird erheblich angekurbelt, was dazu führt, dass wir Glücksgefühle entwickeln.

In unseren Gesangsangeboten soll die Freude am Singen geweckt werden.

### Singen im Schwarm - „Vogelkäfig öffnen und Fußkettchen ab!“ - Ein Gesangskurs für alle!

Eingeladen sind alle Singvögel, die Lust auf Gospel haben und gerne mehrstimmig mit anderen Vögeln singen. Als schräger Vogel übernimmt die erfahrene Mülheimer Jazzsängerin und Gesangspädagogin Eva Kurowski die Kursleitung und offenbart ihre Sammlung einfacher Spirituals, die leicht zu erlernen sind.

Nachtigallen, Raben, Amseln, Basstölpel, Krähen mit Gesangserfahrung im Schwarm oder Solo-Balkonsänger können ihre Stimmen ausprobieren, experimentieren und sich inspirieren lassen. Mit mehrstimmigen Gesängen versuchen wir eventuell vorhandene Käfige zu öffnen und uns von diversen Fußkettchen zu befreien.

Neben den klassischen Gesangs- und Atemübungen bietet die Dozentin ihre Erfahrung als Gospelsängerin in einer afrikanischen Chorgemeinde an. Mit einfachen Spirituals gelingt es schnell die Stimme zu stärken und zu mehr Volumen zu gelangen. Eva singt mit, begleitet am Klavier und sorgt für gute Stimmung und Spirit.

Seit 1997 unterrichtet Eva Kurowski Gesang. Sie leitet viele Workshops, inszeniert Theaterstücke (Mendy-das Musical), ist Chorleiterin, Autorin und Komponistin eigener Jazz-Chansons.

■ **Eva Kurowski | Kursnummer: 2101 | 69,- €**

- Mi., 18.00 – 19.30 Uhr
- 02.09. – 09.12.2015 (13 x / 26 UE)
- TeilnehmerInnenzahl: 10 – 25

### Sing mit mir - Benimle şarkı söyle!

Mögen Sie türkische Pop-, Volks- oder klassische Musik und singen gerne? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig aufgehoben. Sie werden türkische Lieder singen und dabei lernen, mit Ihrer Stimme umzugehen. In Begleitung eines Klaviers und einer Querflöte lernen Sie zunächst, Ihre Stimme richtig einzusetzen und gemeinsam mit anderen zu singen. Wir singen bekannte und weniger bekannte Lieder. Bei der Auswahl richtet sich die Dozentin nach Ihren Wünschen.

Der Kurs ist sowohl für Muttersprachler als auch für diejenigen, die türkisch Lernen, geeignet. Besondere Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Ziel ist es, die Freude am Singen zu wecken und in gemeinsamer Runde zu musizieren und türkische Lieder zu singen.

Duygu Orłowski ist als Musikdozentin an verschiedenen deutschen Instituten tätig und hat am Musik-Konservatorium in Kocaeli studiert.

■ **Duygu Orłowski | Kursnummer: 2104 | 60,- €**

- Mo., 19.45 – 21.15 Uhr
- 07.09. – 23.11.2015 (10 x / 20 UE)
- TeilnehmerInnenzahl: 8 – 15

## Anjas Singabend – „Sing` mit mir die Kulthits der letzten 60 Jahre“

Einmal im Monat singen wir gemeinsam alles von Pop bis Rock, Oldies, Schlager, Evergreens, aktuelle Hits, Chansons, traditionelle Songs, Volkslieder...

Das Publikum reicht per Wunschliste oder E-mail die Songwünsche ein, Anja singt und begleitet alle Songs am Flügel, die Texte sind per Beamer an der Wand, und schon kann's losgehen: In lockerer Atmosphäre, mit Getränk und guter Laune; jede/r kann singen, weil's Spaß macht und gut für die Seele ist!!

*An jedem 3. Donnerstag im Monat in der VHS (außer in den Schulferien und an Feiertagen). Der Eintritt ist frei – am Ende geht der Hut für die Künstlerin herum. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.*

### ■ Anja Lerch

- Do., 19.30 – 21.30 Uhr
- 20.08., 17.09., 22.10., 19.11 und 17.12.2015

## Hits 4 Kids – Anjas Kindersingparty

Gemeinsam singen wir die traditionellen Kinderlieder wie z. B. „Wer will fleißige Handwerker sehn“, „In einem kleinen Apfel“, „Anne Kaffekanne“ und unseren Hit „Rote Kirschen ess` ich gern“, Lieder den Jahreszeiten entsprechend, aber auch Hits aus Kinderserien wie Pippi Langstrumpf, Wickie, Heidi oder „Probier's mal mit Gemütlichkeit“ aus Filmen wie dem Dschungelbuch oder neuere Hits wie Nossa Nossa. Unsere kleinen SängerInnen sind zwischen 2 und 9 Jahre alt, Anja Lerch spielt die Lieder auf dem Klavier mit, die Texte werden mit dem Beamer an die Wand projiziert.

*Mitzubringen sind viel Spaß und Mama, Papa, Oma, Opa. Der Eintritt ist kostenlos – am Ende geht der Hut für die Künstlerin herum. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.*

### ■ Anja Lerch

- einmal monatlich sonntags, 10.30 – 11.30 Uhr\*

\* Die genauen Termine finden Sie auf der Internetseite der VHS oder der Künstlerin ([www.anjalerch.de](http://www.anjalerch.de))

## Informationsabend für Gitarrenspielkurse

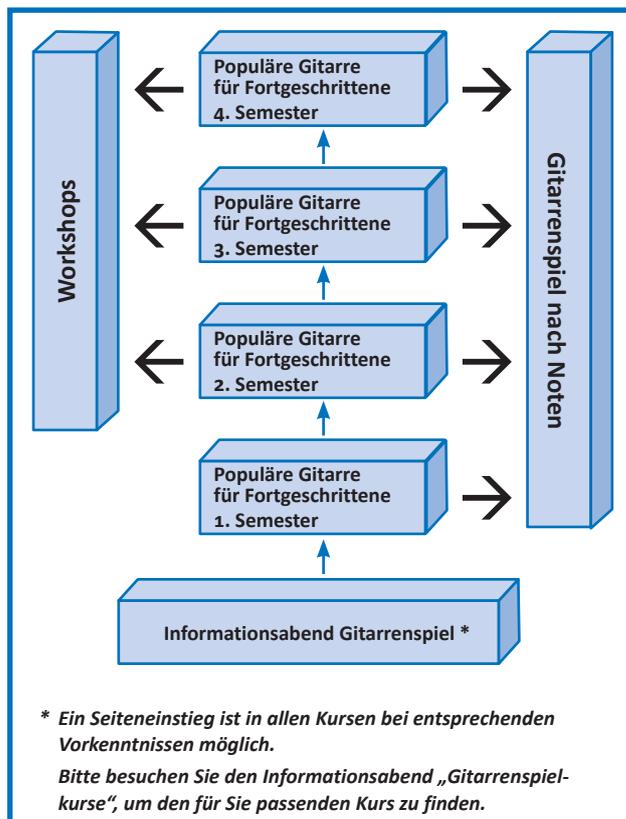
Sie möchten gerne Gitarre spielen und haben bereits erste (vielleicht länger zurückliegende) Erfahrungen? Sie wissen nicht, welcher Gitarrenkurs für Sie der richtige ist?

In dieser Schnupper- und Beratungsstunde haben Sie die Möglichkeit, Ihr Können einzuschätzen und sich danach zum Kurs „Populäre Gitarre für AnfängerInnen - 2. Semester“ (2122) oder „Populäre Gitarre für Fortgeschrittene - 4. Semester“ (2123) anzumelden.

Bitte bringen Sie Ihre Gitarre mit.

### ■ Detlef Neuls | Kursnummer: 2121 | entgeltfrei

- Mo., 17.08.2015, 19.00 – 19.45 Uhr (1 UE)
- TeilnehmerInnenzahl: 1 – 10



\* Ein Seiteneinstieg ist in allen Kursen bei entsprechenden Vorkenntnissen möglich.

Bitte besuchen Sie den Informationsabend „Gitarrenspielkurse“, um den für Sie passenden Kurs zu finden.

## Populäre Gitarre für AnfängerInnen 2. Semester

Auf der Grundlage der Fähigkeiten, die im 1. Semester erlernt wurden, werden weiterhin gängige Akkorde und einfache Zupf- und Schlagtechniken vermittelt. Anhand von populären Songs sollen die Kenntnisse in Spielpraxis umgesetzt werden und einen selbstständigen Umgang mit Liedmaterial ermöglichen. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte bringen Sie Ihre Gitarre mit.

Auch SeiteneinsteigerInnen sind herzlich willkommen. Lassen Sie sich dazu am Informationsabend für Gitarrenspielkurse am 17.08.2015 beraten.

### ■ Detlef Neuls | Kursnummer: 2122 | 115,- €

- Mo., 18.00 – 20.15 Uhr
- 24.08. – 30.11.2015 (13 x / 39 UE)
- TeilnehmerInnenzahl: 8 – 16



## Weihnachtslieder mit Gitarrenbegleitung für AnfängerInnen 2. Semester

Bekannte englisch- und deutschsprachige Weihnachtslieder werden dem Niveau des Kurses entsprechend geübt. Die Teilnahme an dem vorausgegangenen Kurs ist nicht notwendig, jedoch sollten entsprechende Gitarrenkenntnisse vorhanden sein.

*Bitte bringen Sie Ihre Gitarre mit.*

### ■ Detlef Neuls | Kursnummer: 2122-1 | 10,- €

- Mo., 07.12.2015, 18.00 – 20.15 Uhr (3 UE)
- TeilnehmerInnenzahl: 8 – 16

## Populäre Gitarre für Fortgeschrittene 4. Semester

Als Weiterführung des 3. Semesters unseres Kurses „Populäre Gitarre für Fortgeschrittene“ werden Zupf- und Schlagtechniken ausgebaut. Die Akkordbegleitung wird u. a. durch Barrégriffe erweitert und rhythmisch vertieft. Koordination von Melodie und Rhythmus und ein komplexerer Liedaufbau werden geübt, um ein eigenständiges Arbeiten mit dem Instrument zu ermöglichen.

Vorkenntnisse im Gitarrenspiel sind erforderlich, jedoch keine Notenkenntnisse.

Auch SeiteneinsteigerInnen sind herzlich willkommen. Lassen Sie sich dazu am Informationsabend für Gitarrenspielkurse am 17.08.2015 beraten.

### ■ Detlef Neuls | Kursnummer: 2123 | 115,- €

- Di., 18.00 – 20.15 Uhr
- 25.08. – 01.12.2015 (13 x / 39 UE)
- TeilnehmerInnenzahl: 8 – 16



## **NEU!** Weihnachtslieder mit Gitarrenbegleitung für Fortgeschrittene 4. Semester

Bekannte englisch- und deutschsprachige Weihnachtslieder werden dem Niveau des Kurses entsprechend geübt. Die Teilnahme an dem vorausgegangenen Kurs ist nicht notwendig, jedoch sollten entsprechende Gitarrenkenntnisse vorhanden sein.

*Bitte bringen Sie Ihre Gitarre mit.*

- **Detlef Neuls | Kursnummer: 2123-1 | 10,- €**
  - Di., 08.12.2015, 18.00 – 20.15 Uhr (3 UE)
  - TeilnehmerInnenzahl: 8 – 16

## **Workshop: Unplugged, ohne Strom** **Bekannte Songs der Rockmusik für akustische Gitarre**

Wir schauen mit Hilfe von DVDs Rockstars bei ihren akustischen Konzerten genau auf die Finger und versuchen ihre Songs nachzuspielen.

*Vorkenntnisse im Gitarrenspiel sind erforderlich.*

- **Detlef Neuls | Kursnummer: 2125 | 40,- €**
  - Fr., 20.11.2015, 18.00 – 21.15 Uhr
  - Sa., 21.11.2015, 10.00 – 15.15 Uhr (2 x / 10 UE)
  - TeilnehmerInnenzahl: 7 – 13

## **Afrikanisches Trommeln**

Trommeln macht nicht nur Spaß; die Bewegungen und die Koordination trainieren darüber hinaus auch Körper und Geist!

Dieser Kurs ist für AnfängerInnen mit Vorkenntnissen geeignet, z. B. für Teilnehmende, die schon Workshops besucht haben und ihre Kenntnisse vertiefen, oder einfach mehr trommeln wollen. Wir üben westafrikanische Rhythmen auf der Djembe ein. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich. Nach dem Motto „Jede(r) hat musikalisches Talent!“ werden wir ohne Perfektionsanspruch, aber mit Spaß zusammen die Trommeln schlagen und am Freitagabend das Wochenende einläuten bzw. eintrommeln!

Trommeln können mitgebracht oder gegen eine Gebühr von 1 € pro Abend ausgeliehen werden (Bitte bei der Anmeldung angeben).

*Bequeme Kleidung erhöht das Vergnügen. Bitte Hallenschuhe oder dicke Socken mitbringen.*

- **Regina Zwirner | Kursnummer: 2135 | 79,- €**
  - Fr., 19.00 – 20.30 Uhr
  - 21.08. – 11.12.2015 (13 x / 26 UE)
  - TeilnehmerInnenzahl: 8 – 15



## Workshop: Afrikanisches Trommeln für AnfängerInnen

„Es ist der Rhythmus bei dem jeder mit muss!“

In Afrika gehören Trommeln, Tanzen und Singen zusammen - sind Ausdruck von Lebensfreude und Energie! Lasst uns mit dem Trommeln anfangen!

Immer wieder erstaunlich ist, wie schnell eine Gruppe von überwiegend fremden Menschen in einen Rhythmus findet. Wenn es auch am Anfang ein wenig der Konzentration bedarf, kann man früher oder später abschalten und entspannen, den Alltag draußen lassen. Wir üben westafrikanische Rhythmen auf der Djembe ein. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich.

Trommeln können mitgebracht oder gegen eine Gebühr von 3,- € ausgeliehen werden. (Bitte bei der Anmeldung angeben!)

*Bequeme Kleidung erhöht das Vergnügen. Bitte Hallenschuhe oder dicke Socken mitbringen.*

### ■ Regina Zwirner | Kursnummer: 2137 | 21,- €

- Sa., 12.09.2015, 10.00 – 14.00 Uhr (5 UE)
- TeilnehmerInnenzahl: 8 – 15

### ■ Regina Zwirner | Kursnummer: 2138 | 21,- €

- Sa., 14.11.2015, 10.00 – 14.00 Uhr (5 UE)
- TeilnehmerInnenzahl: 8 – 15

## ■ Musiktheorie

### Wie höre ich Musik? Beethoven in seiner Zeit

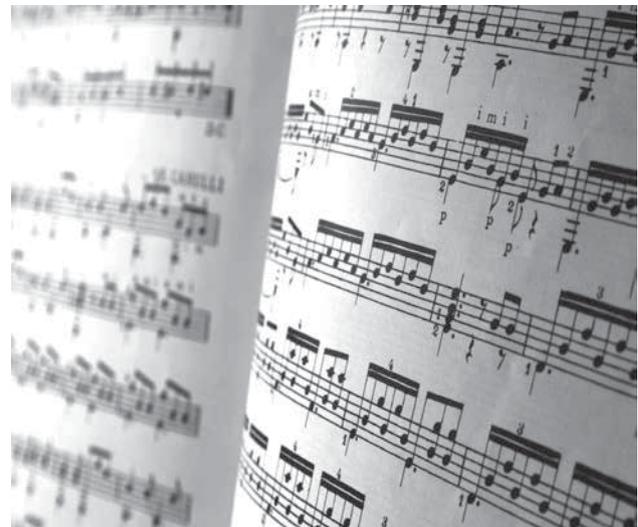
Am Beginn seines Lebens stand die Unabhängigkeitserklärung der Vereinigten Staaten, mit der das erste Blatt der allerneuesten Weltgeschichte aufgeschlagen worden ist. Als junger Organist und Bratschist der Bonner kurfürstlichen Kapelle erlebte Beethoven die französische Revolution. Den Kampf um Freiheit kannte er zu gut von seinem flämischen Erbe her. Napoleon schien der rechte Mann. Doch dessen Weltherrschaftspläne und sein tyrannisches Auftreten enttäuschte ihn sehr.

In den Tagen des Wiener Kongresses spielte Beethoven als Musiker eine bedeutende Rolle.

Wir begleiten Beethoven auf seinem Lebensweg und lernen dabei seine bedeutendsten Werke kennen.

### ■ Dr. Manfred Heise | Kursnummer: 2141 | 47,50 €

- Mo., 17.45 – 19.15 Uhr
- 14.09. – 30.11.2015 (10 x / 20 UE)
- TeilnehmerInnenzahl: 10 – 20



## ■ Oper

### Oper – gemeinsam erleben!

In der Spielzeit 2015/2016 bietet die VHS wieder attraktive Opernbesuche bei der Deutschen Oper am Rhein an. Diesmal mit im Programm eine „Kinderoper“ für Kinder ab 8 Jahren.

Im Preis enthalten sind dabei

- Eintrittskarte – guter Platz im Parkett oder Rang
- Programmheft
- gegebenenfalls Kurzeinführung vor Aufführungsbeginn am Veranstaltungsort
- Hin- und Rückfahrt in der Regel mit öffentlichen Verkehrsmitteln mit Begleitung durch einen Mitarbeitenden der Volkshochschule. Die genauen Abfahrtszeiten werden Ihnen rechtzeitig schriftlich mitgeteilt.

*Bitte beachten Sie den Anmeldeschluss jeweils einen Monat vor Veranstaltungsbeginn!*

### Aida - Oper von Giuseppe Verdi

#### **Besuch im Theater Duisburg**

Auch ohne Elefanten und Massenaufmärsche gehört Verdis „Aida“ zu den attraktivsten Werken der Opernliteratur. Jenseits von allem Bühnenpomp erzählt sie die Geschichte einer Sklavin, die noch mehr als ihre königliche Rivalin Amneris den Kriegshelden Radamès liebt. Regisseur Philipp Himmelmann und Bühnenbildner Johannes Leiacker sind bekannt für ihre überzeugende Bildsprache und Personenführung, womit sie Verdis Oper als europäisches Drama im 19. Jahrhundert interpretieren.

*In italienischer Sprache mit deutschen Übertiteln,*

*Dauer: ca. 3 Stunden, eine Pause*

**Eine Abmeldung ist nach dem Anmeldeschluss nicht mehr möglich!**

#### ■ Julia König M.A. | Kursnummer: 2151 | 27,50 €

- Sa., 10.10.2015, 19.30 – 22.30 Uhr (4 UE)
- Anmeldeschluss: 10.09.2015
- TeilnehmerInnenzahl: 10 – 40
- Treffpunkt: Hauptbahnhof Mülheim an der Ruhr, 18.00 Uhr, Straßenbahnlinie 901.

### Die Zauberflöte - Oper von Wolfgang Amadeus Mozart

#### **Besuch im Theater Duisburg**

Mozarts Erfolgsoper „Die Zauberflöte“ handelt im Stil des antiken Liebesromans vom Erkenntnisweg eines jungen Paars, das alle Prüfungen und Gefahren überwindet. Die poetische Inszenierung von Regisseur Barrie Kosky und „1927“ verblüfft ihr Publikum durch ein virtuoses Spiel mit den eigenen Assoziationen und Sehgewohnheiten in einer Märchenwelt, die dem musikalischen Zauber Mozarts folgt und lebendig werden lässt.

Eine Produktion der Komischen Oper Berlin in Zusammenarbeit mit der Deutschen Oper am Rhein

*In deutscher Sprache, Dauer: ca. 2 3/4 Stunden, eine Pause*

**Eine Abmeldung ist nach dem Anmeldeschluss nicht mehr möglich!**

#### ■ Julia König M.A. | Kursnummer: 2152 | 27,50 €

- Fr., 18.12.2015, 19.30 – 22.15 Uhr (4 UE)
- Anmeldeschluss: 18.11.2015
- TeilnehmerInnenzahl: 10 – 40
- Treffpunkt: Hauptbahnhof Mülheim an der Ruhr, 18.00 Uhr, Straßenbahnlinie 901.

## Vorankündigung

Für das Frühjahr 2016 sind folgende Opernbesuche in Duisburg geplant:

### Hänsel und Gretel - von Engelbert Humperdinck Eine Oper für Familien mit Kindern ab 8 Jahren Besuch im Theater Duisburg

Hänsel und Gretel allein zu Haus - da ist es mit der Arbeit, die die Mutter befohlen hat, nicht weit her. Mitten im schönsten Spiel platzt sie herein und schickt vor Wut die Kinder in den großen dunklen Wald zum Beerensammeln. Doch: Im Wald wohnt die böse Hexe... Andreas Meyer-Hannos märchenhafte Inszenierung ist seit 1969 Kult und begeistert jedes Jahr aufs Neue alle Zuschauer von jung bis alt!

Märchenspiel in drei Bildern

Text von Adelheid Wette nach den Brüdern Grimm

*In deutscher Sprache mit Übertiteln, Dauer: ca. 2 Stunden, eine Pause*

**Eine Abmeldung ist nach dem Anmeldeschluss nicht mehr möglich!**

■ **Julia König M.A. | Kursnummer: 2153 | 12,50 €**

- So., 17.01.2016, 15.00 – 17.15 Uhr (3 UE)
- Anmeldeschluss: 17.12.2015
- TeilnehmerInnenzahl: 12 – 40
- Treffpunkt: Hauptbahnhof Mülheim an der Ruhr, 13.30 Uhr, Straßenbahnlinie 901.

**Eine kostenfrei zu besuchende Familienoperwerkstatt findet am Samstag, 21. Februar 2016, um 10.00 Uhr im Theater Duisburg statt.**

## Werther - von Jules Massenet

### Besuch im Theater Duisburg

„Solche stürmische und ekstatische Leidenschaft trieb mir die Tränen in die Augen“, notierte Jules Massenet über Goethes Briefroman „Die Leiden des jungen Werthers“. Wie er Werthers Liebe zu Charlotte, die bereits einem anderen Mann versprochen ist, in Töne fasst, die Beziehungen zwischen den einzelnen Figuren psychologisch durchdringt und die Zuschauer durch seine sinnlich glühende Musik in das Drama hineinzieht, ist außergewöhnlich.

*In deutscher Sprache, Dauer: ca. 2 1/5 Stunden, eine Pause*

**Eine Abmeldung ist nach dem Anmeldeschluss nicht mehr möglich!**

■ **Julia König M.A. | Kursnummer: 2154 | 27,50 €**

- Sa., 13.02.2016, 19.30 – 22.00 Uhr (3 UE)
- Anmeldeschluss: 13.01.2016
- TeilnehmerInnenzahl: 10 – 40
- Treffpunkt: Hauptbahnhof Mülheim an der Ruhr, 18.00 Uhr, Straßenbahnlinie 901

## Ariadne auf Naxos - Oper von Richard Strauss

### *Besuch im Theater Duisburg*

In Richard Strauss' Kammeroper ist ein Komponist gezwungen, seine Oper „Ariadne“ mit improvisierten Einlagen durch eine Commedia dell'arte-Truppe zu geben. In der dann als Theater auf dem Theater aufgeführten Oper verschimmen Komödie und Tragödie. Dietrich W. Hilsdorf inszeniert erstmals dieses Werk. In den Räumen Dieter Richters und den Kostümen Renate Schmitzers ist Strauss' Opus bestens aufgehoben.

*In deutscher Sprache, Dauer: ca. 2 Stunden, eine Pause*

**Eine Abmeldung ist nach dem Anmeldeschluss nicht mehr möglich!**

■ Julia König M.A. | Kursnummer: 2155 | 27,50 €

- Sa., 19.03.2016, 19.30-21.30 Uhr (3 UE)
- Anmeldeschluss: 19.02.2016
- TeilnehmerInnenzahl: 10 - 40
- Treffpunkt: Hauptbahnhof Mülheim an der Ruhr, 18.00 Uhr, Straßenbahnlinie 901

## Il Trittico - Gianni Schicci / Suor Angelica / Il Tabarro von Giacomo Puccini

### *Besuch im Theater Duisburg*

Dietrich Hilsdorfs 2003 entstandene Inszenierung von Puccinis Triptychon „Il trittico“ macht drei Etappen im Prozess der Verrohung menschlicher Beziehungen fest.

Komödie, mystisches Drama und düstere Beziehungstragödie: „Gianni Schicchi“ amüsiert sich auf köstliche Weise über einen Erbschleicher; in „Suor Angelica“ wird eine Nonne durch ihre Mitschwester systematisch in den Wahnsinn getrieben; in „Il tabarro“ führt die Eifersucht in den Tod. Ein fesselnder Puccini-Nachmittag voller Humor, aber auch Bildern von beklemmender Ausdrucksdichte!

*Dauer: ca. 3 3/4 Stunden, zwei Pausen.*

**Eine Abmeldung ist nach dem Anmeldeschluss nicht mehr möglich!**

■ Julia König M.A. | Kursnummer: 2156 | 27,50 €

- So., 10.04.2016, 15.00 – 18.45 Uhr (5 UE)
- Anmeldeschluss: 10.03.2016
- TeilnehmerInnenzahl: 10 – 40
- Treffpunkt: Hauptbahnhof Mülheim an der Ruhr, 13.30 Uhr, Straßenbahnlinie 901.

## Der Rosenkavalier von Richard Strauss

### **Besuch im Theater Duisburg**

Die Feldmarschallin ärgert sich über den Baron Ochs von Lerchenau, der die hübsche Sophie und ihre Mitgift begehrt. Das Mädchen verliebt sich allerdings in den Rosenkavalier Octavian, den die Feldmarschallin gerade für immer aus ihrem Schlafzimmer verabschiedet hat. Daraus ergibt sich eine meisterliche Komödie mit nostalgischem Flair und einem musikalischen Charme, den nur Richard Strauss zu bieten hat.

*In deutscher Sprache, Dauer: ca. 4 1/2 Stunden, zwei Pausen.*

**Eine Abmeldung ist nach dem Anmeldeschluss nicht mehr möglich!**

■ Julia König M.A. | Kursnummer: 2157 | 27,50 €

- So., 29.05.2016, 18.30 – 23.00 Uhr (6 UE)
- Anmeldeschluss: 29.04.2016
- TeilnehmerInnenzahl: 10 – 40
- Treffpunkt: Hauptbahnhof Mülheim an der Ruhr, 17.00 Uhr, Straßenbahnlinie 901.

## Die Zirkusprinzessin - Operette von Emmerich Kálmán

### **Besuch im Theater Duisburg**

Liebe, Intrige, Verstellung und schließlich doch ein Happy End zwischen exotischem Zirkusvolk, russischem und französischem Adel und Wiener Hotel- und Gastronomie-Personal. Dazu Kálmáns mitreißende Melodien, Tänze vom Walzer bis zum Foxtrott und schmissige Varieté-Nummern voller slawischer Eleganz, aber auch Wiener Schmääh. Die „Zirkusprinzessin“ lebt genau von jenen Ingredienzen, die eine spritzig-unterhaltsame Operette ausmachen!

*In deutscher Sprache, Dauer: ca. 3 Stunden, eine Pause*

**Eine Abmeldung ist nach dem Anmeldeschluss nicht mehr möglich!**

■ Julia König M.A. | Kursnummer: 2158 | 27,50 €

- So., 03.07.2016, 18.30 – 21.30 Uhr (4 UE)
- Anmeldeschluss: 03.06.2016
- TeilnehmerInnenzahl: 10 – 40
- Treffpunkt: Hauptbahnhof Mülheim an der Ruhr, 17.00 Uhr, Straßenbahnlinie 901.



Leiterin: Bärbel Frensch-Endreß  
Stellv. Leiter: Peter Ansorge

Zentrales Unterrichtsgebäude:  
Von-Graefe-Straße 37  
45470 Mülheim an der Ruhr

Tel.: 02 08 / 455 43 00  
oder  
02 08 / 455 43 04  
Fax: 02 08 / 455 43 09  
musikschule@muelheim-ruhr.de  
www.musikschule-muelheim.de

Bürozeiten:  
Mo. bis Do. 9.00 – 13.00 Uhr  
Mo., Mi. und Do. 14.00 – 16.00 Uhr  
Di. 14.00 – 17.00 Uhr  
Fr. 9.00 – 14.00 Uhr

## **STÄNDIGES UNTERRICHTSANGEBOT:**

### **Musikalische Grundstufe**

Der frühe Umgang mit der Musik weckt und entwickelt nicht nur die musikalischen Fähigkeiten und Fertigkeiten, sondern unterstützt auch eine positive Gesamtentwicklung der Kinder.

### **Instrumentalunterricht / Vokalunterricht**

Die instrumentale bzw. vokale Ausbildung entwickelt und vertieft die musikalisch-technischen Fertigkeiten der Kinder, das musikalische Verständnis und die persönliche Ausdrucksfähigkeit. Unterricht in ca. 30 Instrumentalfächern und Gesang

### **Ensembles / Spielkreise / Bands / Kammermusik**

Die Mitwirkung in einem der zahlreichen Ensembles der Musikschule ermöglicht nicht nur eine praktische Anwendung des Gelernten, sondern entfaltet auch das gesamte Spektrum sozialen Lernens.

### **Studienvorbereitende Ausbildung**

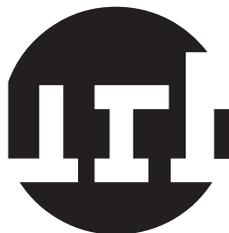
Musikschulen bereiten begabte Schülerinnen und Schüler auf die besonderen Anforderungen der Aufnahmeprüfungen an Musikhochschulen und Universitäten vor.

### **Sonderpädagogik**

Die Förderung der musikalischen Anlagen von Behinderten hat in der Musikschule Mülheim an der Ruhr eine lange und gute Tradition.

### **Kurse und Workshops**

Die Musikschule reagiert mit einer nachfrage- und zielgruppenorientierten Projektarbeit auf aktuelle Trends und besondere Wünsche. Im Erwachsenenbereich arbeiten **Musikschule** und **Volkshochschule** zusammen. Sie koordinieren das Programm nach Form und Inhalt und sind bereit, für spezielle musikalische Interessen passende Lernangebote zu machen.



**musikschule**  
mülheim an der ruhr

## **KURSE & WORKSHOPS**

### **Kurse und Workshops für Jugendliche und Erwachsene**

### **Workshops für besondere Berufsgruppen**

### **Musik für Senioren**

### **Musiktheorie**

## **– UNSERE ANGEBOTE IM ÜBERBLICK**

- Meine Stimme – mein Instrument
  - Singen wie ein Superstar? – Vocal-Coaching
  - Die Stimme in Rock, Pop und Jazz
  - Ensemblespiel auf der Blockflöte
  - Klarinette
  - Saxofon
  - Viel Freude am Klavier
  - Klassisches Klavier für Wiedereinsteiger
  - Akkordeon
  - Klassik, Folk und Liedbegleitung auf der Gitarre
  - Improvisieren auf der Gitarre
- 
- Einführung in das Kleine Schlagwerk
  - „Klang-Geschichten“ – vertonte Geschichten
  - Die Blockflöte in der Grundschule
  - Notensatz am Computer
- 
- Musik bewegt
- 
- Fit für die Musikhochschule

## ■ Kunst- und Kulturgeschichte

### Auf den Spuren von Vincent van Gogh

2015 jährt sich Vincent van Goghs Todestag zum 125. Mal. Dies nehmen wir zum Anlass, Ihnen das Werk und den Menschen Vincent van Gogh näher zu bringen. Fahren Sie mit uns nach Amsterdam ins Van-Gogh-Museum, erfahren Sie (ggf. als Einstimmung auf die Tagesfahrt) in einem kunsthistorischen Vortrag mehr über den Menschen Vincent van Gogh. Darüberhinaus können Sie selber kreativ werden und Ihren eigenen „van Gogh“ schaffen.

### Besuch des Van Gogh-Museums in Amsterdam

Anlässlich des 125. Todestages des berühmten Künstlers besuchen wir das Van Gogh Museum in Amsterdam, in dem die weltweit größte Sammlung der Werke Vincent van Goghs zu besichtigen ist. Der Maler hinterließ rund 2.000 Werke. Zu ihnen zählen sowohl Gemälde als auch Zeichnungen. Über ein Viertel dieser Werke ist im Van Gogh Museum ausgestellt. Außerdem präsentiert das Museum im Herbst die einzigartige Ausstellung „Munch: Van Gogh“ und zeigt dabei erstmals die zahlreichen auffälligen Parallelen in dem Oeuvre und den künstlerischen Ambitionen von Vincent van Gogh (1853-1890) und Edvard Munch (1863-1946). Diese Ausstellung umfasst circa 70 Gemälde und 30 Zeichnungen, und widmet sich auch den Pariser Avantgarde-Einflüssen, die in ihrem Werk zum Ausdruck kommen.

Nach der Besichtigung des Museums besteht die Möglichkeit, individuell oder in der Gruppe weitere Museen, Galerien oder auch den schönen Markt in der Albert Cuyp Straat zu besuchen oder etwas anderes zu unternehmen.

*Das Teilnahmeentgelt enthält Kosten für Busfahrt, Eintritt, Führung und Fahrtleitung.*

**Die Kursgebühr ist nicht ermäßigbar.**

■ **Anja Köller | Kursnummer: 2201 | 66,- €**

- Sa., 24.10.2015, 8.30 – 21.00 Uhr (16 UE)
- TeilnehmerInnenzahl: 25 – 29
- Treffpunkt: Busparkplatz Stadthalle Mülheim

### Wer war eigentlich Vincent van Gogh?

Die Werke dieses bedeutenden Künstlers sind jedem bekannt. Doch wer steckte hinter diesem Genie?

Fast sein ganzes Leben lang war van Gogh ein Außenseiter, den niemand so recht zu verstehen vermochte. Auch in den Kreisen anderer Künstler fand er zeitlebens keinen dauerhaften Anschluss. Lediglich sein Bruder Theo stand sein Leben lang, bis zu seinem tragischen Tod, an seiner Seite.

Vor allem die letzten Jahre seines kurzen Lebens waren von Krankheit und Tragödien geprägt.

Doch dieses tragische Leben Vincent van Goghs ist es, das ihn zu dem künstlerischen Genie gemacht hat, das er war.

Nach einer kunsthistorischen Einführung werden wir uns gemeinsam der Frage widmen, inwieweit sich die Erfahrungen und Ereignisse im Leben van Goghs in seinen Werken wiederfinden lassen und wie diese seine Kunst beeinflusst haben.

*Es sind keinerlei künstlerische Vorkenntnisse oder Kenntnisse über die Werke und die Arbeit van Goghs notwendig.*

■ **Julia König M.A. | Kursnummer: 2300 | 7,50 €**

- Mi., 21.10.2015, 15.45 – 18.00 Uhr (3 UE)
- TeilnehmerInnenzahl: 10 – 20

## Workshop: Malen auf den Spuren van Goghs

In diesem Workshop lassen wir uns von dem expressivem Malstil Vincent van Goghs inspirieren, der sich durch eine einzigartige Pinselführung in Verbindung mit leuchtenden und satten Farben auszeichnet.

Sie lernen anhand verschiedener Bildbeispiele die wesentlichen Merkmale seiner Malerei kennen und mit einfachen malerischen Mitteln in Ihre persönliche Ausdrucksform umzusetzen. Nebenbei erfahren Sie vieles über Acryl- oder Ölmalerei. Der Workshop ist für AnfängerInnen und Fortgeschrittene geeignet. Es wird mit Öl oder Acrylfarben auf Leinwand gearbeitet. Vorlagen werden von der Dozentin gestellt.

*Bitte bringen Sie Leinwände, Acryl-/Ölfarben, Pinsel und Ihr Arbeitsmaterial mit.*

■ **Anja Köller | Kursnummer: 2335 | 40,- €**

- Sa. und So., 10.00 – 13.45 Uhr
- 21.11. – 22.11.2015 (2 x / 10 UE)
- TeilnehmerInnenzahl: 6 – 10



## Tagesfahrten zur Kunst

### MIRO. Malerei als Poesie

**Fahrt zur Kunstsammlung NRW K20 nach Düsseldorf  
– in Kooperation mit der VHS Duisburg**

Die Kunstsammlung NRW K20 zeigt das Werk des spanischen Malers Joan Miró (1893 – 1983). Erstmals widmet sich dabei eine Ausstellung Mirós Verhältnis zur Literatur und seiner Freundschaft zu bedeutenden Schriftstellern des 20. Jahrhunderts, wie Ernest Hemingway, Henry Miller, André Breton und Guillaume Apollinaire. Miró, der in seinem Atelier während der Pausen vom Malen unablässig las, bezog sich in seinen Werken explizit auf Texte. Die umfangreiche Serie „Peinture-Poème“ aus den 20er Jahren zeigt anschaulich, wie Mirós zeichenhafte Abstraktion im Wechselspiel mit der Literatur entstanden ist. Ein Besuch der Ständigen Sammlung des Hauses lenkt im Anschluss den Blick auf das Surreale und Phantastische in der Kunst der Moderne.

*Das Teilnahmeentgelt enthält Kosten für Busfahrt, Eintritt, Führung und Fahrtleitung.*

*Bitte beachten Sie, dass die allgemeinen Reisebedingungen der Volkshochschule Duisburg gelten.*

■ **Sabine Falkenbach | Kursnummer: 2203 | 52,- €**

- Sa., 22.08.2015, 10.30 – 17.30 Uhr (8 UE)
- Anmeldeschluss: 22.07.2015
- TeilnehmerInnenzahl: 1 – 10
- Treffpunkt: Busparkplatz Stadthalle Mülheim

## Licht! Die Insel Hombroich und Olafur Eliasson

### *In Kooperation mit der VHS Duisburg*

Mit der Darstellung von Licht und Farbe in ganz unterschiedlichen Formen ist der isländische Künstler Olafur Eliasson berühmt geworden. Dabei fängt er mit Objekten Licht ein oder lässt riesige Räume farbig erstrahlen. Berühmt sind seine Wasserfälle und auch die strahlende Sonne, die er in London in der Tate Modern präsentierte. Die Langen-Foundation auf der Raketenstation neben der Insel Hombroich zeigt eine Sonderausstellung mit Werken des Künstlers aus der Sammlung Boros. Neben einem Ausstellungsbesuch gibt es einen Rundgang über die Museumsinsel Hombroich.

*Das Teilnahmeentgelt enthält Kosten für Busfahrt, Eintritt, Führungen, Fahrtleitung sowie einen Mittagsimbiss im Inselcafé.*

**Bitte beachten Sie, dass die allgemeinen Reisebedingungen der Volkshochschule Duisburg gelten.**

■ **Jörg Mascherrek | Kursnummer: 2204 | 55,- €**

- Sa., 19.09.2015, 9.00 – 18.00 Uhr (11 UE)
- TeilnehmerInnenzahl: 1 – 10
- Treffpunkt: Busparkplatz Stadthalle Mülheim

## Eindhoven: Glow - das Lichtkunstfestival der Niederlande(NL)

### *In Kooperation mit der VHS Duisburg und Essen*

Glow, ist das Lichtkunstfestival der Niederlande in Eindhoven. Seit 2006 lassen jährlich zahlreiche innovative LichtkünstlerInnen die Stadt für zehn Tage in neuem farbigem Licht erstrahlen. KünstlerInnen, DesignerInnen und ArchitektInnen verwandeln Fassaden oder öffentliche Plätze und Räume durch außergewöhnliche Lichtprojektionen. Vorab besuchen wir das renommierte van Abbemuseum, das für seine zeitgenössischen Ausstellungen wie auch für seine attraktive Museumsarchitektur bekannt ist.

*Das Teilnahmeentgelt enthält Kosten für Busfahrt, Eintritt, Führung und Fahrtleitung.*

**Bitte beachten Sie, dass die allgemeinen Reisebedingungen der Volkshochschule Duisburg gelten.**

■ **Ariane Hackstein | Kursnummer: 2205 | 58,- €**

- Fr., 13.11.2015, 13.30 – 24.00 Uhr (12 UE)
- TeilnehmerInnenzahl: 1 – 10
- Treffpunkt: Busparkplatz Stadthalle Mülheim

## Francisco de Zurbarán in Düsseldorf

### *In Kooperation mit der VHS Duisburg*

Das Düsseldorfer Kunstmuseum widmet dem bedeutenden spanischen Barockmaler Francisco de Zurbarán erstmalig in Deutschland eine bedeutende Ausstellung. Zurbarán, der in Sevilla lebte, malte Bilder, die eine tiefe Religiosität und eine starke meditative Ruhe ausstrahlen und die faszinierend in ihrer Detailgenauigkeit wie ihrer strahlenden intensiven Farbigkeit sind. Am Nachmittag soll ein Rundgang mit der alten Malerei des Museums Kunstpalast vertraut machen.

*Das Teilnahmeentgelt enthält Kosten für Busfahrt, Eintritt, Führung und Fahrtleitung.*

**Bitte beachten Sie, dass die allgemeinen Reisebedingungen der Volkshochschule Duisburg gelten.**

■ Dr. Gisela Luther-Zimmer

Kursnummer: 2206 | 52,- €

- Sa., 21.11.2015, 9.30 – 17.30 Uhr (10 UE)
- TeilnehmerInnenzahl: 1 – 10
- Treffpunkt: Busparkplatz Stadthalle Mülheim

### Wilhelm Morgner und die Moderne. Van Gogh, Gauguin und der Blaue Reiter - Fahrt nach Münster

#### *In Kooperation mit der VHS Duisburg*

Wilhelm Morgner ist ein bedeutender expressionistischer Künstler in Westfalen. Das Museum für Kunst und Kultur in Münster zeigt aus Anlass seines 125. Geburtstages eine Ausstellung, die nicht nur sein Werk, sondern auch die Künstler, die sein Schaffen angeregt haben, berücksichtigt. Dazu gehören Max Liebermann, Vincent van Gogh oder Franz Marc. Am Nachmittag soll eine Führung durch die Sammlung der klassischen Moderne unterschiedliche Strömungen der Kunst in dieser Zeit aufzeigen.

*Das Teilnahmeentgelt enthält Kosten für Busfahrt, Eintritt, Führung und Fahrtleitung.*

**Bitte beachten Sie, dass die allgemeinen Reisebedingungen der Volkshochschule Duisburg gelten.**

■ Dr. Gisela Luther-Zimmer

Kursnummer: 2207 | 58,- €

- Fr., 11.12.2015, 10.00 – 18.30 Uhr (10 UE)
- TeilnehmerInnenzahl: 1 – 10
- Treffpunkt: Busparkplatz Stadthalle Mülheim

## ■ Kunstbetrachtung und Gespräche mit KunstschaŒenden

### Kunsthistorische Epochen: Klassizismus und Aufklärung

Die klassizistische Malerei ist das letzte Kapitel in der Kunst des 18. Jh. Das Ideal des Klassizismus ist die Antike, die als Idee und ästhetischer Bildungsauftrag aufgefasst und rezipiert wurde. Wichtigster Theoretiker für diese Vorstellungen ist Johann Joachim Winckelmann, der im Ideal der griechischen Marmorstatue die von allen Zivilisationszwängen erlöste Gestalt in ihrer freien Bewegung erkannte. Die Epoche der individuellen Freiheit ist daher auch eine Blütezeit des Porträts. Bildende Künstler wie Anton Mengs und Daniel Chodowiecki zeigen daher ihre Menschen in antikisierender Kleidung und Frisuren. Darüber hinaus lösen sich die Künstler von dem meist allegorischen Programm der Barockzeit und malen Szenen aus der griechischen und römischen Antike mit einem oft „patriotischen“ Hintersinn, wie es besonders beim französischen Künstler Jean Jacques David zu beobachten ist. In dem Kurs sollen die verschiedenen Aspekte des Klassizismus beleuchtet und in Bildbeispielen interpretiert werden.

■ Dr. Gisela Luther-Zimmer

Kursnummer: 2301 | 55,- €

- Di., 18.00 – 19.30 Uhr
- 15.09. – 15.12.2015 (11 x / 22 UE)
- TeilnehmerInnenzahl: 10 – 25

■ Dr. Gisela Luther-Zimmer

Kursnummer: 2302 | 55,- €

- Di., 19.45 – 21.15 Uhr
- 15.09. – 15.12.2015 (11 x / 22 UE)
- TeilnehmerInnenzahl: 10 – 25

## Gespräche mit Kunstschaflenden aus Mülheim an der Ruhr und Umgebung

In Mülheim und den angrenzenden Städten leben und arbeiten viele Künstlerinnen und Künstler. Mit ihren Aktivitäten und Werken verschiedener Kunstgattungen prägen sie das kulturelle Leben des Ruhrgebiets. In diesem Semester ist die Malerei das Hauptthema.

An fünf Vormittagen wollen wir jeweils eine oder einen von ihnen in ihrem Atelier oder ihrer Werkstatt besuchen, um ihre Arbeit und Werke näher kennen zu lernen. Im Vorbereitungsgespräch am 19.08.2015 in der VHS wird der Programmablauf vorgestellt und die entsprechenden Künstlerinnen und Künstler kurz vorgestellt. Der letzte Termin dient dazu, die Arbeit der Kunstschaflenden zu reflektieren und kunsthistorisch einzuordnen.

*Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Interesse und Neugier genügen!*

■ **Julia König M.A. | Kursnummer: 2303 | 59,- €**

- Mi., 11.00 – 13.15 Uhr
- 19.08., 02.09., 16.09., 30.09., 21.10., 04.11., 18.11.2015 (7 x / 21 UE)
- TeilnehmerInnenzahl: 10 – 20

## Zeichnen und Malen

**In den Kunstkursen werden unterschiedliche Verbrauchsmaterialien, Pinsel, Leinwände und Utensilien verwendet. Die Kosten dafür sind nicht in dem Kursentgelt enthalten. Nähere Angaben entnehmen Sie bitte den Kursankündigungen. Die Kursleiterinnen und Kursleiter beraten Sie gerne weiter.**

*Zeichnen ist im Grunde immer noch dasselbe was es in prähistorischen Zeiten gewesen ist. Es bringt Mensch und Welt zueinander.*

*(Keith Haring)*

## Ausstellungseröffnung

Die Heinrich-Thöne-Volkshochschule präsentiert

**„ANSICHTEN: Form - Körper-Perspektive“**

Sie sehen aktuelle Arbeiten aus den Kursen „Öl - und Acrylmalerei“ unter der Leitung von Anja Köller sowie aus dem Kurs „Intuitives Zeichnen“ unter der Leitung von Eva Henning.

Zur Eröffnung der Ausstellung am Samstag, 21.11.2015 um 15.00 Uhr laden wir Sie und Ihre Freunde herzlich ein.

## Workshop: Intuitiv Zeichnen - für AnfängerInnen und Fortgeschrittene

### *Jede/r kann zeichnen lernen!*

In diesen Workshops können Sie unter Anleitung einer erfahrenen Künstlerin ganz intuitiv das Zeichnen erlernen bzw. Ihre Kenntnisse vertiefen. Sie lernen verschiedene Methoden kennen und haben die Möglichkeit, Ihre eigene „Handschrift“ und den eigenen Stil zu entdecken. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Es wird mit folgenden Methoden gearbeitet: Zeitlupezeichnen, Tastendes Zeichnen, Blindzeichnen, Variationen eines Themas, Schnellzeichnen, Erfassen von Rändern und Konturen.

*Bitte folgende Materialien mitbringen: Papier und Bleistifte verschiedener Härtegrade, gerne auch Kohle und /oder Tusche.*

*Außerdem für den Workshop am 31.10.2015 bitte einen Gegenstand mitbringen, der Sie interessiert, um sich längere Zeit damit auseinander zu setzen.*

### **Objekte zeichnen**

#### ■ Eva Henning | Kursnummer: 2305 | 19,50 €

- Sa., 31.10.2015, 10.00 – 14.00 Uhr (5 UE)
- TeilnehmerInnenzahl: 7 – 13

### **Personen und Portraits zeichnen**

#### ■ Eva Henning | Kursnummer: 2306 | 19,50 €

- Sa., 05.12.2015, 10.00 – 14.00 Uhr (5 UE)
- TeilnehmerInnenzahl: 7 – 13

## Intuitiv Zeichnen - für AnfängerInnen und Fortgeschrittene

Erweitern und vertiefen Sie Ihre zeichnerischen Fähigkeiten durch unterschiedliche Übungen zum Erfassen von Gegenständen, Figuren, Personen und Räumen. Mit Hilfe von Methoden wie Blind- und Tastzeichnen, Schnell- und Zeitlupezeichnen, Licht- und Schattendarstellungen vertiefen Sie Ihre Wahrnehmung und entwickeln Ihren eigenen zeichnerischen Stil.

Neben dem Angebot kreativer Techniken bekommen Sie Hilfestellung bei Ihren eigenen zeichnerischen Interessen.

*Es werden verschiedene Materialien ausprobiert - von Bleistiften verschiedener Stärken über Kohle, Kreiden und Tusche.*

*Bleistifte und Papier bitte selber mitbringen.*

*Der Kurs findet vierzehntägig statt.*

#### ■ Eva Henning | Kursnummer: 2308 | 79,- €

- Do., 17.00 – 19.15 Uhr
- 20.08. – 10.12.2015 (8 x / 24 UE)
- TeilnehmerInnenzahl: 8 – 13

## VHS im Internet

Besuchen Sie unsere Homepage und nutzen Sie die praktische Online Anmeldung:

[www.muelheim-ruhr.de/vhs](http://www.muelheim-ruhr.de/vhs)

Alle Kurse im Überblick und direkt buchbar.

Auf Wunsch erhalten Sie aktuelle Informationen durch unseren Newsletter.



## Kreativer Feierabend Malen, Zeichnen, Collagieren und mehr

Sie wollten schon immer mal kreativ sein, wissen aber nicht wie bzw. was Ihnen wirklich Spaß machen könnte? Probieren Sie doch einfach mehreres aus!

Sie werden in diesem Kurs unterschiedliche Maltechniken und Materialien (z. B. Öl- und Acrylfarbe, Pastellkreide, Bleistift, Kohle, Collage, Druck usw.) kennenlernen und für Ihre individuelle Bildgestaltung verwenden. Hier sind Malerei und Grafik nicht immer klar zu trennen. Sie werden auf Ihrer kreativen Entdeckungsreise individuell begleitet.

*Bitte mitbringen: Alles, womit Sie gerne arbeiten möchten (Farben, Bleistifte, Pinsel, Papier/Karton/Leinwand, Skizzenbuch, Linolplatten/Holzplatten, usw.), gesammelte Materialien als Vorlage (Fotos, Farbprints, Zeichnungen, Skizzen, Notizen, Texte, Bücher, Zitate, ältere oder angefangene Arbeiten etc.)*

### ■ Katharina Nitz | Kursnummer: 2313 | 90,- €

- Mi., 18.30 – 20.45 Uhr
- 02.09. – 02.12.2015 (12 x / 36 UE)
- TeilnehmerInnenzahl: 10 – 16

## Aquarellmalerei - Zeichnen, Malen, Aquarellieren

Die besondere Faszination eines Aquarells zeichnet sich durch Eigenschaften wie Transparenz, Reinheit, Leuchtkraft und Farbintensität aus. Sie erhalten Anregungen und Hilfe beim Zeichnen, Malen und freien Gestalten in verschiedenen Aquarelltechniken, beim Spiel mit Wasser und leuchtenden Farben, die ineinander verlaufen und eigenständig neue Formen bilden.

Die charakteristischen Eigenschaften des Aquarellierens werden in den unterschiedlichen Techniken erarbeitet und praktisch umgesetzt. Die Nass-in-Nass-Technik wird ebenso wie die verschiedenen Trocken-Techniken, die Lasuremalerei, Bildaufbau, Komposition, Farbwahl, reduzierte Palette, Farbtemperatur, Farbmischen, Verlaufstechnik und Granulierttechnik entwickelt und vertieft.

*Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. AnfängerInnen erlernen die Grundlagen des bildnerischen Gestaltens und erreichen so Anschluss an den Stand der fortgeschrittenen TeilnehmerInnen.*

*Bitte mitbringen: Aquarellblock, Aquarellpinsel Nr. 4, 8, 12, Aquarellfarben, Bleistift HB, Radiergummi.*

### ■ Alfred Dade | Kursnummer: 2314 | 72,- €

- Di., 9.30 – 11.00 Uhr
- 18.08. – 08.12.2015 (15 x / 30 UE)
- TeilnehmerInnenzahl: 10 – 16

### ■ Alfred Dade | Kursnummer: 2316 | 72,- €

- Di., 16.15 – 17.45 Uhr
- 18.08. – 08.12.2015 (15 x / 30 UE)
- TeilnehmerInnenzahl: 10 – 16

### ■ Alfred Dade | Kursnummer: 2318 | 72,- €

- Di., 18.00 – 19.30 Uhr
- 18.08. – 08.12.2015 (15 x / 30 UE)
- TeilnehmerInnenzahl: 10 – 16



# städtische museen

## mülheim an der ruhr

### **Das Kunstmuseum in der Alten Post mit Stiftung Sammlung Ziegler**

Das Kunstmuseum Mülheim an der Ruhr kann auf eine bewegte hundertjährige Geschichte zurückblicken. Ständig zu sehen sind hochkarätige Zeichnungen und Gemälde u. a. von Max Beckmann, Max Ernst, Ernst Ludwig Kirchner, Paul Klee, Franz Marc und Emil Nolde. Neben der Stiftung Sammlung Ziegler beherbergt das Museum die größte Heinrich Zille-Sammlung außerhalb Berlins und Werke der mit Mülheim an der Ruhr eng verbundenen Künstler Werner Gilles, Arthur Kaufmann, Hermann Lickfeld, Otto Pankok, Heinrich Siepmann und Werner Graeff.

Seit 1994 hat das Kunstmuseum sein Domizil im denkmalgeschützten Gebäude der ehemaligen Hauptpost in unmittelbarer Nachbarschaft zum MedienHaus. Den Platz vor dem Museum gestaltete 1977 der bedeutende Bildhauer Otto Herbert Hajek.

In wechselnden Ausstellungen stellt das Museum Künstler und Themen der Sammlung, aus Stadt und Region sowie zur klassischen Moderne und zur zeitgenössischen Kunst vor. Im Foyer des Museums, der ehemaligen Schalterhalle, bietet der vom Förderkreis betriebene Museumsshop eine große Auswahl an hochwertigen Geschenkartikeln an.

### **Führungen für Gruppen:**

nach Vereinbarung (60 Min./40,- € zzgl. Museumseintritt),  
Telefon: 455 41 71

### **Öffnungszeiten:**

- Di. bis So. 11.00 bis 18.00 Uhr, Mo. geschlossen
- Eintrittspreise: 4,- € / ermäßigt 2,- €

### **Kunstmuseum Mülheim an der Ruhr in der Alten Post mit Stiftung Sammlung Ziegler**

- Synagogenplatz 1, 45468 Mülheim an der Ruhr
- Telefon: 02 08 / 455 41 38 (Museumskasse) oder  
Fax: 02 08 / 455 41 34
- [kunstmuseum@muelheim-ruhr.de](mailto:kunstmuseum@muelheim-ruhr.de)
- [www.kunstmuseum-mh.de](http://www.kunstmuseum-mh.de)

**Anfahrt:** in unmittelbarer Nähe zum Hbf. (ca. 5 Min. zu Fuß),  
mit dem PKW Parkmöglichkeiten im Zentrum

### **Museumspädagogik**

Führungen und Mitmachaktionen nach telefonischer  
Vereinbarung unter Telefon: 02 08 / 455 41 71

### **Artothek – Bilderausleihe**

- im Kunstmuseum, Synagogenplatz 1

Jeder Mülheimer Bürger kann sich für 3 Monate eine Grafik ausleihen. Ohne finanzielles Risiko kann der Entleiher seine Wohnung mit zeitgenössischer Kunst schmücken. Es wird lediglich ein Versicherungsbeitrag von 5,- € pro Leihgabe erhoben.

## Öl- und Acrylmalerei für AnfängerInnen und Fortgeschrittene

In diesem Kurs werden wir uns intensiv mit der Öl- und Acrylmalerei auseinandersetzen. Sie können die vielen gestalterischen Möglichkeiten der Ölmalerei erproben: Vom lasierenden Malen über pastose Malerei bis zum Spachteln. Sie werden das Grundieren und die Arbeit mit verschiedenen Malgründen kennenlernen. Im Bereich der Bildthemen werden Ihre Interessen berücksichtigt.

Ziel des Kurses ist, Ihre eigene Art der Malweise zu entdecken, den Weg zur eigenen ‚Handschrift‘ zu finden.

*Bitte bringen Sie Leinwände, Acryl-/Ölfarben, Pinsel und Ihr Arbeitsmaterial sowie Vorlagen und eventuell Bilder Ihrer bisherigen Werke mit. Eine ausführliche Vorstellung und Besprechung des Materials findet am ersten Kurstag statt.*

### ■ Anja Köller | Kursnummer: 2321 | 86,50 €

- Mo., 16.00 – 18.15 Uhr
- 07.09. – 07.12.2015 (12 x / 36 UE)
- TeilnehmerInnenzahl: 10 – 18

### ■ Anja Köller | Kursnummer: 2323 | 86,50 €

- Mo., 18.30 – 20.45 Uhr
- 07.09. – 07.12.2015 (12 x / 36 UE)
- TeilnehmerInnenzahl: 10 – 18

### ■ Anja Köller | Kursnummer: 2325 | 86,50 €

- Do., 9.30 – 11.45 Uhr
- 10.09. – 10.12.2015 (12 x / 36 UE)
- TeilnehmerInnenzahl: 10 – 16



## Abenteuer Farbe - Malkurs in den Herbstferien

In diesem Kompaktkurs lernen Sie in einer Kleingruppe vielfältige Möglichkeiten von künstlerischen Ausdrucksformen kennen und probieren sie aus.

Neben der Bearbeitung eigener Bildideen werden neue Techniken wie Zeichnen, Malen, Collagieren, Kratzen und intuitives Malen vorgestellt sowie Anregungen zum experimentellen Arbeiten ausprobiert. Die Sujets können abstrakt oder gegenständlich sein. Wichtig ist die Lust, sich auf Neues einzulassen und etwas auszuprobieren. Der Schwerpunkt liegt auf dem kreativen Prozess.

Die Arbeit mit Acryl, Öl, Aquarell und Kreide auf Leinwand sowie Papier sind möglich. Auch ältere und unvollendete Werke können Sie zur Neugestaltung mitbringen.

AnfängerInnen und Fortgeschrittene sind willkommen.

### ■ Anja Köller | Kursnummer: 2327 | 76,- €

- Mo., 05.10. bis Do., 08.10.2015
- 13.00 – 17.00 Uhr (4 x / 20 UE)
- TeilnehmerInnenzahl: 7 – 10



## Workshop: Encaustic - Malen mit heißem Wachs - Grundkurs

Malen mit heißem Wachs - eine alte faszinierende Maltechnik neu entdecken. Encaustic heißt so viel wie „einbrennen, mit Feuer erwärmen“. Die Geschichte der Encaustic beginnt schon ca. 3000 v. Chr. Natürlich hat sich die Maltechnik im Laufe der Zeit weiter entwickelt.

Aber eins ist geblieben: wunderschöne Bilder mit Tiefenwirkung und leuchtenden Farben.

In diesem Workshop wird Ihnen die Dozentin diese Technik näher bringen, und Sie werden schöne kleine Kunstwerke mit nach Hause nehmen.

Für den Workshop sind keine künstlerischen Vorkenntnisse erforderlich, Sie müssen weder Malen noch Zeichnen können, sondern einfach nur Spaß am Gestalten mitbringen.

*Bitte mitbringen: Maleisen (sofern vorhanden), Küchenrolle, 2 alte Nylonstrümpfe, Schürze oder Kittel.*

*Es fallen zusätzliche Materialkosten in Höhe von 7 € an.*

■ **Tanja Hausmann | Kursnummer: 2328 | 23,50 €**

- Sa., 29.08.2015, 9.00 – 14.00 Uhr (6 UE)
- TeilnehmerInnenzahl: 6 – 12



## Workshop: Encaustic - Malen mit heißem Wachs für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

In diesem Workshop haben Sie die Möglichkeit, eine faszinierende Maltechnik weiter zu entdecken. Es werden die bereits erlernten Techniken des Grundkurses aufgefrischt und vertieft, jedoch wird diesmal zusätzlich auf Format A5 und A4 gemalt.

Sie erlernen die „Bambus-Technik“ und bekommen einen Einblick in die „Tissue-Technik“.

Erste Anwendungen, Handhabungen und Möglichkeiten mit dem Encaustic-Pen werden geübt.

Wir malen unter andere eine kleine Fantasylandschaft.

Voraussetzung: Grunderfahrung in der Encaustic, ideal auch für WiedereinsteigerInnen.

*Bitte mitbringen: Maleisen und Encaustic-Pen (sofern vorhanden, bitte bei der Anmeldung mitteilen), Küchenrolle, 1 alte Zeitung (als Unterlage), 2 alte Nylonstrümpfe, Schürze oder Kittel.*

*Es fallen zusätzliche Materialkosten in Höhe von 10 € an.*

■ **Tanja Hausmann | Kursnummer: 2329 | 23,50 €**

- Sa., 12.09.2015, 9.00 – 14.00 Uhr (6 UE)
- TeilnehmerInnenzahl: 6 – 10



NEU!

### Workshop: Weihnachtskarten mit Encaustic - Malen mit heißem Wachs

Encaustic - eine alte faszinierende Maltechnik mal anders angewendet.

In diesem Workshop werden weihnachtliche und winterliche Motive gemalt aus denen Sie anschließend Ihre Weihnachtskarten gestalten. Dafür kommen verschiedene Materialien und Techniken zum Einsatz.

Es sind keine künstlerischen Vorkenntnisse erforderlich, Sie müssen weder Malen noch Zeichnen können, sondern einfach nur Spaß am Gestalten mitbringen. Erfahrung mit der Encaustic-Technik ist von Vorteil. Encaustic-EinsteigerInnen können verschiedene Möglichkeiten der Encaustic kennen lernen und Fortgeschrittene ihre Fähigkeiten vertiefen.

*Bitte mitbringen: Maleisen und Encaustic-Pen (sofern vorhanden, bitte bei der Anmeldung angeben), Küchenrolle, 1 alte Zeitung, 2 alte Nylonstrümpfe, mind. 10 x B6 Doppelkarten in den gewünschten Weihnachtsfarben (oder in weiß), kleine Schere und Schürze oder Kittel.*

*Es fallen zusätzliche Materialkosten in Höhe von 10 € an.*

■ **Tanja Hausmann | Kursnummer: 2330 | 23,50 €**

- Sa., 14.11.2015, 9.00 – 14.00 Uhr (6 UE)
- TeilnehmerInnenzahl: 6 – 10



### Workshop: Chinesische Tuschmalerei

Die fernöstliche Tuschmalerei erlaubt ein „Sichgehenlassen“, ein „Einswerden“ mit der Linie. Lernen Sie, wie Sie Blumen, Tiere, Früchte und Landschaften tuschen können.

Grundlagenwissen zu Technik und Material der chinesischen Tuschmalerei macht den Einstieg selbst für AnfängerInnen leicht, Fortgeschrittene erhalten Tipps und Know How zum Komponieren und Kombinieren von Bildern.

Vorlagen können mitgebracht werden, werden aber auch von der Kursleitung zur Verfügung gestellt.

*Bitte folgendes Material mitbringen:*

*Aquarellpinsel und / oder chinesische Tuschpinsel, Aquarellpapier, Chinapapier, Tusche schwarz und / oder farbig. Papier und Tusche können auch im Kurs erworben werden.*

■ **Anja Köller | Kursnummer: 2332 | 40,- €**

- Sa. und So., 10.00 – 13.45 Uhr
- 19.09. – 20.09.2015 (2 x / 10 UE)
- TeilnehmerInnenzahl: 6 – 10

## Workshop: Aktmalen und Aktzeichnen nach Modell

Eine künstlerische Auseinandersetzung mit dem Motiv „Mensch“. An diesem Wochenende lernen Sie Aspekte und Möglichkeiten der Zeichnung und Malerei (Akt, Portrait, Figur) vor dem Modell kennen. Durch das schnelle Zeichnen der Menschenfigur (Portrait, Hände, Bewegung) üben Sie, das Wesentliche eines Motivs zu bestimmen und zu visualisieren. Es geht darum, genaues Sehen zu lernen und durch Abstrahieren, Weglassen und Übertreiben der Zeichnung einen individuellen Ausdruck zu verleihen.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Es steht ein Modell zur Verfügung. Die Kosten sind im Entgelt enthalten.

*Bitte folgende Grundmaterialien mitbringen:*

*Bleistift HB, Radiergummi, Kohle, Kreide, Tusche, Zeichenblock mind. 30 x 40 cm.*

■ **Alfred Dade | Kursnummer: 2333 | 66,50 €**

- Sa. und So., 10.00 – 16.00 Uhr
- 24.10. – 25.10.2015 (2 x / 12 UE)
- TeilnehmerInnenzahl: 7 – 15

## Workshop: Aktmalen und Aktzeichnen nach Modell

Nichts ist faszinierender als die künstlerische Auseinandersetzung mit dem Modell.

In diesem Workshop werden Sie das Sehen der menschlichen Proportionen üben, aber auch verschiedene experimentelle künstlerische Techniken (Zeichnen und Malen mit Kohle, Ölkreide, Graphit, Bleistift, Aquarell und Tusche) ausprobieren, um zu einem Abbild des Menschen zu kommen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Für das Modell wird eine Kostenumlage von 10,- € zusätzlich je Teilnehmendem erhoben.

*Bitte folgendes Material mitbringen:*

*Verschieden dicke Bleistifte, Graphitstift, Kohle, Ölkreide, ein Pinsel rund/spitz ca. Gr. 20, Aquarell- oder Wasserfarben, großes Zeichenpapier mind. 50 x 60 cm.*

■ **Anja Köller | Kursnummer: 2334 | 20,- €**

- Sa., 14.11.2015, 10.00 – 13.45 Uhr (5 UE)
- TeilnehmerInnenzahl: 6 – 10

## Workshop: Rotkohl, Zwiebeln & Co - Aus Pflanzen eigene Farben herstellen

Farben ganz natürlich herzustellen bedeutet Spaß und Kreativität für die ganze Familie.

In diesem Workshop können Eltern / Großeltern mit ihren Kindern eigene Wasserfarben aus sogenannten Färbepflanzen herstellen und damit malen. Darüber hinaus machen wir auch bunte Straßenkreide aus Pflanzen selbst.

*Bitte mitbringen: ausgewaschene Margarine- und/oder Joghurtverpackungen, Eierkartons sowie alte Kleidung. Es fallen zusätzliche Materialkosten in Höhe von ca. 2 € an, die mit der Dozentin abgerechnet werden.*

*Das Entgelt für Kinder beträgt 12,50 €.*

■ **Eva Henning | Kursnummer: 2342 | 16,50 €**

- Sa., 19.09.2015, 10.00 – 14.00 Uhr (5 UE)
- TeilnehmerInnenzahl: 8 – 12

## ■ Fotografie

### Kurse/Workshops für AnfängerInnen



#### Grundlagen der Digitalfotografie - Aufnahmetechnik und Bildgestaltung

Dieser Kurs vermittelt die wichtigsten Begriffe der digitalen Fototechnik sowie gestalterische Grundlagen und richtet sich somit an Fotografie EinsteigerInnen. Es werden die verschiedenen Stile der Fotografie mit Bildbeispielen vorgestellt: Portrait, Architektur, Reportage, Werbung, Mode, Stillleben, Fotokunst und mehr. Darüber hinaus geht es um fototechnische Grundlagen wie Blende, Lichtempfindlichkeit, Belichtungszeit, Brennweiten, usw. Nach dem Erlernen von technischem Grundwissen steht die Vermittlung einer interessanten Bildgestaltung und Komposition im Vordergrund. Der Kurs besteht aus Theorie- und Praxisteilen. Das Gelernte wird praktisch in verschiedenen Übungen angewandt und umgesetzt. Wir fotografieren im Gebäude und im angrenzenden MüGa-Park. Die entstandenen Fotos werden mit einem Beamer vorgestellt und besprochen. *Bitte bringen Sie am ersten Abend Ihre Spiegelreflexkamera und das dazugehörige Handbuch mit.*

■ **Saskia Ketz | Kursnummer: 2351 | 73,- €**

- Mo., 18.00 – 19.30 Uhr
- 31.08. – 16.11.2015 (10 x / 20 UE)
- TeilnehmerInnenzahl: 7 – 12

#### Fotografieren mit der Digitalkamera für AnfängerInnen - Kamertechnik, Aufnahme und Bildgestaltung

Sie haben eine Digitalkamera und möchten den Umgang mit ihr erlernen? Dieser Kurs gibt wichtige Tipps und Ratschläge, den Weg zu guten Fotos zu finden. Im Kurs werden unter anderem folgende Themen behandelt: Handhabung und Aufbau der Kamera, Belichtungsmessung (automatisch oder manuell), Blitzlichtfotografie, Bildausschnitt, Bildgestaltung, Objektive. Der Kurs beinhaltet daneben praktische Übungen unter Anleitung des Dozenten. Bitte eigene Fotoausrüstung mitbringen.

■ **Peter Hense | Kursnummer: 2352 | 73,- €**

- Di., 18.00 – 19.30 Uhr
- 25.08. – 17.11.2015 (10 x / 20 UE)
- TeilnehmerInnenzahl: 7 – 12

#### **NEU!** Fotografieren mit der Digitalkamera für AnfängerInnen mit Vorkenntnissen - Kamertechnik, Aufnahme und Bildgestaltung

Dieser Aufbaukurs richtet sich an diejenigen, die bereits einen Anfängerkurs besucht haben und nun Ihre Erfahrungen ausweiten und nutzen möchten. Er bietet Ihnen die Möglichkeit, sicherer im Umgang mit Ihrer Digitalkamera zu werden und das bisher Erlernte zu festigen. Es werden u. a. folgende Themen vertieft: Handhabung der Kamera, Belichtungsmessung (automatisch oder manuell), Blitzlichtfotografie, Bildausschnitt, Bildgestaltung, Gebrauch verschiedener Objektive (soweit vorhanden). Mit praktischen Übungen unter Anleitung des Dozenten. Bitte eigene Fotoausrüstung mitbringen.

■ **Peter Hense | Kursnummer: 2353 | 80,- €**

- Do., 19.45 – 21.15 Uhr
- 27.08. – 26.11.2015 (10 x / 20 UE)
- TeilnehmerInnenzahl: 6 – 12

## Workshop: Grundlagen der Digitalfotografie

Knipsen kann jeder - zum Fotografieren braucht es gute Kenntnisse von Fototechnik und deren Anwendung auf das gewählte Motiv.

In diesem Wochenendseminar werden erste Grundlagen der digitalen Fototechnik vermittelt. Je nach Wunsch und Kenntnis der Teilnehmenden werden folgende Themen besprochen und so weit möglich praktisch umgesetzt: Kameragehäuse, Blende-Zeit-Filmempfindlichkeit, manuelle Entfernungsmessung/Autofokus, Tiefenschärfe, Belichtungsmessung, mittleres Grau, Pro und Contra der Belichtungsautomatik, Farbtemperatur/Weißabgleich, bewusstes Einsetzen der Wechselobjektive zur Bildgestaltung, Filter und Zubehör.

Am Ende des Seminars sollen die Teilnehmer/innen ihre Kamera kennen und die wichtigsten technischen Möglichkeiten gezielt zur Bildgestaltung anwenden können.

*Bitte Kamera, Bedienungsanleitung und vollen Akku mitbringen. Für die Außenaufnahmen wird eine wettergerechte Kleidung empfohlen. Die Kamera sollte über eine Halbautomatik verfügen (Zeit und/oder Blendenaomatik).*

### ■ Ralf Raßloff | Kursnummer: 2356 | 48,- €

- Sa., 19.09.2015, 10.00 – 17.00 Uhr
- So., 20.09.2015, 10.00 – 14.00 Uhr (2 x / 14 UE)
- TeilnehmerInnenzahl: 8 – 14

### ■ Ralf Raßloff | Kursnummer: 2357 | 48,- €

- Sa., 24.10.2015, 10.00 – 17.00 Uhr
- So., 25.10.2015, 10.00 – 14.00 Uhr (2 x / 14 UE)
- TeilnehmerInnenzahl: 8 – 14

## Kurse/Workshops für Fortgeschrittene

### Konzeptionelle Fotografie: Sehen lernen!

Fotografieren lernen heißt Sehen lernen! Dieser Kurs richtet sich an Fotografie Interessierte, mit erster Erfahrung in der Aufnahmetechnik und der Bereitschaft zur eigenständigen Arbeit. Zu Beginn des Kurses werden unterschiedliche fotografische Themen vorgeschlagen bzw. von den Kursteilnehmenden konzipiert. Nach dieser konzeptionellen Einführungsphase arbeiten die Teilnehmenden während des Kurses bzw. eigenständig zu Hause an der Umsetzung Ihres Themas. Ziel des Kurses ist die Ausarbeitung einer fotografischen Serie oder Einzelbildern zu einem selbstgewählten Thema. Die wöchentlichen Treffen dienen der Korrektur/Besprechung innerhalb der Gruppe. An ausgewählten Terminen kann zusätzlich vor Ort gearbeitet werden.

### ■ Saskia Ketz | Kursnummer: 2361 | 66,- €

- Mo., 19.08 – 21.15 Uhr
- 31.08. – 16.11.2015 (10 x / 20 UE)
- TeilnehmerInnenzahl: 7 – 12



## Fotografieren mit der Digitalkamera für Fortgeschrittene

Der Kurs richtet sich an diejenigen, die schon mit Ihrer Digitalkamera umgehen können und nun mehr zu Bildgestaltung und Aufnahmetechniken erfahren wollen. Die moderneameratechnik mit den unerschöpflichen Funktionen erfordert eine Unterscheidung zwischen sinnvollen und unnötigen Anwendungen. Der Kurs gibt Ihnen die Möglichkeit, in die Tiefen Ihrer Kamera einzusteigen und das ganze Potential zu nutzen. Programmautomatiken, manuelle Einstellungen, bewusstes Korrigieren der Kameravorgaben, Weißabgleich oder Einsatz verschiedener Brennweiten sind nur einige Lernziele. Wir fotografieren themenbezogen zu Hause oder gemeinsam auf Exkursionen (nach Absprache alternativ zu Terminen in der VHS) und lernen bei gemeinsamer Bildbetrachtung auch von anderen Teilnehmenden.

*Die genauen Kursinhalte werden am ersten Termin, je nach Leistungsstand der Teilnehmenden, gemeinsam definiert. Zum ersten Termin bitte mindestens drei eigene Archivbilder auf einem Stick mitbringen.*

### ■ Peter Hense | Kursnummer: 2362 | 79,- €

- Do., 18.00 – 19.30 Uhr
- 27.08. – 26.11.2015 (10 x / 20 UE)
- TeilnehmerInnenzahl: 6 – 13

## Workshop: Grundlagen der fotografischen Bildgestaltung

Fotografieren kann jeder! - sind doch die Möglichkeiten des „Knipsens“ im digitalen Zeitalter nahezu unbegrenzt und ebenso kostennichtig, was letztendlich zu einer massenhaften Produktion von Bildern verführt. Aber macht das zufrieden? Meist sind es nur einzelne Bilder, die ansprechen und in der Masse bestehen.

Neben der technischen Beherrschung der Kamera ist das bewusste Lesen und Sehen von Bildern das entscheidende Kriterium, um gute Bilder zu machen. Im Gegensatz zum Knipsen bedeutet Fotografieren Sehen, Empfinden und Gestalten. Eine ernsthafte Bildgestaltung beginnt mit bewusstem Sehen. Diesen Blick kann man schärfen.

Das Seminar richtet sich an TeilnehmerInnen, die bereits einen Grundlagenkurs oder -workshop besucht haben (z. B. Kurs-Nr. 2356 oder 2357) bzw. die mit den grundlegenden Kameraeinstellungen vertraut sind und ihre Kenntnisse vertiefen und anwenden wollen. Dabei soll ein gemeinsamer Dialog über eigene Fotografien zwischen/mit den TeilnehmerInnen ein bewussteres Herangehen an das Fotografieren fördern, um eine eigene Bildsprache zu entwickeln.

### ■ Ralf Raßloff | Kursnummer: 2364 | 48,- €

- Sa., 21.11.2015, 10.00 – 17.00 Uhr
- So., 22.11.2015, 10.00 – 14.00 Uhr (2 x / 14 UE)
- TeilnehmerInnenzahl: 8 – 14

## Schwarz-Weiß-Fotografie - Analoge Aufnahme- und Labortechnik

Schwarz-Weiß-Fotografie mit eindrucksvollen, selbst erarbeiteten SW-Vergrößerungen im digitalen Zeitalter! In diesem Kurs können Sie die Grundlagen jeder Fotografie kennenlernen und ausprobieren: Vom Foto, über die Negativentwicklung bis hin zum fertigen SW-Bild.

Der Kurs bietet Ihnen eine Einführung in die Theorie und Praxis des Fotografierens und in die Grundlagen der Schwarz-Weiß-Fotografie und Labortechnik. Sie können Ihre „alten“ analogen Kameras zu neuem Leben erwecken und selbst gefertigte Fotovergrößerungen erstellen. An das Kameramaterial (analog) werden keine besonderen Anforderungen gestellt. Einzelne Abende werden eventuell nach Absprache durch Exkursionen ersetzt, bei denen Sie unter Anleitung fotografieren. Der Kurs wird ausgerichtet auf die Bedürfnisse sowohl von AnfängerInnen als auch von TeilnehmerInnen mit Vorkenntnissen.

■ **Peter Hense | Kursnummer: 2369 | 118,50 €**

- Di., 19.45 – 22.00 Uhr
- 25.08. – 17.11.2015 (10 x / 30 UE)
- TeilnehmerInnenzahl: 6 – 10

## Workshop: Einführung Nah- und Makrofotografie - Kleines ganz groß!

Sie haben bereits Grundkenntnisse in der Digitalfotografie und möchten herausfinden, ob die Nah- und Makrofotografie das Richtige für Sie ist? Dann besuchen Sie unseren Workshop. Sie erwartet eine kompakte Einführung in die wichtigsten Aspekte der Nah- und Makrofotografie. Neben den theoretischen Grundlagen erhalten Sie Tipps zur idealen Ausrüstung. Abgerundet wird der Tag durch einen praktischen Teil, der im MüGa-Park rund um die VHS stattfindet.

Die Ausrüstung ist für diese Einführung nicht ganz so wichtig. Idealerweise verfügen Sie aber über eine Spiegelreflexkamera mit Makro-Objektiv (alternativ Zoomobjektiv) und ein Stativ. Aber auch TeilnehmerInnen mit einer Kompakt-Kamera mit Makrofunktion sind willkommen. Denn entscheidend ist das Bild!

■ **Thomas Froesch | Kursnummer: 2371 | 30,50 €**

- So., 20.09.2015, 10.00 – 17.00 Uhr (8 UE)
- TeilnehmerInnenzahl: 7 – 12



### Workshop: Kreative Ideen für das „perfekte“ Fotobuch

Sie wollen mit Ihren digitalen Bildern spannende Geschichten erzählen und sie in ansprechender Form präsentieren? Es sollen Bildbände entstehen, die private Erlebnisse wie Urlaubsreisen oder Familienfeste eindrucksvoll widerspiegeln?

Dann sind Sie in diesem Workshop bestens aufgehoben. Neben einer Einführung in die grundsätzlichen Möglichkeiten der Gestaltung mittels gängiger Fotobuch-Software erhalten Sie viele Tipps zur Bildauswahl und Bildbearbeitung, zum Layout und Design. Wir vermitteln Ihnen, wie Sie bei der Erstellung von Fotobüchern Highlights schaffen, Proportionen nutzen, Doppelseiten einbeziehen und Spannung erzeugen.

Mit Ihren eigenen Fotos, die Sie entweder auf CD oder einem Stick mitbringen (maximal 100 Fotos), können Sie in diesem Workshop selbstständig Ihr Fotobuch erstellen. Der Dozent steht Ihnen für Rückfragen zur Verfügung und unterstützt Sie mit Ratschlägen und Tipps.

*Sie erhalten darüber hinaus einen Gutschein eines führenden Anbieters für Fotobuch-Software in Höhe von 26,95 €, der bei der Bestellung eines Fotobuchs eingelöst werden kann.*

#### ■ Thomas Froesch | Kursnummer: 2372 | 41,50 €

- Sa., 21.11.2015, 9.30 – 17.30 Uhr (10 UE)
- TeilnehmerInnenzahl: 6 – 12

### Workshop: Porträtfotografie - Einführung und Praxis mit professioneller Blitzanlage

In diesem Kurs geht es um die kreativen Möglichkeiten, ein Porträtfoto entstehen zu lassen, mit dem Schwerpunkt auf Aussage, Absicht, Ausdruck, Licht, Ausschnitt, Bildkomposition.

Im ersten Teil des Workshops geht es um die Analyse und Betrachtung von fremdem bzw. schon bestehendem eigenen Bildmaterial unter der Leitfrage „Was zeichnet ein interessantes Porträt aus“?

Der zweite Teil beinhaltet praktische Übungen mit der Studioblitzanlage. Es werden verschiedene Lichtführungen vermittelt und selbstständig ausprobiert. Die Teilnehmenden haben die Möglichkeit, individuelle Porträts zu fotografieren. Schließlich wird im letzten Teil des Workshops das eigene Bildmaterial besprochen und analysiert. Eventuell kann auch mit der Blitzanlage outdoor fotografiert werden. Der Umgang mit der Digitalkamera sollte bekannt sein. Der Workshop ist nicht geeignet für Kompaktkameras.

#### ■ Peter Hense | Kursnummer: 2373 | 62,- €

- Sa. und So., 11.00 – 15.30 Uhr
- 21.11. – 22.11.2015 (2 x / 12 UE)
- TeilnehmerInnenzahl: 6 – 8



### Workshop: Porträtfotografie - Outdoor

Mit vorhandenem Licht und in natürlicher Umgebung inszenieren wir atmosphärische Portraits. Alltägliche und besondere Orte dienen uns als „Kulissen“ für unsere Aufnahmen. Der Umgang mit Menschen vor der Kamera, das geschickte Nutzen des natürlichen Lichts, sowie die Gestaltung des Bildausschnitts und der Komposition sind Schwerpunkte der fotografischen Arbeit. Die Teilnehmenden fotografieren sich anfangs gegenseitig oder bringen Freunde als Modelle mit (alternativ kann auch ein Modell gestellt werden, gegen Kostenumlage). Voraussetzung: digitale Kamera, fotografische Grund- und Kamerakenntnisse, Blende muss manuell einstellbar sein. Lernziel: Porträtfotografie mit vorhandenem Licht.

*Bitte mitbringen: Digitale Kamera und Stativ*

■ Peter Hense | Kursnummer: 2374 | 65,- €

- Fr., 23.10.2015, 19.00 – 21.15 Uhr
- Sa., 24.10.2015, 11.00 – 15.30 Uhr,
- So., 25.10.2015, 11.00 – 14.45 Uhr (3 x / 14 UE)
- TeilnehmerInnenzahl: 6 – 10



### Erlebnis Garten: Fotoworkshop und Botanik

Dieser Fotoworkshop richtet sich an alle Fotografie Interessierte unabhängig vom Vorwissen. Von Vorteil ist jedoch das Verwenden einer digitalen Spiegelreflexkamera.

Die fotografische Erkundung des botanischen Gartens in Düsseldorf mit den Schwerpunkten auf Pflanzen- und Blumenfotografie steht hierbei im Vordergrund. Bei der theoretischen Vorbesprechung werden mögliche Bildinhalte und deren Umsetzung sowie praktische Hinweise zur Bildgestaltung besprochen. Vor Ort findet dann die praktische Umsetzung des Erlernten statt. Die entstandenen Fotografien werden in der Nachbesprechung gesichtet, bearbeitet und ausführlich in der Gruppe besprochen.

*Bitte am 26.09. Kamera, Handbuch und Equipment mitbringen.*

■ Saskia Ketz | Kursnummer: 2379 | 62,50 €

- Do., 24.09.2015, 18.00 – 21.15 Uhr
- Sa., 26.09.2015, 10.00 – 16.00 Uhr
- Do., 01.10.2015, 18.00 – 21.15 Uhr (3 x / 15 UE)
- TeilnehmerInnenzahl: 6 – 12

## Mülheimer Kinderkleidermarkt

An folgenden Terminen findet der Kinderkleidermarkt jeweils in der VHS statt:

**29.08.2015**

**19.09.2015**

**31.10.2015**

**14.11.2015**

*Jeweils samstags 9.00 – 12.00 Uhr  
(Einlass ab 8.30 Uhr)*

**Bei Rückfragen wenden Sie sich bitte an:**

**Anja Roß, Telefon: 02 08 / 7 08 89 oder  
Claudia Krispin, Telefon: 02 08 / 42 77 49**

## Fotoexkursionen

### FOTOWORKSHOP: Abenteuer Ruhrgebiet

#### *Illuminierte Industriekulisse im Landschaftspark Duisburg-Nord*

Der Workshop wird in der von dem Lichtkünstler Jonathan Park mit Kunstlicht illuminierten Industriekulisse des Landschaftsparks Duisburg-Nord durchgeführt. In dem über 90 Jahre alten, ehemaligen Hüttenwerk lässt sich Industriegeschichte der Stahlindustrie im Ruhrgebiet erleben und fotografieren.

Folgendes thematische Spektrum wird behandelt:

Motivsuche - Standpunkte

Entfernungseinstellung - Blende - Schärfentiefe

Bildaufbau - Gestaltung

Brennweiten - Optische Effekte

Messtechnik - Belichtungszeiten - Weißabgleich

Nachtaufnahmen - Langzeitbelichtung - Schwarzschildeffekt.

Der Fotoworkshop besteht aus Vorträgen und praktischer Arbeit mit der Kamera. Die TeilnehmerInnen dürfen auf viele praktische Tipps und Tricks zum Thema Nachtfotografie gespannt sein.

Wichtig: Für die nächtliche Erkundungstour müssen die Teilnehmenden unbedingt festes Schuhwerk und warme, wetterfeste Kleidung tragen. Gute körperliche Konstitution für Fußmärsche ist Voraussetzung für die Teilnahme.

Die Kamera muss eine Langzeitbelichtung ermöglichen. Draht- bzw. Fernauslöser nicht vergessen. Zudem Taschenlampe und Kamerastativ bitte mitbringen. Die Teilnehmenden müssen mit der Bedienung ihrer Kamera vertraut sein. Fotografische Grundkenntnisse sollten vorhanden sein.

#### ■ Uwe Schmid | Kursnummer: 2385 | 33,- €

- Fr., 06.11.2015, 16.30 – 21.45 Uhr (7 UE)
- TeilnehmerInnenzahl: 6 – 8
- Landschaftspark Duisburg-Nord, Emscherstraße 71, 47137 Duisburg

#### ■ Uwe Schmid | Kursnummer: 2386 | 33,- €

- Sa., 05.12.2015, 16.00 – 21.15 Uhr (7 UE)
- TeilnehmerInnenzahl: 6 – 8
- Landschaftspark Duisburg-Nord, Emscherstraße 71, 47137 Duisburg



## Film

### Workshop: Filme drehen und schneiden wie ein Profi - für Anfängerinnen und Anfänger

Sie möchten Ihre Filme wie ein Profi drehen, schneiden und auf DVD brennen?

In diesem Kurs werden Sie sowohl in gestalterische Themen, als auch in technische Grundlagen der Kamera und des Schnitts eingeführt. An einem Wochenende wird, nach einer kurzen theoretischen Einführung zu einem Thema Filmmaterial erstellt, welches dann am folgenden Tag geschnitten und vertont werden soll.

Die einzelnen Schritte vom Eindigitalisieren verschiedener Formate, über den Schnitt, bis zum fertigen Film (DVD oder andere Ausgabeformate) werden anhand von Beispielen und praktischen Übungen vermittelt.

Als Schnittsoftware wird Magix Video deluxe vorgestellt.

Hier erfahren Sie etwas über die Techniken und gestalterischen Möglichkeiten, um Ihren Film spannender und überzeugender zu machen.

*Bringen Sie bitte zum ersten Abend Ihre Kamera oder Fotoapparat mit Videofunktion und wenn vorhanden ein Stativ mit.*

*Es ist von Vorteil, wenn die Kameras einen externen Mikrofon Anschluss haben.*

#### ■ Konstanze Bemberg | Kursnummer: 2390 | 63,- €

- Fr., 23.10.2015, 18.00 – 20.15 Uhr
- Sa., 24.10.2015, 10.00 – 17.00 Uhr
- So., 25.10.2015, 10.00 – 17.00 Uhr (3 x / 19 UE)
- TeilnehmerInnenzahl: 8 – 14

## Kreatives

### Workshop: Duftende Kostbarkeiten - Pflanzenölseifen selbstgemacht

In diesem Workshop können Sie eigene Pflanzenölseifen „sieden“ - mit Farben, Düften und Kräutern. Nebenbei erfahren Sie Wissenswertes rund um das Thema Seifen. Sie werden ca. 500 g Seife herstellen. Viel Spaß dabei!

Das Seifensieden erfordert die Beachtung gewisser Sicherheitsvorkehrungen, da mit ätzender Laugenflüssigkeit gearbeitet wird. Bitte alte Kleidung, Schürze und Haushaltsschuhe mitbringen. *Es entstehen zusätzliche Materialkosten in Höhe von 6 € pro Person.*

#### ■ Birgit Leskow | Kursnummer: 2402 | 22,50 €

- Sa., 05.09.2015, 10.00 – 13.00 Uhr (4 UE)
- TeilnehmerInnenzahl: 6 – 8

#### ■ Birgit Leskow | Kursnummer: 2403 | 22,50 €

- Sa., 31.10.2015, 10.00 – 13.00 Uhr (4 UE)
- TeilnehmerInnenzahl: 6 – 8

#### ■ Birgit Leskow | Kursnummer: 2404 | 22,50 €

- Sa., 05.12.2015, 10.00 – 13.00 Uhr (4 UE)
- TeilnehmerInnenzahl: 6 – 8



## ■ Werken und Gestalten



### NEU! Tischlern - Werkstattkurs für AnfängerInnen und Fortgeschrittene

Dieser Kurs gibt Ihnen eine grundlegende Einführung in die klassischen Holzverbindungen und den Umgang mit dem für TischlerInnen notwendigen Handwerkszeug. Bei ausreichenden Kenntnissen und Fertigkeiten können Sie kleinere Werkstücke nach eigenem Bedarf und eigenen Entwürfen selbstständig anfertigen. Der Kursleiter steht Ihnen dabei mit Rat und Tat zur Seite.

Das Material kann nach Absprache über den Kursleiter zum Selbstkostenpreis erstanden werden.

■ **Michael Kobjolke | Kursnummer: 2405 | 95,- €**

- Do., 18.30 – 21.30 Uhr
- 10.09. – 26.11.2015 (10 x / 40 UE)
- TeilnehmerInnenzahl: 10 – 16

### Keramisches Gestalten - Werkstattkurs für AnfängerInnen und Fortgeschrittene

In diesem Kurs werden Grundkenntnisse im Töpfern, Gefäßkeramik, Aufbau-, Struktur-, und Dekorübungen mit Ton, Engobieren, Glasieren und Brennen vermittelt. Sie erhalten Anregungen und Hilfe bei der Verwirklichung eigener Ideen. Der Kurs findet in einer professionellen Keramikwerkstatt statt. Nach Absprache können auch größere Objekte gefertigt werden.

Fortgeschrittene können verschiedene Techniken ausbauen und mit dem Material experimentieren.

*Die Material- und Brennkosten werden über den Preis von ca. 3,50 € je kg Ton berechnet.*

*Sofern Werkzeuge vorhanden sind, bitte mitbringen.*

■ **Ernst-Gerd Klucken | Kursnummer: 2406 | 75,- €**

- Mi., 19.00 – 21.15 Uhr
- 19.08. – 21.10.2015 (8 x / 24 UE)
- TeilnehmerInnenzahl: 8 – 10
- Atelier Klucken, Saarner Straße 449 / 451

■ **Ernst-Gerd Klucken | Kursnummer: 2407 | 75,- €**

- Mi., 19.00 – 21.15 Uhr
- 28.10. – 16.12.2015 (8 x / 24 UE)
- TeilnehmerInnenzahl: 8 – 10
- Atelier Klucken, Saarner Straße 449 / 451



## Gold- und Silberschmieden - step by step

Fertigen Sie Ihre eigenen Schmuckstücke - zum Beispiel PartnerInnen-/Eheringe - und unterstreichen Sie Ihren persönlichen Stil ausdrucksstark und konsequent. In diesem Kurs können Sie Ihre eigene, exklusive Kreation erarbeiten und umsetzen. Sie erlernen unter fachkundiger Anleitung das Spiel von Licht und Farbe, Form und Material in zeitgemäßes Design umzusetzen. Schon von der ersten Stunde an erlernen Sie den Umgang mit den wichtigsten Werkzeugen des Goldschmieds. Dabei wird dazu ermutigt, möglichst eigenhändig das Schmuckstück oder den Gegenstand anzufertigen. Es gibt in diesem Kurs keinen statischen Ablauf, so dass auf jede Vorstellung eingegangen werden kann und der Einstieg für AnfängerInnen zu jedem Semester-/Kursbeginn erfolgen kann.

Das Verbrauchsmaterial ist nicht im Kursentgelt enthalten, da es sehr stark von der eigenen Zielsetzung abhängt. Mit mindestens 25,00 € sollte jedoch gerechnet werden. Die Möglichkeiten der Beschaffung besprechen wir am ersten Kursabend und nach Bedarf.

### ■ Lars Goldberg | Kursnummer: 2410 | 89,50 €

- Mi., 19.05 – 22.00 Uhr
- 09.09. – 25.11.2015 (10 x / 30 UE)
- TeilnehmerInnenzahl: 8 – 14

## Workshop: Silberschmuck mal anders... - ohne Sägen und Feilen

In diesem Workshop können Sie Ihrer Kreativität freien Lauf lassen und Schmuckstücke mit sogenanntem Silberclay fertigen. Die in den 1990er Jahren von Mitsubishi entwickelte tonähnliche Masse besteht aus reinem Silber, Bindemitteln und Wasser und lässt sich verarbeiten wie Ton. Die „Silberknete“ wird mit den Fingern und wenigen Werkzeugen modelliert, gerollt, gepresst und gestaltet. Erhitzt auf hohe Temperatur verbrennt das Bindemittel und die Metallpartikel schmelzen zusammen. Das fertige Schmuckstück besteht zu 99,9 % aus Silber. Da die Technik sehr einfach ist, können Sie an einem Tag einen kleinen Anhänger, einen Ring und eventuell Ohrringe herstellen und mit nach Hause nehmen.

*Bitte Papier, Bleistift und eine Schere mitbringen.*

*Neben dem Kursentgelt fallen weitere Kosten an, die mit der Dozentin abgerechnet werden: Materialkosten für 25g PMC3 in Höhe von ca. 71,90 € (je nach Größe ausreichend für drei Schmuckstücke) sowie Werkkosten (Ofen, Werkzeuge) in Höhe von 10,00 €.*

### ■ Adriana Corullón de Adams | Kursnummer: 2412 | 49,50 €

- Sa., 24.10.2015, 10.00 – 18.00 Uhr (9 UE)
- TeilnehmerInnenzahl: 5 – 7

## Clever schenken!

### Sie suchen nach einem besonderen Geschenk?

Sie möchten jemanden beschenken, der schon so gut wie alles besitzt? Verschenken Sie doch einen **GUTSCHEIN** der Heinrich-Thöne-Volkshochschule! Sie können den **GUTSCHEIN** über einen bestimmten Betrag oder für einen bestimmten Kurs ausstellen lassen.

*Informationen im Anmeldebüro:*

*Telefon: 02 08 / 455 43 21/22.*

## Leute machen Kleider – Nähen in der VHS

Nähen macht Spaß! Selbst kreierte individuelle Mode ist Ausdruck der Persönlichkeit. Und ganz nebenbei kann man dabei Geld sparen, z. B. durch das Umändern von Lieblingsstücken. Wir haben die Gruppengröße unserer Nähkurse auf maximal 12 Teilnehmende verkleinert, damit eine bessere Betreuung gewährleistet ist. Außerdem finden nun kürzere „Einheiten“ mit jeweils 6 oder 8 Terminen statt.

Im Nähraum stehen in begrenzter Anzahl Nähmaschinen zur Verfügung. Wenn Sie eine eigene Maschine besitzen, ist es ratsam, diese mitzubringen, damit Sie den Umgang auf „Ihrer“ Maschine lernen.

Viel Spaß beim Nähen!

### Nähen für AnfängerInnen und Fortgeschrittene - Kleidung, Taschen, (Kinder-) Zimmerdeko und mehr

Selber nähen, schneiden und gestalten ist leichter als Sie denken. Und es macht Spaß, in netter Runde eigene Ideen zu verwirklichen.

In diesem Kurs haben Sie die Möglichkeit, Kleidung, farbenfrohe Accessoires wie Kissenbezüge und Taschen oder auch andere Lieblingsstücke wie Kuscheltiere, Schmusekissen, oder Bettwäsche anzufertigen. Es werden Kenntnisse des Zuschneidens nach Schnittmuster, Nähtechniken sowie der Umgang mit Nähmaschine und den verschiedenen Nähutensilien vermittelt. Teilnehmende ohne Vorkenntnisse werden in die Grundkenntnisse des Nähens eingeführt. Bereits Geübte erweitern ihre Fertigkeiten

*Bitte zum ersten Kurstag mitbringen: scharfe Schere, Stecknadeln, 1 Päckchen Nähmaschinen-Nadeln (Flachkolben), Schneiderkreide, Maßband, Schnittmuster (den Nähkenntnissen entsprechend), Stoff und passendes Nähgarn.*

#### ■ Kirstin Stephan | Kursnummer: 2420 | 55,- €

- Di., 18.30 – 20.45 Uhr
- 18.08. – 22.09.2015 (6 x / 18 UE)
- TeilnehmerInnenzahl: 8 – 12

#### ■ Kirstin Stephan | Kursnummer: 2421 | 73,50 €

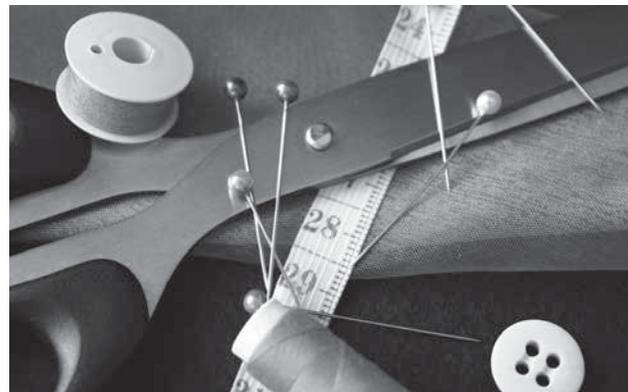
- Di., 18.30 – 20.45 Uhr
- 20.10. – 08.12.2015 (8 x / 24 UE)
- TeilnehmerInnenzahl: 8 – 12

#### ■ Pepita Peruza | Kursnummer: 2424 | 55,- €

- Do., 18.30 – 20.45 Uhr
- 20.08. – 24.09.2015 (6 x / 18 UE)
- TeilnehmerInnenzahl: 8 – 12

#### ■ Pepita Peruza | Kursnummer: 2425 | 73,50 €

- Do., 18.30 – 20.45 Uhr
- 22.10. – 10.12.2015 (8 x / 24 UE)
- TeilnehmerInnenzahl: 8 – 12



## ■ Kreativer Umgang mit dem eigenen Erscheinungsbild

### Die Macht der Farben - Farb-, Typ- und Stilberatung für Frauen

In einer persönlichen Farbanalyse entdecken und erfahren Sie, wie positiv sich die richtigen Farben auf Ihre Persönlichkeit auswirken und wie Sie diese effektiv einsetzen. Dazu gibt es noch viele Empfehlungen zu den Farben und Formen Ihres Schmucks, der Brille, des Make-up und der Haarfarbe. Im letzten Teil des Workshops erfahren Sie noch vieles über Figurtypen und wie Sie Ihre Figur optimal zur Geltung bringen.

Farbe kann unser Erscheinungsbild und unser Wohlbefinden enorm beeinflussen.

Die Farbtheorie des Kunstwissenschaftlers Johannes Itten bildet die Basis der Farbberatung. Er stellte fest, dass das persönliche Empfinden für harmonische Farbklänge mit den eigenen natürlichen Körperfarben eng im Zusammenhang steht. Im Workshop geht es darum, im Beruf einen kompetenten, selbstsicheren Eindruck zu hinterlassen und/oder im Privatleben einen harmonischen, glänzenden Auftritt zu bewirken.

Im Anschluss ist es Ihnen möglich, einen farblichen Einkaufsbegleiter bei der Dozentin zu erwerben. Bitte kommen Sie ungeschminkt ins Seminar und bringen Ihre persönliche Dekorations-Kosmetik mit.

#### ■ Anke von Garrel | Kursnummer: 2475 | 33,- €

- Fr., 25.09.2015, 16.00 – 22.00 Uhr (8 UE)
- TeilnehmerInnenzahl: 8 – 11

#### ■ Anke von Garrel | Kursnummer: 2476 | 33,- €

- Sa., 14.11.2015, 10.00 – 16.00 Uhr (8 UE)
- TeilnehmerInnenzahl: 8 – 11

### In jeder Situation das richtige Make-up Make-up-Kurs für Beruf und Alltag

Wissen und Erfahrung im Beruf und im Alltag sind bedeutend, doch ebenso gilt: Authentisch ist, wer authentisch wirkt! Also, je passender auch Ihr Make-up zu Ihrer Garderobe passt, desto positiver und harmonischer ist Ihr gesamtes Persönlichkeitsbild.

Es ist nicht immer leicht, ein gutes Make-up selbst zu machen. Noch weniger, wenn man nur höchstens zehn Minuten dafür aufwenden kann. In diesem Schminkkurs werden Sie Schritt für Schritt, von der Gesichtspflege bis hin zum Make-up erfahren, wie auch Sie es in Zukunft schnell und gut schaffen können.

Bitte bringen Sie einen kleinen Spiegel und einen Haarreif mit! *Allergikerinnen werden gebeten, Ihre eigenen Kosmetikprodukte mitzubringen.*

*Materialkosten in Höhe von 8,00 Euro werden direkt mit der Dozentin abgerechnet.*

#### ■ Anke von Garrel | Kursnummer: 2477 | 21,50 €

- Do., 26.11.2015, 17.00 – 20.45 Uhr (5 UE)
- TeilnehmerInnenzahl: 8 – 12

## ■ Mülheimer Kinderkleidermarkt

An folgenden Terminen findet der Kinderkleidermarkt jeweils in der VHS statt:

**29.08.2015**

**19.09.2015**

**31.10.2015**

**14.11.2015**

*Jeweils samstags 9.00 – 12.00 Uhr  
(Einlass ab 8.30 Uhr)*

**Bei Rückfragen wenden Sie sich bitte an:**

**Anja Roß, Telefon: 02 08 / 7 08 89 oder  
Claudia Krispin, Telefon: 02 08 / 42 77 49**

### **Das Archiv als „Gedächtnis“ der Stadt**

Das Stadtarchiv hat die Aufgabe, historisch wertvolles Schriftgut aus der Stadtverwaltung, das für den laufenden Dienstbetrieb nicht mehr benötigt wird, zu übernehmen, zu erschließen, dauerhaft aufzubewahren und jedem interessierten Bürger zugänglich zu machen. Ergänzt wird dieses amtliche Schriftgut durch zahlreiche stadtgeschichtliche Sammlungen, wie etwa Zeitungen, Fotografien, Adressbücher sowie Nachlässe von Privatpersonen, Unternehmen und Vereinen. Dabei ist der Zeitraum, den die Bestände des Stadtarchivs Mülheim an der Ruhr abdecken, sehr groß: Das älteste Archivstück ist eine Urkunde des Klosters Saarn von 1221, das jüngste Stück die Tageszeitung von gestern.

### **Benutzung & Auskünfte**

Die Benutzung des Stadtarchivs ist kostenlos und für jeden Interessierten ohne Voranmeldung möglich. Schriftliche Anfragen, die eine Recherche in den Archivbeständen erfordern, sowie Reproduktionen von Unterlagen (Fotokopien, Fotografien, Scans) sind gebührenpflichtig.

### **Öffnungszeiten des Lesesaals:**

- montags: 9.00 – 16.00 Uhr
- dienstags: 9.00 – 18.00 Uhr
- donnerstags: 9.00 – 16.00 Uhr

### **Archiv & Schule**

Das Stadtarchiv bietet Schnupperbesuche für Schulklassen (ab der Primarstufe) sowie eine Einführung in das archivarische Arbeiten (ab der Sekundarstufe I) an. Die Schüler erhalten einen Überblick über die im Stadtarchiv verwahrten Archivbestände und werden über die Möglichkeiten informiert, dieses Material für Referate, Facharbeiten oder sonstige Aufsätze zu nutzen. Bei der Teilnahme an Geschichtswettbewerben stehen die Mitarbeiter des Archivs auf Wunsch beratend zu Seite und helfen bei der Suche nach geeignetem Material.

### **Veranstaltungen & Projekte**

Das Stadtarchiv unterstützt historische Projekte aller Art und führt eigene Veranstaltungen durch. Dazu gehören die historischen Vorträge in der „Reihe zur Mülheimer Geschichte“ ebenso wie die regelmäßigen Beratungsstunden für Familienforscher. Geschichtliche Erinnerungsprojekte wie „Stolpersteine in Mülheim an der Ruhr“, werden vom Archiv aktiv begleitet.

### **Kontakt:**

Stadtarchiv  
Haus der Stadtgeschichte  
Von-Graefe-Straße 37, 45470 Mülheim an der Ruhr  
Tel.: 02 08 / 455 42 60, Fax: 02 08 / 455 42 79  
stadtarchiv@muelheim-ruhr.de, www.stadtarchiv-mh.de

### **Stadtgeschichtliche Museen**

#### **Heimatomuseum Tersteegenhaus**

- Teinerstraße 1, Tel.: 02 08 / 455 42 60  
(Sekretariat des Stadtarchivs)
- Geöffnet: Di. von 15.00 bis 17.00 Uhr,  
So. von 10.00 bis 12.00 Uhr,  
Schulklassen und Gruppen vormittags nach Vereinbarung
- Öffentliche Führung jeweils am 1. Sonntag im Monat  
um 11.00 Uhr

Das Heimatomuseum enthält Erinnerungen an Gerhard Tersteegen, Carl Arnold Kortum und andere ehemalige Bürger Mülheims.

#### **Historisches Museum im Schloß Broich**

- Am Schloß Broich, Tel.: 02 08 / 455 42 60  
(Sekretariat des Stadtarchivs)
- Geöffnet: Sa. und So. 11.00 bis 17.00 Uhr  
Führungen für Schulklassen und Gruppen nach Anmeldung
- Öffentliche Führung jeweils am 1. Sonntag im Monat  
um 16.00 Uhr

Das Historische Museum im Schloß Broich behandelt die Geschichte Mülheims vom Mittelalter bis in die Neuzeit.

## Computerkurse

- Allgemeine Hinweise • CULT • EDV im Büro • EDV am Vormittag
- Schnupperkurse • Grundlagenwissen • Betriebssystem Microsoft Windows
  - Tastschreiben am Computer • Neue Technik: 3D
  - Microsoft Office • Textverarbeitung • Präsentation und Layout • Tabellenkalkulation • Bildbearbeitung am PC
- Smartphones und Co. • Webseiten und Apps • Generation 55 Plus

## Computerkurse Allgemeine Hinweise

Wie gewohnt bieten wir Ihnen viele verschiedene Computerkurse an. An dieser Stelle erhalten Sie Informationen zur Auswahl von Veranstaltungen und Hinweise zu Organisation und Ablauf.

- Wie schon in den Vorjahren haben wir unser Angebot Ihren Wünschen und Anregungen entsprechend angepasst und verändert.
- Mit Ausnahme der PC-Grundwissen-Kurse sind für alle anderen Computerkurse Vorkenntnisse notwendig: Achten Sie bitte auf die Teilnahmevoraussetzungen in den Kursbeschreibungen.
- Bitte beachten Sie: In allen EDV-Kursen werden gesicherte Deutschkenntnisse vorausgesetzt, die dem Niveau der Stufe B1 des Europäischen Referenzrahmens (GER) entsprechen.
- In einigen EDV-Kursen wird mit den Unterrichtsmaterialien des Herdt-Verlages gearbeitet. In diesen Kursen haben wir daher die Kosten für das Herdt-Buch mit in das Kursentgelt eingerechnet. Bitte beachten Sie die entsprechenden Hinweise im Ankündigungstext.
- Falls ein Kurs ausgebucht ist, lassen Sie sich bitte auf die Warteliste setzen. Wenn sich genügend Interessierte finden, richten wir einen zusätzlichen Kurs ein.
- Für uns ist es selbstverständlich, dass jedem Teilnehmenden ein Computer zur Verfügung steht. Die Schulungsräume sind so ausgestattet, dass es die Möglichkeit der Projektion gibt.

### Ihre Ansprechpartnerin für Computerkurse:

Sabine Klich M.A.

☎ 02 08 / 455 43 34

✉ [Sabine.Klich@muelheim-ruhr.de](mailto:Sabine.Klich@muelheim-ruhr.de)

📍 B 5

## Lernberatung für Computerkurse:

Zu Semesterbeginn bieten wir Ihnen zusätzliche Beratungsmöglichkeiten an:

**Montag, 17.08.2015, bis Donnerstag, 20.08.2015,  
jeweils 16.00 – 19.00 Uhr**

Während des Semesters beraten wir Sie donnerstags zwischen 15.00 und 18.00 Uhr und selbstverständlich nach Vereinbarung.

## 50% Ermäßigung

Fragen Sie nach dem **BILDUNGSSCHÉCK**

oder der **» Zahlt sich aus: Die Bildungsprämie**

Für einige Kurse der VHS können Sie eine finanzielle Unterstützung beantragen, wenn die entsprechenden Voraussetzungen erfüllt werden.

Nähere Informationen erhalten Sie bei  
**Sabine Klich, Telefon: 02 08 / 455 43 34** sowie  
**Henrike Donner, Telefon: 02 08 / 455 43 56**  
oder unter

**[www.bildungsscheck.nrw.de](http://www.bildungsscheck.nrw.de)** oder  
**[www.bildungspraemie.info](http://www.bildungspraemie.info)**



## ■ CULT

### Was erwartet Sie?

- Lernbereich in angenehmer Atmosphäre mit Multimedia-PC-Arbeitsplätzen
- Kompetente fachliche Betreuung
- Internet mit Highspeed (lernen und sich informieren mit dem Internet)
- Aktuelle Software aus den Bereichen Textverarbeitung, Datenbanken, Tabellenkalkulation, Bildbearbeitung, Grafik, Webdesign und Layout
- Interaktive, multimediale Selbstlernsoftware (auf CD-ROM) mit folgenden Schwerpunkten: Benutzeroberfläche Windows, Microsoft Office-Produkte, selbstlerngeeignete Sprachsoftware, kaufmännische Software

### Welche Möglichkeiten bietet das Lernzentrum?

- Individuelles Lernen (Sie bestimmen Ihr eigenes Lerntempo)
- Ergänzendes, vertiefendes Lernen in Verbindung mit EDV- bzw. Sprachkursen der VHS
- Suchen und Finden im Internet
- E-Mailen, Chatten, Drucken
- Einarbeiten in aktuelle Versionen von Standardsoftware

# Computer Unterstütztes Lern- und Trainingszentrum



### Öffnungszeiten:

montags	17.00 – 20.00 Uhr
dienstags und donnerstags	18.00 – 20.00 Uhr
mittwochs	9.00 – 12.00 Uhr

*Während der Herbstferien (05.10. – 17.10.2015) ist das CULT nur mittwochs von 9.00 bis 12.00 Uhr **geöffnet**.*

*In der Zeit vom 21.12.2015 bis 10.01.2016 bleibt das CULT **geschlossen**.*

### Sind Sie interessiert, benötigen Sie weitere Informationen?

Bitte wenden Sie sich in der VHS an Henrike Donner (Tel.: 02 08 / 455 43 56) oder schauen Sie zu den Öffnungszeiten einfach im **CULT** vorbei.

## EDV im Büro

### Den Büroalltag erfolgreich meistern mit Word und Excel, Teil 1

Diese Veranstaltung ist besonders für diejenigen geeignet, die den Computer beruflich nutzen wollen. In kompakter Form wird ein Einstieg in das Textverarbeitungsprogramm Word und die Tabellenkalkulation Excel vermittelt. Viele praxisorientierte Beispiele unterstützen Sie beim Lernen von Texterstellung und Textgestaltung ebenso wie beim Arbeiten mit Tabellen und einfachen Berechnungen.

*Teilnahmevoraussetzung: Grundlegende PC- und Windows-Kenntnisse*

■ **Anke Luft M.A. | Kursnummer: 3002 | 118,- €**

- Mo., 24.08. bis Fr., 28.08.2015,
- 8.30 – 13.45 Uhr (4 x / 30 UE)
- TeilnehmerInnenzahl: 6 – 12

■ **Anke Luft M.A. | Kursnummer: 3003 | 118,- €**

- Di. und Mi., 18.00–21.15 Uhr
- 26.01.–10.02.2016 (6x/24 UE)
- TeilnehmerInnenzahl: 6 – 12

### Den Büroalltag erfolgreich meistern mit Word und Excel, Teil 2

Diese Veranstaltung ist insbesondere für diejenigen konzipiert, die den Kurs „EDV im Büro: Word und Excel, Teil 1“ besucht haben. Die erlernten Kenntnisse in Word und Excel werden ausgebaut und zahlreiche praxisorientierte Beispiele unterstützen Sie beim Arbeiten mit den beiden Programmen. Weiterhin wird der Austausch von Daten zwischen Word und Excel geübt.

*Teilnahmevoraussetzung: Teilnahme am Kurs „EDV im Büro: Word und Excel“ bzw. grundlegende Word- und Excel-Kenntnisse*

■ **Anke Luft M.A. | Kursnummer: 3004 | 95,- €**

- Di. und Do., 18.00 – 21.15 Uhr
- 25.08. – 10.09.2015 (6 x / 24 UE)
- TeilnehmerInnenzahl: 6 – 12

■ **Anke Luft M.A. | Kursnummer: 3005 | 118,- €**

- Mo., 02.11. bis Fr., 06.11.2015,
- 8.30 – 13.45 Uhr (5 x / 30 UE)
- TeilnehmerInnenzahl: 6 – 12

### Den Büroalltag erfolgreich meistern mit Excel

Sie benötigen Excel-Kenntnisse in Schule, Ausbildung oder im Beruf? Und haben wenig Zeit? Dann ist der Kurs das Richtige für Sie. In nur einer Woche entwickeln Sie sich vom Excel-Neuling zur fortgeschrittenen AnwenderIn. Erfahren Sie zunächst, wie Sie Tabellen erstellen und ansprechend gestalten. Sie führen Berechnungen mit Formeln und Funktionen durch und lernen grundlegende Layout- und Druckoptionen kennen.

Anschließend bereiten Sie das Zahlenmaterial optisch auf, indem Sie Diagramme erstellen und bearbeiten. Bedingte Formate und Berechnungen und die Arbeit mit großen Tabellen stehen ebenfalls auf dem Programm.

Viele praxisorientierte Beispiele unterstützen und vertiefen die Inhalte.

*Teilnahmevoraussetzungen: Grundlegende PC- und Windows-Kenntnisse*

■ **Anke Luft M.A. | Kursnummer: 3006 | 118,- €**

- Mo., 14.09. bis Fr., 18.09.2015,
- 8.30 – 13.45 Uhr (5 x / 30 UE)
- TeilnehmerInnenzahl: 6 – 12

■ **Anke Luft M.A. | Kursnummer: 3007 | 118,- €**

- Mo., 11.01. bis Fr., 15.01.2016,
- 8.30 – 13.45 Uhr (5 x / 30 UE)
- TeilnehmerInnenzahl: 6 – 12

## Erfolgreich präsentieren mit PowerPoint

Diese Veranstaltung ist besonders für diejenigen geeignet, die den Computer beruflich nutzen wollen. In kompakter Form erhalten Sie einen Einstieg in das Präsentationsprogramm PowerPoint. Viele praxisorientierte Beispiele unterstützen Sie beim Ausbau Ihrer Textverarbeitungsfertigkeiten ebenso wie beim Erstellen von interessanten Präsentationen. Weiterhin wird die Datenübergabe zwischen Word und PowerPoint geübt.

*Teilnahmevoraussetzung: Grundlegende PC- und Word-Kenntnisse*

### ■ Anke Luft M.A. | Kursnummer: 3008 | 72,50 €

- Mo., Di. und Mi., 8.30 – 13.45 Uhr
- 28.09. – 30.09.2015 (3 x / 18 UE)
- TeilnehmerInnenzahl: 6– 12

## Bürokommunikation steuern mit Outlook

Das Programm Outlook ist für die Bürokommunikation zuständig. Für die Planung und Organisation von E-Mails, Terminen und Aufgaben im geschäftlichen Bereich ist Outlook ein perfektes Hilfsmittel. In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie die vielfältigen Funktionen von Outlook nutzen: Mailsystem, Kontakte, Terminplaner, Aufgabenverwaltung und Notizzettelfunktion.

*Teilnahmevoraussetzung: Grundlegende PC- und Windows-Kenntnisse*

### ■ Anke Luft M.A. | Kursnummer: 3009 | 72,50 €

- Mo., Di. und Mi., 8.30 – 13.45 Uhr
- 07.12. – 09.12.2015 (3 x / 18 UE)
- TeilnehmerInnenzahl: 6 – 12



## Tastschreiben und kaufmännischer Schriftverkehr leicht gemacht

In diesem Kurs werden zwei grundlegende Fertigkeiten für Tätigkeiten in kaufmännischen Berufen und der Verwaltung erlernt: Blindschreiben auf der Tastatur und Verfassen von geschäftlicher Korrespondenz – formal und inhaltlich. Und das in kurzer und kompakter Form.

Im ersten Teil des Kurses erlernen Sie das 10-Finger-Blindschreiben. Was früher 40 Stunden (und mehr) gedauert hat, ist heute mit einer neuen Lernmethode in 4 Stunden möglich! Unglaublich? – Aber wahr. Die neue Lernmethode ist nicht nur schnell, sondern macht auch eine Menge Spaß, weil sie alle Sinne anspricht und rasch zum Erfolg führt.

Im zweiten Teil erwartet Sie eine praxisorientierte Einführung in die professionelle Korrespondenz nach DIN 5008. Erläutert werden das Beschriften von Briefblättern, Anschriftengestaltung sowie Text- und Zahlengliederung. Gängige Briefftypen werden als Muster erstellt und normgerecht gestaltet. Anhand von Übungen erarbeiten Sie Textformulierungen und lernen, stilistische „Sünden“ wie Floskeln und veraltete Formulierungen zu vermeiden.

**Tastschreiben und geschäftliche Korrespondenz**

In diesem Kurs werden zwei grundlegende Fertigkeiten für Tätigkeiten in kaufmännischen Berufen und der Verwaltung erlernt: Blindschreiben auf der Tastatur und Verfassen von geschäftlicher Korrespondenz - formal und inhaltlich. Und das in kurzer und kompakter Form.

In dem Kursentgelt ist ein Lehrbuch als Begleitmaterial für den Tastschreib-Unterricht enthalten.

*Teilnahmevoraussetzung: Grundlegende PC- und Word-Kenntnisse*

### ■ Anke Luft M.A. | Kursnummer: 3010 | 132,- €

- Mo., 16.11. bis Fr., 20.11.2015,
- 8.30 – 13.45 Uhr (5 x / 30 UE)
- TeilnehmerInnenzahl: 6 – 12

## EDV am Vormittag

### Microsoft Office – kompakt vermittelt

Schwerpunkt ist die Nutzung im Büro, es geht um die Erstellung von Geschäftsbriefen, Protokollen, Einladungen, Dokumentationen und Serienbriefen.

Weitere Unterrichtsinhalte sind:

- Datei- und Ordnerverwaltung
- Suchen und Finden im Internet
- Fotobearbeitung und Grafiken
- Tabellen, Diagramme, SmartArt
- PowerPoint von der Erstellung bis zur eigentlichen Präsentation
- E-Mails professionell erstellen
- Termine und Kontakte verwalten

Im Kurs wird mit Microsoft Office 2010 gearbeitet.

*Teilnahmevoraussetzung: Grundlegende Kenntnisse im Umgang mit Computern*

■ **Doro Jennen | Kursnummer: 3014 | 109,- €**

- Di., 9.00 – 10.30 Uhr
- 25.08. – 08.12.2015 (14 x / 28 UE)
- TeilnehmerInnenzahl: 7 – 10

## Schnupperkurse

### Das kleine Computer-Einmaleins: Schnupperkurs EDV

Dieser Schnupperkurs bietet Menschen ohne jegliche Vorkenntnisse einen einfachen Einblick in die Computerwelt.

Hier werden keine Fachbegriffe „gepaukt“ und auch keine komplizierten technischen Vorgänge analysiert – hier wird einfach ausprobiert, was ein Computer so alles kann.

Dieser Kurs ist für alle, die bisher wenig oder gar keinen Umgang mit Computern haben, die aber mitreden wollen, wenn es in der Familie oder am Arbeitsplatz um Computer geht.

In einer kleinen Lerngruppe lernen Sie die Möglichkeiten der Computernutzung wie Textbearbeitung, E-Mail und Internet durch viele Übungen am PC kennen.

*Teilnahmevoraussetzung: Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.*

■ **Michael Wenzel | Kursnummer: 3018 | 44,- €**

- Fr., 18.00 – 20.30 Uhr
- 28.08. – 11.09.2015 (3 x / 9 UE)
- TeilnehmerInnenzahl: 5 – 10

■ **Michael Wenzel | Kursnummer: 3019 | 44,- €**

- Fr., 18.00 – 20.30 Uhr
- 30.10. – 13.11.2015 (3 x / 9 UE)
- TeilnehmerInnenzahl: 5 – 10

## ■ Grundlagenwissen

### PC-Wissen für EinsteigerInnen

Dieser Kurs ist speziell für „Computerneulinge“ konzipiert. Sie benötigen absolut keine Vorkenntnisse.

Seminarinhalte:

- Arbeiten mit Tastatur und Maus
- Aufbau und Funktionsweise eines Computers
- Was ist ein Betriebssystem am Beispiel Windows?
- Fenstertechnik
- Erstellen und Speichern von Dateien
- Erklärung wichtiger Computerbegriffe: Hardware, Software usw.
- Typische Anwendungsprogramme zur Textverarbeitung und Tabellenkalkulation
- Erste Schritte im Internet

In dem Kursentgelt ist ein Lehrbuch als Begleitmaterial für den Unterricht enthalten.

*Teilnahmevoraussetzung: Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.*

■ **Anke Luft M.A. | Kursnummer: 3020 | 109,- €**

- Di., 18.00 – 21.15 Uhr
- 17.11. – 19.01.2016 (8 x / 32 UE)
- TeilnehmerInnenzahl: 7 – 12

### Das Tablet ersetzt den PC

Ein Tablet ist ungemein praktisch. Stets zur Hand und überall da, wo man es braucht. Es ist leicht und sofort einsatzbereit. Wer die virtuelle Tastatur nicht mag, kann eine „richtige“ Tastatur mit dem Gerät verbinden. Zunehmend stellt sich also die Frage: Kann ich mein „digitales Leben“ vollständig über das Tablet erledigen?

Der Kurs gibt Antworten auf die Fragen, die sich in diesem Zusammenhang stellen. Er zeigt Lösungsmöglichkeiten, aber auch (noch) vorhandene Grenzen auf.

- Wie erstelle ich Dokumente?
- Wie und wo wird meine Korrespondenz abgelegt?
- Wo speichere ich PDF-Daten ab?
- Wie greife ich auf Daten zu und wie teile ich sie mit anderen?
- Wie digitalisiere ich Dokumente?
- Wie kommuniziere ich mit meiner Umwelt?
- Wie verwalte ich zukünftig meine Bilder, Filme und Musik?

*Teilnahmevoraussetzungen: Bitte bringen Sie Ihr Tablet mit. Zur möglichen Installation von Apps, denken Sie bitte an Ihr Passwort zum iTunes-Store, Google Play-Store, Microsoft-Store o. ä.*

■ **Carsten Schmittmann | Kursnummer: 3022 | 38,- €**

- Fr., 10.00 – 11.30 Uhr
- 21.08. – 11.09.2015 (4 x / 8 UE)
- TeilnehmerInnenzahl: 5 – 10

■ **Carsten Schmittmann | Kursnummer: 3024 | 38,- €**

- Fr., 18.00 – 19.30 Uhr
- 27.11. – 18.12.2015 (4 x / 8 UE)
- TeilnehmerInnenzahl: 5 – 10

## Apple OS X: Das Betriebssystem für Mac NutzerInnen

Der Kurs richtet sich an Mac AnwenderInnen und Windows-UmsteigerInnen. Sie erweitern Ihre Kenntnisse im effektiven Umgang mit dem Betriebssystem OS X Ihres Apple Rechners.

UmsteigerInnen von Windows – oder diejenigen, die es werden wollen – erfahren, wo sie die aus Windows bekannten Funktionen in Apples Betriebssystem wiederfinden.

### Unterrichtsinhalte:

- Grundlagen des Betriebssystems (Fenster, Dateisystemstruktur etc.)
- Individuelle Einrichtung der grafischen Benutzeroberfläche Aqua
- Installation von Programmen
- Tastaturkürzel zum produktiven Arbeiten
- Verwaltung mehrerer BenutzerInnen (Teilen des Rechners mit KollegInnen oder in der Familie)
- Sichere Speicherung der Passwörter
- Die wichtigsten mitgelieferten Programme zur Organisation
- Schnittstellen zu den mobilen Geräten (iPod, iPhone, iPad)

Themenwünsche der Teilnehmenden finden ebenfalls Berücksichtigung!

*Teilnahmevoraussetzungen: Bitte bringen Sie Ihren eigenen Mac-Laptop mit.*

### ■ Carsten Schmittmann | Kursnummer: 3026 | 77,- €

- Do., 18.30 – 21.00 Uhr
- 03.09. – 01.10.2015 (5 x / 15 UE)
- TeilnehmerInnenzahl: 5 – 10

## ■ Betriebssystem: Microsoft Windows

### Mein Tablet oder Laptop mit Windows 8

Ihr Tablet hat Windows 8 und alles ist anders?

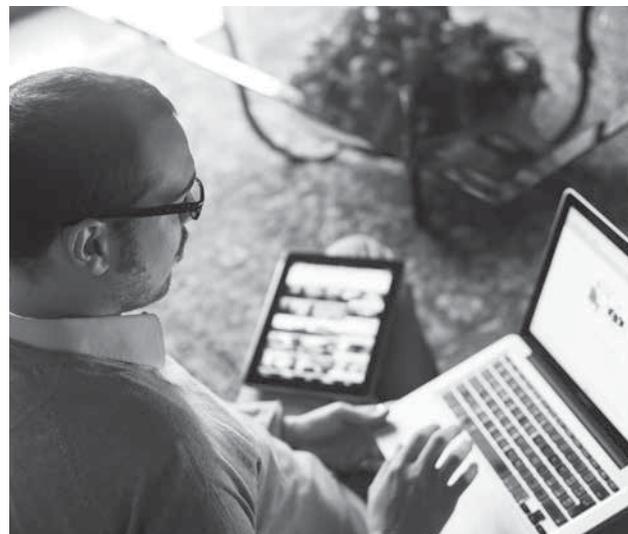
Lernen Sie am eigenen Tablet die neue Oberfläche kennen: Startbildschirm, Desktop, Charmleiste, Kacheln und Apps – per Maus oder Touchpad. Daneben werden auch die „klassischen“ Themen behandelt wie Fenstertechnik, Desktop- und Fensterdarstellung anpassen sowie Dateiverwaltung.

*Bitte bringen Sie Ihr eigenes Tablet mit.*

*Teilnahmevoraussetzung: Grundlegende Computerkenntnisse*

### ■ Anke Luft M.A. | Kursnummer: 3029 | 33,50 €

- Di. und Do., 18.00 – 21.15 Uhr
- 22.09. – 24.09.2015 (2 x / 8 UE)
- TeilnehmerInnenzahl: 6 – 12



## Lernen Sie Ihr Notebook mit Windows 8 oder Windows 10 kennen!

Sie besitzen ein Notebook mit Windows 7, 8 oder schon 10? Sie finden keine richtige Unterstützung beim Kennen lernen des Geräts und bei den neuartigen Funktionen von Windows? Dieser Kurs hilft Ihnen, die Freude an Ihrem Computer zu steigern. Bringen Sie Ihr Notebook mit in die VHS und gestalten Sie es um, maßgeschneidert nach Ihren Wünschen.

Weitere Themen:

- Besonderheiten einer Notebook-Tastatur
- Unterschiede zwischen den Windows-Versionen
- Umgestaltung der Desktop-Oberfläche
- Überflüssige Reklame-Software entfernen
- Welche Geräte lassen sich an Ihrem Notebook anschließen?
- Wozu dienen Router?
- Internetzugang zu Hause und in öffentlichen Einrichtungen per W-LAN
- Internetzugang unterwegs mit einem Surf-Stick
- Sicherheitsmaßnahmen zum Schutz Ihrer Daten
- Sicheres Einkaufen im Internet
- Tipps und Tricks rund ums Notebook

*Teilnahmevoraussetzung: Grundlegende Computerkenntnisse*

■ **Werner Jörgensen | Kursnummer: 3034 | 60,- €**

- Mo., 9.00 – 13.00 Uhr
- 24.08. – 31.08.2015 (2 x / 10 UE)
- TeilnehmerInnenzahl: 4 – 8

■ **Werner Jörgensen | Kursnummer: 3035 | 60,- €**

- Mo., 9.00 – 13.00 Uhr
- 23.11. – 30.11.2015 (2 x / 10 UE)
- TeilnehmerInnenzahl: 4 – 8

## Dateiverwaltung mit Windows

Der Windows-Desktop: Was verbirgt sich hinter der Oberfläche? In diesem Kurs steht das wichtigste Windows-Instrument im Mittelpunkt. Sie erlernen den virtuosen Umgang mit dem Explorer bzw. Datei-Manager und (wichtig!) verstehen die Arbeitsweise von Windows.

Die Themen:

- Windows 7 und 8: Unterschiede und Nutzen
- Durchblick: Effektives Bedienen und Einrichten des Explorers
- Exe, jpg, doc und mp3: Wozu brauchen Mensch und Windows die Dateitypen?
- Ordnung muss sein: Übersichtliche Ordnerstrukturen erstellen
- Flink mit Dateien und Ordnern: Kopieren, Verschieben, Umbenennen
- Andere suchen, wir finden: Gekonnt speichern, archivieren und wiederfinden
- Sensible und persönliche Daten: Sichern vor Verlust und Schützen vor Einsichtnahme
- Hinterlassenschaften: Zurückholen bereits gelöschter Dateien und sicheres Löschen
- Kleine Helfer: Nützliche Tipps und Tricks

*Teilnahmevoraussetzung: PC-Grundkenntnisse*

■ **Werner Jörgensen | Kursnummer: 3036 | 50,- €**

- Mo., 9.00 – 13.00 Uhr
- 26.10. – 02.11.2015 (2 x / 10 UE)
- TeilnehmerInnenzahl: 5 – 9

■ **Werner Jörgensen | Kursnummer: 3037 | 41,50 €**

- Mi., 18.00 – 21.15 Uhr
- 09.12. – 16.12.2015 (2 x / 8 UE)
- TeilnehmerInnenzahl: 5 – 9

## Schützen Sie Ihren PC vor Gefahren

Sie nutzen das Internet, fühlen sich aber noch unerfahren und unsicher? Ihr PC ist irgendwie langsamer geworden und verhält sich merkwürdig? Sie erhalten viele unerwünschte E-Mails?

In dieser Veranstaltung erhalten Sie wertvolle Hinweise und erlernen den sicheren Umgang mit E-Mails und Internet, und zwar ohne „Fachchinesisch“. Im Vordergrund stehen einfache, aber wirkungsvolle Schutzmaßnahmen für Sie und Ihren PC.

Sie finden Antworten auf die Fragen:

- Welche Gefahren lauern im Internet?
- Wie kann man sich im Internet infizieren?
- Welche Virens Scanner sind empfehlenswert?
- Wie gefährlich sind E-Mail-Anlagen?
- Was tun gegen Spam und E-Mail-Reklame?
- Gefahren bei vertraulichen Daten
- Zahlungsverkehr übers Internet

Selbstverständlich können Sie auch mit Ihrem eigenen mitgebrachten Notebook arbeiten.

*Teilnahmevoraussetzung: Grundkenntnisse im Umgang mit dem Internet*

### ■ Werner Jörgensen | Kursnummer: 3038 | 23,- €

- Mi., 21.10.2015, 18.00 – 21.15 Uhr (4 UE)
- TeilnehmerInnenzahl: 5 – 9

### ■ Werner Jörgensen | Kursnummer: 3039 | 51,- €

- Mo., 9.00 – 13.00 Uhr
- 09.11. – 16.11.2015 (2 x / 10 UE)
- TeilnehmerInnenzahl: 5 – 9

## Tastatschreiben am Computer

### Tastatschreiben heute

Ob in der Schule, im Beruf oder privat – ohne PC geht nichts mehr. Alle benutzen ihn – aber wer beherrscht die Tastatur „blind“ im 10-Finger-Tastatsystem?

Was früher 40 Stunden (und mehr) gedauert hat, ist heute mit einer neuen Lernmethode in 4 Stunden möglich! Unglaublich? – Aber wahr.

Die neue Lernmethode ist nicht nur schnell, sondern macht auch eine Menge Spaß, weil sie alle Sinne anspricht und rasch zum Erfolg führt.

*In dem Kursentgelt ist ein Lehrbuch als Begleitmaterial für den Unterricht enthalten.*

### ■ Anke Luft M.A. | Kursnummer: 3041 | 47,- €

- Mo., Mi. und Fr., 18.00 – 20.30 Uhr
- 19.10. – 23.10.2015 (3 x / 9 UE)
- TeilnehmerInnenzahl: 8 – 12

### ■ Anke Luft M.A. | Kursnummer: 3042 | 47,- €

- Mo., Mi. und Fr., 18.00 – 20.30 Uhr
- 30.11. – 04.12.2015 (3 x / 9 UE)
- TeilnehmerInnenzahl: 8 – 12

### ■ Anke Luft M.A. | Kursnummer: 3043 | 47,- €

- Mo., Mi. und Fr., 18.00 – 20.30 Uhr
- 11.01. – 15.01.2016 (3 x / 9 UE)
- TeilnehmerInnenzahl: 8 – 12

NEU!

## Schreibtraining

Sie beherrschen die 10-Finger-Schreibtechnik, möchten aber Ihre Schreibleistung verbessern und die Anzahl Ihrer Tippfehler reduzieren? Oder Sie haben kürzlich unseren Tastschreib-Kurs besucht und möchten Ihre Grifftechnik automatisieren und Ihre Schreibgeschwindigkeit auf ein praxisgerechtes Niveau steigern? Verbessern Sie hier anhand ausgewählter Übungen Ihre Grifftechnik und beheben Sie individuelle Grifffehler. Trainieren Sie mit außerdem mit Abschriften, schneller zu schreiben.

*Teilnahmevoraussetzung: 10-Finger-Blindschreiben*

■ **Anke Luft M.A. | Kursnummer: 3044 | 29,50 €**

- Di., 27.10./03.11.2015, 18.00 – 19.30 Uhr
- Do., 29.10./05.11.2015, 18.00 – 19.30 Uhr (4 x / 8 UE)
- TeilnehmerInnenzahl: 8 – 12

## Tastschreiben heute mit Schreibtraining

Ob in der Schule, im Beruf oder privat – ohne PC geht nichts mehr. Alle benutzen ihn – aber wer beherrscht die Tastatur „blind“ im 10-Finger-Tastsystem in einer angemessenen Geschwindigkeit?

Lernen Sie in diesem Kompaktkurs das 10-Finger-Blindschreiben und steigern Sie gleichzeitig Ihre Schreibfertigkeit auf ein praxisgerechtes Niveau durch interessante und individuelle Trainingsmethoden. Die neue Lernmethode ist nicht nur schnell, sondern macht auch eine Menge Spaß, weil sie alle Sinne anspricht und rasch zum Erfolg führt. *In dem Kursentgelt ist ein Lehrbuch als Begleitmaterial für den Unterricht enthalten.*

■ **Anke Luft M.A. | Kursnummer: 3045 | 66,50 €**

- Mo., Mi. und Fr., 24.08. – 28.08.2015,
- 18.00 – 20.30 Uhr
- Mo., Mi. und Fr., 31.08. – 04.09.2015,
- 18.00 – 19.30 Uhr (6 x / 15 UE)
- TeilnehmerInnenzahl: 8 – 12

## Tastschreiben am Wochenende

Ob in der Schule, im Beruf oder privat – ohne PC geht nichts mehr. Alle benutzen ihn – aber wer beherrscht die Tastatur „blind“ im 10-Finger-Tastsystem?

Nehmen Sie sich ein Wochenende Zeit und erlernen mit einer neuen Lernmethode Ihre Tastatur blind zu bedienen. Außerdem bleibt noch Zeit, um das Erlernte zu üben.

Die neue Lernmethode ist nicht nur schnell, sondern macht auch eine Menge Spaß, weil sie alle Sinne anspricht und rasch zum Erfolg führt.

Diesen Wochenendkurs bieten wir mit zusätzlichen Unterrichtsstunden zum Üben der neuen Methode an.

*In dem Kursentgelt ist ein Lehrbuch als Begleitmaterial für den Unterricht enthalten.*

■ **Inge Fuchs | Kursnummer: 3051 | 61,- €**

- Fr., 18.09.2015, 18.00 – 20.30 Uhr,
- Sa., 19.09.2015, 10.00 – 14.00 Uhr
- So., 20.09.2015, 10.00 – 14.00 Uhr (3 x / 13 UE)
- TeilnehmerInnenzahl: 8 – 12

■ **Inge Fuchs | Kursnummer: 3052 | 61,- €**

- Fr., 20.11.2015, 18.00 – 20.30 Uhr,
- Sa., 21.11.2015, 10.00 – 14.00 Uhr,
- So., 22.11.2015, 10.00 – 14.00 Uhr (3 x / 13 UE)
- TeilnehmerInnenzahl: 8 – 12



### Tastschreiben-Zertifikat

Sie beherrschen die Tastatur blind im 10-Finger-Tastsystem. Erwerben Sie ein Zertifikat des Landesverbandes der Volkshochschulen über Ihre Schreibleistung, z. B. zur Vorlage bei Ihrem Arbeitgeber oder zur Vervollständigung Ihrer Bewerbungsmappe oder einfach für sich selbst.

Nach einer kurzen „Einschreibzeit“ werden Sie in einer „10-Minuten-Abschrift“ Ihre Geschwindigkeit unter Beweis stellen. Das Zertifikat wird vom Landesverband der Volkshochschulen von NRW e. V. ausgestellt. Im Kursentgelt sind die Prüfungsgebühren bereits enthalten.

Teilnahmevoraussetzung: Mindestens 80 Anschläge pro Minute im 10-Finger-Tastsystem

**Eine Anmeldung ist nur nach vorheriger Beratung bei Frau Klich (455-4334) möglich!**

- **Anke Luft M.A. | Kursnummer: 3055 | 45,- €**
  - Do., 17.12.2015, 18.00 – 19.30 Uhr (2 UE)
  - TeilnehmerInnenzahl: 2 – 6

### Tastschreiben- Zertifikat

Das 10-Finger-Tastsystem ist für Sie kein Problem, denn Sie beherrschen die Tastatur blind mit allen 10 Fingern. Erwerben Sie ein Zertifikat über Ihre Schreibleistung, z.B. zur Vorlage bei Ihrem Arbeitgeber oder zur Vervollständigung Ihrer Bewerbungsmappe oder einfach für sich selbst.

Nach einer kurzen „Einschreibzeit“ werden Sie in einer „10-Minuten-Abschrift“ Ihre Geschwindigkeit unter Beweis stellen. Das Zertifikat wird von der Heinrich-Thöne-Volkshochschule ausgestellt, daher entfällt eine zusätzliche Prüfungsgebühr.

Teilnahmevoraussetzung: mindestens 80 Anschläge pro Minute im 10-Finger-Tastsystem

Eine Anmeldung ist nur nach vorheriger Beratung bei Frau Klich (455-4334) möglich!

- **Anke Luft M.A. | Kursnummer: 3057 | 27,- €**
  - Do., 17.12.2015, 19.30 – 21.00 Uhr (2 UE)
  - TeilnehmerInnenzahl: 2 – 6

## ■ Neue Technik: 3D

### 3D Druck für Alle

Digitale 3D Formgebungsprozesse und speziell der 3D Druck, sind zur Zeit in aller Munde. Der Kurs gibt an Hand von Präsentationen und Demonstrationen einen Überblick über die vielfältigen Einsatzgebiete. Schwerpunkt bilden die praktischen Anwendungsmöglichkeiten wie 3D Zeichnen, 3D Drucken, Laserschneiden und Scannen. Die TeilnehmerInnen erfahren, wie sie die neuen Techniken für ihre Zwecke nutzen können. Dieser Kurs ist für alle interessierten EinsteigerInnen gedacht, egal ob sie sich privat oder beruflich auf diesem Gebiet betätigen werden.

Teilnahmevoraussetzung: PC-Grundkenntnisse

- **Marc Kohlen | Kursnummer: 3060 | 29,50 €**
  - Di., 01.09.2015, 18.30 – 21.45 Uhr (4 UE)
  - TeilnehmerInnenzahl: 5 – 10

## TeilnehmerInnen werben TeilnehmerInnen

**Werben Sie eine neue Teilnehmerin oder einen neuen Teilnehmer aus Ihrem Freundes- und Bekanntenkreis.**

**Sie erhalten dafür eine GUTSCHRIFT über 10,- €.**

Geworben werden können alle interessierten Teilnehmerinnen und Teilnehmer, die in den letzten zwei Jahren keine Veranstaltung in der VHS gebucht hatten.

Die Gutschrift hat ein Jahr Gültigkeit und kann von Ihnen bei der nächsten Anmeldung zu einer unserer Veranstaltungen verrechnet werden. Es gilt hierbei das Anmeldedatum der Neukundin / des Neukunden.

*Eine Barauszahlung ist nicht möglich!*

## 3D Zeichnen und Drucken

Hier bekommen die Teilnehmenden eine Übersicht über diverse, kostenlose 3D-Zeichenprogramme. Sie erfahren, wie und wo diese erhältlich sind und lernen damit umzugehen. Außerdem wird die sogenannte „Photogrammetrie“ vorgestellt, wobei 3D-Objekte an Hand von fotografischen Abbildungen hergestellt werden können.

Außerdem geht es um den Schritt von der 3D Zeichnung zum gedruckten Objekt. Wie exportiert man eine 3D Zeichnung zum Drucker, Laserschneider oder auch zum angebotenen 3D Druckservice und wie wird letztendlich ein Objekt gedruckt? Welche Faktoren muss man beachten, um ein fehlerfreies Resultat zu erhalten?

Dazu können eigene 3D Zeichnungen (z. B. im 3D Zeichenkurs angefertigt) verwendet werden. Gleichzeitig wird aber auch gezeigt wie und wo man an fertige 3D Dateien kommen kann und was man bei deren Umsetzung beachten muss.

Dieser Kurs ist für alle AnfängerInnen gedacht, die noch wenig bis keine Erfahrungen mit dem 3D-Zeichnen und 3D Drucken haben, egal ob sie sich in Zukunft als Profis oder Laien auf diesem Gebiet betätigen möchten.

*Teilnahmevoraussetzung: PC-Grundkenntnisse*

■ **Marc Kohlen | Kursnummer: 3061 | 65,- €**

- Sa. und So., 10.00 – 15.00 Uhr
- 19.09. – 20.09.2015 (2 x / 12 UE)

TeilnehmerInnenzahl: 6 – 10

## Microsoft Office

**Ab dem Officepaket 2007 von Microsoft gab es umfangreiche Veränderungen. Unser Kurs soll Ihnen helfen, die neue „Office-Philosophie“ kennen zu lernen. Wir wollen Ihnen den Umstieg bzw. Einstieg erleichtern.**

### Schnell und effektiv umsteigen Office 2010/2013

Sie arbeiten zukünftig beruflich oder privat mit den neuen Office-Versionen oder tun es bereits jetzt. Damit Sie Ihre gewohnten Aufgaben mit den neuen Programmen erledigen können, erhalten Sie in diesem Kurs einen schnellen und kompakten Überblick über die wichtigsten Änderungen in Word, Excel, PowerPoint und Outlook. Lernen Sie darüber hinaus die neue Bedienoberfläche kennen und nutzen Sie neue Befehle sowie zeitsparende Vorlagen.

Teilnahmevoraussetzung: Grundlegende Kenntnisse in Word, Excel, PowerPoint und Outlook (Version 2003 oder älter)

■ **Anke Luft M.A. | Kursnummer: 3069 | 64,- €**

- Mi. und Do., 18.00 – 21.15 Uhr
- 11.11. – 19.11.2015 (4 x / 16 UE)
- TeilnehmerInnenzahl: 6 – 12

## ■ Textverarbeitung

Wow! Sie haben einen neuen Job in Aussicht oder haben bereits schon Ihre ersten Tage im Büro hinter sich? Jedoch fühlen Sie sich unsicher, da der letzte Computerkurs doch schon einige Zeit zurückliegt? Selbst wenn Sie die Textverarbeitung noch nicht genutzt haben, steigen Sie gleich mit der aktuellen Version 2010/2013 ein. Und da Sie in Ihrem Beruf oder Berufsstart für die aktuelle Software fit sein sollten, sparen Sie nicht am falschen Ende! Investieren Sie in Ihre Zukunft. Lernen Sie mit uns das Programm kennen und innerhalb weniger Stunden werden Sie diese Version im Griff haben. Sie sparen nicht nur Geld, sondern auch viel Zeit und Ärger. Seien Sie dabei!

### Word 2013 als Einstieg und/oder Umstieg

Dieses Angebot ist ein Einstieg in das Arbeiten mit Word, also für AnfängerInnen gedacht.

Teilnehmende mit vorhandenen Kenntnissen können hier aber auch noch einige Tipps und Tricks erlernen. Ziel des vorliegenden Kurses ist es, dass Sie einen sicheren Umgang mit Word erlernen.

*Teilnahmevoraussetzung: PC-Grundlagenkenntnisse*

#### ■ Anke Roll | Kursnummer: 3070 | 67,- €

- Mo. und Fr., 9.00 – 12.15 Uhr
- 17.08. – 28.08.2015 (4 x / 16 UE)
- TeilnehmerInnenzahl: 6 – 12

### Word 2013: Grundlagen – leicht und verständlich

„Meine Kollegin kann ALLES am Computer. Wenn Sie mir etwas erklärt, geht das „husch-husch“ und dann sagt sie: Na, alles verstanden – ist doch ganz einfach!“

Vermutlich kommt Ihnen diese Situation bekannt vor: Sie wollen ansprechende Geschäftsbriefe schreiben, Einladungen und Gutscheine erstellen. In unserem Kurs räumen wir diese Hindernisse aus dem Weg. Hier steht nicht nur das bloße Erlernen von Funktionen im Vordergrund, hier werden praktische Materialien erstellt, in unterschiedlichen Übungen wiederholt und so natürlich gefestigt. Viele einfache Tipps und Tricks mit denen auch Profis noch überrascht werden können. Gedacht ist dieses Angebot für AnfängerInnen, UmsteigerInnen und WiedereinsteigerInnen und alle, die gerne „WORD-STAR“ werden möchten. PS: Beschweren Sie sich aber nicht, wenn Ihre Kollegin hinterher immer zu Ihnen kommt und Fragen stellt ;-))))

Teilnahmevoraussetzung: PC-Grundlagenkenntnisse

#### ■ Anke Roll | Kursnummer: 3071 | 67,- €

- Di., 18.00 – 21.15 Uhr und Fr., 17.00 – 20.15 Uhr
- 18.08. – 28.08.2015 (4 x / 16 UE)
- TeilnehmerInnenzahl: 6 – 12

## Word Wochenend-Speeddating

Ihre neue Herausforderung, Sie möchten Word kennen lernen und brauchen es schon gestern? Kein Problem, kommen Sie vorbei. Nicht nur trockene Theorie sondern viele Übungen mit Tipps und Tricks runden dieses Seminar rund um das neue Word ab. Sie müssen nicht alleine verzweifeln, zusammen macht es viel mehr Spaß und Word ärgert Sie nicht mehr. Seien Sie dabei und lernen Word kennen! Bis jetzt konnten wir unser Versprechen halten.

Voraussetzung für die Teilnahme an diesem Kurs sind grundlegende Windows-Kenntnisse.

### ■ Anke Roll | Kursnummer: 3072 | 43,- €

- Fr., 23.10.2015, 17.00 – 20.15 Uhr
- Sa., 24.10.2015, 9.00 – 14.00 Uhr (2 x / 10 UE)

TeilnehmerInnenzahl: 6 – 12

## Weiter mit Word: Briefgestaltung, Etiketten und Serienbrief

Word ist zwar kein Desktop-Publishing-Programm; das Programm bietet aber dennoch eine überraschende Vielzahl von Gestaltungsmöglichkeiten. Wir erstellen in diesem Kurs einen Briefkopf, der perfekt in einen Fensterumschlag passt und Falzmarken werden auch nicht fehlen. Die Tabellenfunktion von Word wird Ihre Wordfähigkeiten abrunden. In diesem Kurs erfahren Sie, wie Sie das machen. Adressverwaltung und wunderschön formatierte Schreiben erledigt der Computer – so soll es sein!

*Voraussetzung für die Teilnahme an diesem Kurs sind grundlegende Word- und Windows-Kenntnisse.*

### ■ Anke Roll | Kursnummer: 3075 | 51,50 €

- Di. 18.00 – 21.15 Uhr und Fr. 17.00 – 20.15 Uhr
- 08.09. – 15.09.2015 (3 x / 12 UE)
- TeilnehmerInnenzahl: 6 – 12

## Professionelle Briefgestaltung nach DIN 5008

Haben Sie bisher Ihre Briefe „aus dem Bauch heraus“ gestaltet und sich immer wieder aufs Neue gewünscht, eine Vorlage zu haben, die Ihnen die Arbeit erleichtert? Dann sind Sie in dieser Veranstaltung richtig, denn hier erwartet Sie eine praxisorientierte Einführung in die professionelle Korrespondenz nach DIN 5008. Erläutert werden Beschriften von Briefblättern, Anschriftengestaltung sowie Text- und Zahlengliederung. Gängige Briefftypen werden als Muster erstellt und normgerecht gestaltet.

*Teilnahmevoraussetzung: Grundlegende PC- und Word-Kenntnisse*

### ■ Anke Luft M.A. | Kursnummer: 3078 | 29,50 €

- So., 20.09.2015, 10.00 – 15.00 Uhr (6 UE)
- TeilnehmerInnenzahl: 5 – 10

## Prüfung: Briefgestaltung nach DIN 5008

Sie benötigen einen Nachweis über Ihre Kenntnisse in der Briefgestaltung nach DIN 5008? Erwerben Sie ein Zertifikat des Landesverbandes der Volkshochschulen zur Vorlage bei Ihrem Arbeitgeber, zur Vervollständigung Ihrer Bewerbungsunterlagen, im Rahmen Ihrer Ausbildung, Ihres Studiums oder Weiterbildungslehrgangs z. B. für kaufmännische Berufe, die Verwaltung oder einfach für sich selbst.

Nach einer kurzen „Einschreibzeit“ gestalten Sie in 10-Finger-Schreibtechnik einen normgerechten Brief nach Vorlage. Das Zertifikat wird vom Landesverband der Volkshochschulen von NRW e. V. ausgestellt. Im Kursentgelt sind die Prüfungsgebühren bereits enthalten.

*Teilnahmevoraussetzung: Kenntnisse in der Briefgestaltung nach DIN 5008, mindestens 90 Anschläge pro Minute im 10-Finger-Tastsystem*

Der Kurs Briefgestaltung nach DIN 5008 (Kurs-Nr. 3078) bereitet inhaltlich auf diese Prüfung vor. **Eine Anmeldung ist nur nach vorheriger Beratung bei Frau Klich (455-4334) möglich!**

### ■ Anke Luft M.A. | Kursnummer: 3079 | 45,- €

- Do., 22.10.2015, 18.00 – 19.30 Uhr (2 UE)
- TeilnehmerInnenzahl: 2 – 6

## ■ Präsentation und Layout

### Grundlegende Präsentationstechniken mit PowerPoint

PowerPoint wird heute nicht nur in großen Unternehmen eingesetzt; SchülerInnen, StudentInnen und auch DozentInnen nutzen dieses Programm, um ihre Inhalte lebendig zu präsentieren. Die Möglichkeiten von PowerPoint reichen vom Erstellen einfacher Folien bis hin zur Entwicklung multimedialer Präsentationen mit Animations- und Soundeffekten. Anhand vieler Beispiele und Übungen lernen Sie den effizienten und kreativen Umgang mit PowerPoint zum Erstellen eindrucksvoller Präsentationen.

*Teilnahmevoraussetzung: Erfahrung im Umgang mit Windows und einer Textverarbeitung*

#### ■ Anke Luft M.A. | Kursnummer: 3082 | 61,50 €

- Sa., 9.00 – 13.00 Uhr
- 29.08. – 12.09.2015 (3 x / 15 UE)
- TeilnehmerInnenzahl: 6 – 12

### Weiter mit PowerPoint

In dem Kurs „Weiter mit PowerPoint“ lernen Sie den Umgang mit dem Folienmaster, erstellen benutzerdefinierte Präsentationen und fügen Kopf- und Fußzeilen auf Folien und Handzetteln ein. Darüber hinaus setzen Sie Hyperlinks ein, um während der Präsentation auf andere Folien oder in andere Programme zu wechseln.

*Teilnahmevoraussetzung: Erste Erfahrungen im Umgang mit PowerPoint*

#### ■ Anke Luft M.A. | Kursnummer: 3084 | 37,50 €

- Fr., 18.09.2015, 18.00 – 21.15 Uhr,
- Sa., 19.09.2015, 9.00 – 13.00 Uhr (2 x / 9 UE)
- TeilnehmerInnenzahl: 6 – 12

### BILDUNGSURLAUB: Design für Nicht-Designer

Sie sind ExistenzgründerIn, Berufsneuling oder QuereinsteigerIn und sollen als nicht ausgebildete GrafikerIn originelle Einladungen, individuelle Visitenkarten, ansprechende Flugblätter, aussagefähige Plakate und perfekt formatierte Broschüren gestalten?

Oder ProgrammiererIn, TexterIn oder ProjektleiterIn, die mit der DesignerIn eine gemeinsame Sprache sprechen wollen?

Sogar Menschen, die bereits gestalterisch aktiv und mit ihren Arbeiten zufrieden waren, können eigene Ergebnisse hinterfragen und neue Methoden kennenlernen.

Am Anfang stehen drei wichtige Fragen:

1. Wer ist die Zielgruppe?
2. Wie erregt man Aufmerksamkeit?
3. Was sind die wichtigsten Informationen, die man übermitteln will?

Weiter geht es mit der Umsetzung:

- Welche Grundregeln gilt es in den Bereichen Layout, Farbe, Bilder und Schriften zu beachten?
- Wie wird ein leeres Blatt am besten aufgeteilt?
- Wie viele verschiedene Farben dürfen in einer Anzeige verwendet werden?
- Welche Schriften soll ich verwenden und welche Schriften passen am besten zusammen?

Anhand zahlreicher Beispiele lernen Sie Farben, Hintergründe, Grafiken, Anordnungen und einzelne Komponenten zu kombinieren, einen klaren Blick für gelungenes und weniger gelungenes Design zu entwickeln und bekannte (und unbekannt) Klippen, Fallstricke und Fehler zu umschiffen. Dazu gibt es Infos zur Fachkunde: Dateiformate, Farbräume, Bildauflösungen und Druckvorbereitung

#### ■ Elke Fischer | Kursnummer: 3085 | 142,50 €

- Mi., 09.09. bis Fr., 11.09.2015,
- 9.00 – 16.30 Uhr (3 x / 24 UE)
- Abmeldeschluss: 26.08.2015
- TeilnehmerInnenzahl: 6 – 14

## BILDUNGSURLAUB: Gemischtes Doppel Indesign und Photoshop

Der Bildungsurlaub bietet eine intensive Einführung in die Grundlagen des „Desktop Publishing“. Die Teilnehmenden lernen, wie professionelle Layouts mit InDesign problemlos erstellt und bearbeitet werden können. Nach dem Erlernen der Programmgrundlagen und dem Erarbeiten der gestalterischen und typographischen Grundsätze erstellen Sie komplette Publikationen von der Idee bis hin zur Druckvorbereitung. Der Kurs eignet sich für alle TeilnehmerInnen, die eigene Layouts professionell erstellen und gestalten wollen.

*Teilnahmevoraussetzung: Grundlegende Windows- und Word-Kenntnisse*

### ■ Elke Fischer | Kursnummer: 3089 | 227,50 €

- Mo., 14.12. bis Fr., 18.12.2015,
- 9.00 – 16.30 Uhr (5 x / 40 UE)
- Abmeldeschluss: 30.11.2015
- TeilnehmerInnenzahl: 6 – 12



## ■ Tabellenkalkulation

### Excel 2013 als Einstieg und/oder Umstieg

Dieses Angebot ist ein Einstieg in das Arbeiten mit Excel, also für AnfängerInnen gedacht.

Teilnehmende mit vorhandenen Kenntnissen können hier aber auch noch einige Tipps und Tricks erlernen. Ziel des vorliegenden Kurses ist es, dass Sie einen sicheren Umgang mit Excel erlernen.

*Teilnahmevoraussetzung: PC-Grundlagenkenntnisse*

### ■ Anke Roll | Kursnummer: 3090 | 68,- €

- Mo. und Fr., 9.00 – 12.15 Uhr
- 31.08. – 11.09.2015 (4 x / 16 UE)
- TeilnehmerInnenzahl: 6 – 12

### Excel-Intensivkurs

Lust auf Excel? Praxisorientiertes Lernen von den Grundlagen über Formeln & Funktionen. Mit vielen spannenden und brauchbaren Übungen aus den Bereichen Haushalt, Wohnungsverwaltung, Vereinstätigkeit und vielem mehr. Vom Laien zum Profi, mit viel Spass und guter Laune!

Voraussetzung für die Teilnahme an diesem Kurs sind grundlegende Windows-Kenntnisse.

### ■ Anke Roll | Kursnummer: 3091 | 84,- €

- Mi., 18.00 – 21.15 Uhr
- 18.11. – 16.12.2015 (5 x / 20 UE)
- TeilnehmerInnenzahl: 6 – 12

## Excel: Weekend-Speeddating

Ihre neue Herausforderung, Sie möchten Excel kennen lernen und brauchen es schon gestern? Kein Problem, kommen Sie vorbei. Nicht nur trockene Theorie sondern viele Übungen mit Tipps und Tricks runden dieses Seminar rund um das neue Excel ab. Sie müssen nicht alleine verzweifeln, zusammen macht es viel mehr Spaß und Excel ärgert Sie nicht mehr. Seien Sie dabei und lernen Excel kennen! Bis jetzt konnten wir unser Versprechen halten.

*Voraussetzung für die Teilnahme an diesem Kurs sind grundlegende Windows-Kenntnisse.*

### ■ Anke Roll | Kursnummer: 3092 | 43,- €

- Fr., 18.09.2015, 17.00 – 20.15 Uhr,
- Sa., 19.09.2015, 9.00 – 14.00 Uhr (2 x / 10 UE)
- TeilnehmerInnenzahl: 6 – 12

### ■ Anke Roll | Kursnummer: 3093 | 43,- €

- Fr., 20.11.2015, 17.00 – 20.15 Uhr,
- Sa., 21.11.2015, 9.00 – 14.00 Uhr (2 x / 10 UE)
- TeilnehmerInnenzahl: 6 – 12

## VHS im Internet

Besuchen Sie unsere Homepage und nutzen Sie die praktische Online Anmeldung:

[www.muelheim-ruhr.de/vhs](http://www.muelheim-ruhr.de/vhs)

Alle Kurse im Überblick und direkt buchbar.

Auf Wunsch erhalten Sie aktuelle Informationen durch unseren Newsletter.

## Noch mehr Excel: Formeln und Funktionen

Tatsächlich, mit Excel lässt sich super arbeiten. Und nun möchten Sie mehr Formeln und Funktionen nutzen, weil die gar nicht schwer sind?

Dieses Angebot ist speziell auf TeilnehmerInnen zugeschnitten, die Excel im Büro zeitsparend und sinnvoll einsetzen möchten bzw. müssen. Kurz und bündig gehen wir auf die Grundlagen ein, um anschließend gezielt spezielle Aufgaben und Probleme der täglichen Büroarbeit mit Excel zu erklären. Schließlich soll Excel richtig Spaß machen und Ihnen Arbeit abnehmen. Sind Sie dabei?

*Voraussetzung für die Teilnahme an diesem Kurs sind grundlegende Excel-Kenntnisse.*

### ■ Anke Roll | Kursnummer: 3095 | 51,50 €

- Di., 18.00 – 21.15 Uhr und Fr., 9.00 – 12.15 Uhr
- 22.09. – 02.10.2015 (3 x / 12 UE)
- TeilnehmerInnenzahl: 6 – 12

### ■ Anke Roll | Kursnummer: 3096 | 51,50 €

- Di., 18.00 – 21.15 Uhr und Fr., 17.00 – 20.15 Uhr
- 27.10. – 03.11.2015 (3 x / 12 UE)
- TeilnehmerInnenzahl: 6 – 12

## Noch mehr Excel: Workshop Pivottabellen

In diesem Kurs erfahren Sie, wie Sie ohne eine Zeile Programmcode dynamische Tabellen mit Excel erstellen können. Hochwertige Geschäftsführungsinformationen werden Sie dank strukturierter Datenaufbereitung in Zukunft schnell und gründlich auswerten. Vor der Pivottabelle müssen Sie sich nicht mehr fürchten: die klappt künftig per Mausklick. Versprochen! *Voraussetzung für die Teilnahme an diesem Kurs sind grundlegende Excel-Kenntnisse in der Version 2007.*

### ■ Anke Roll | Kursnummer: 3098 | 19,50 €

- Fr., 06.11.2015, 17.00 – 20.15 Uhr (4 UE)
- TeilnehmerInnenzahl: 6 – 12

## Excel:Einführung in die Makro- und VBA-Programmierung

In diesem Kurs erhalten Sie das nötige Werkzeug, um Ihre Routine-Aufgaben oder Projekte in Excel, wie z. B. Dateneingaben oder Rechenprozeduren mit Hilfe von Makros & VBA automatisch, fehlerfrei und deutlich schneller zu erledigen. Der Kurs richtet sich an EinsteigerInnen ohne Programmierkenntnisse. Die Teilnehmenden werden in kompakter Form systematisch in die Grundlagen der Makroprogrammierung eingeführt. Der Schwerpunkt liegt darauf, Schritt für Schritt zu verstehen, wie Makros geschrieben werden und welche Art von Datenverarbeitungen sich mit Excel-Programmierungen vereinfachen lassen. Theorie wird nur soweit vorgestellt, wie es für die selbst erstellten Makros erforderlich ist. Steigen Sie ein in die Welt der Excel-Programmierung und schaffen Sie damit die beste Voraussetzung, um Excel zukünftig „für sich arbeiten zu lassen“. Für die in der Veranstaltung verwendeten Beispiele wird empfohlen, ein Speichermedium, z. B. einen USB-Stick, mitzubringen.

*Voraussetzung für die Teilnahme an diesem Kurs sind grundlegende Excel-Kenntnisse in der Version 2007 oder 2010. Spezielle Programmierkenntnisse sind nicht erforderlich.*

### ■ Günter Urbanczyk | Kursnummer: 3099 | 51,- €

- Fr., 04.12.2015, 17.00 – 20.15 Uhr
- Sa., 05.12.2015, 8.30 – 13.45 Uhr (2 x / 10 UE)
- TeilnehmerInnenzahl: 5 – 12

## ■ Bildbearbeitung am PC

### Photoshop für Unerfahrene

Photoshop gilt als das beliebteste und weltweit am häufigsten eingesetzte Programm zur Bearbeitung digitaler Fotos. Photoshop ist der Alleskönner unter den Bildbearbeitungsprogrammen und bietet daher den großen Vorteil, nicht immer wieder ein „noch tolleres Fotoprogramm“ erlernen zu müssen.

In dem Vormittagsseminar geht es ganz besonders darum, Unerfahrenen einen betont behutsamen Einstieg in Photoshop (bzw. Photoshop Elements) zu ermöglichen. PC-Grundkenntnisse sind allerdings empfehlenswert.

Sollten Sie den Kurs „Generation 55 Plus: Foto- und Bildbearbeitung“ besucht haben, dann eignet sich dieses Seminar besonders gut zum Weitermachen.

Ein ergänzendes Angebot für Sie: Nach dem Kurs können Sie Ihr erworbenes Wissen in unserem Selbstlernzentrum CULT kostenlos festigen und fachliche Beratung in Anspruch nehmen.

Außerdem erhalten Sie Tipps zur kostengünstigen Anschaffung von Photoshop.

*Teilnahmevoraussetzung: PC-Grundkenntnisse*

### ■ Werner Jörgensen | Kursnummer: 3104 | 119,- €

- Mo., 9.00 – 13.00 Uhr
- 07.09. – 28.09.2015 (4 x / 20 UE)
- TeilnehmerInnenzahl: 4 – 9

## Photoshop – Einführung in die Bildbearbeitung

Das Seminar richtet sich an Personen, die beruflich oder privat mit Fotos arbeiten und erfahren möchten, was digitale Bildbearbeitung in der Praxis bedeutet. In den Redaktionen der gedruckten Medien, in Fotoagenturen und im grafischen Gewerbe gilt Photoshop seit Jahren als das ultimative Werkzeug. Auch im privaten Bereich erfreut sich Photoshop ständig wachsender Beliebtheit. Sie lernen nur noch ein einziges Programm sozusagen fürs „ganze Leben“.

Das Seminar gewährt einen grundlegenden Einblick in die Arbeitsweise und vielen Möglichkeiten der Bildbearbeitung: Bildmontagen, Ebenentechnik, Farbkorrekturen, Verfremdung und Filter- und Text-Effekte sind nur einige der gestalterischen Möglichkeiten.

Geeignete Beispiele aus der Familien-, Reise- und Werbe- fotografie helfen Ihnen beim Lernen, Bilder mit professionellem Anspruch zu optimieren.

*Teilnahmevoraussetzung: Umgang mit Windows und/ oder Bildbearbeitungskennnisse*

### ■ Werner Jörgensen | Kursnummer: 3110 | 113,- €

- Mi., 18.00 – 21.15 Uhr
- 26.08. – 30.09.2015 (6 x / 24 UE)
- TeilnehmerInnenzahl: 5 – 10

## Photoshop für Erfahrene – Aufbaukurs 1

Die „Werkzeugkiste“ Photoshop ist ein Füllhorn von Möglichkeiten – doch eine trickreiche Herangehensweise an Bildvorlagen will gelernt sein:

- Fehlfarben – Gezielte Farbkorrekturen
- Blitzschaden – Misslungenes Blitzlicht bändigen
- Belichtungsfehler – Aufbereiten flauer Bildvorlagen
- Kanalarbeiten – Rund um Kanäle und Ebenen
- Eingrenzen – Bilderrahmen als Gestaltungsmittel
- Regenbogen – Verlauf ohne Grenzen
- Zauberstab ade! – Gekonntes Freistellen von Bildobjekten
- Haariges – Umgang mit Schnurrbart, Haar und Fell
- Saubermacher – Radieren, Stempeln, Wischen
- Risse, Kratzer, Staub – Altes restaurieren
- Professionelle Scharfmacher – Kontrolliertes Schärfen wichtiger Bilddetails
- Beschriftung - Naturnahe Texteffekte

Am Kursende erhalten Sie alle Bearbeitungsbeispiele mit Step-by-step-Anleitungen auf CD.

*Teilnahmevoraussetzung: Photoshop-Grundkenntnisse*

### ■ Werner Jörgensen | Kursnummer: 3114 | 143,- €

- Mi., 18.00 – 21.15 Uhr
- 28.10. – 02.12.2015 (6 x / 24 UE)
- TeilnehmerInnenzahl: 4 – 9

## Photoshop für Erfarene – Aufbaukurs 2

Wie alle Photoshop-Aufbaukurse bietet auch dieser Kurs das Erlernen vertiefender Photoshop-Techniken an:

- Techniken beim Erstellen von Masken und Auswahl
- Professionelles Freistellen von Haaren
- Erstellung von Musterstempeln, Pinselspitzen, Formen, Vektor-Elementen
- Umgang mit Reflektionen und Perspektive
- Farbkorrekturen und Farbraum
- Kontrollierte Erstellung von Graustufenbildern
- Layout und Bildmontage: Eine Lupe „aus dem Nichts“ erstellen
- Feinbearbeitung digitaler und gescannter Fotos
- Realistische Schatten mit Untergrundanpassung
- Aktionen – Automatisieren von Arbeitsabläufen
- Retuschetechniken

Am Kursende erhalten Sie alle Bearbeitungsbeispiele mit Step-by-step-Anleitungen auf CD.

*Teilnahmevoraussetzung: Photoshop-Grundkenntnisse. Die Teilnahme am Aufbaukurs 1 ist nicht erforderlich.*

■ **Werner Jörgensen | Kursnummer: 3119 | 72,- €**

- Sa., 9.00 – 14.00 Uhr
- 05.12. – 12.12.2015 (2 x / 12 UE)
- TeilnehmerInnenzahl: 4 – 9

## Adobe Photoshop Lightroom – Die Grundlagen

Heute verbringen (Hobby-)Fotografen ihre Zeit nicht nur auf der Suche nach spannenden Motiven, sondern müssen ihre Ergebnisse sichten, sortieren, bearbeiten und ablegen. Diese Tätigkeiten werden nicht mehr in der klassischen Dunkelkammer sondern digital am PC vorgenommen. Das Programm Adobe Photoshop Lightroom ist die ideale digitale Dunkelkammer, die bei der Auswahl und Bearbeitung von Rohdaten (RAW) hilft sowie die Bildverwaltung und Präsentation unterstützt.

Sie lernen den effizienten Umgang mit diesem Programm. Dabei stehen ein grundsätzlicher Überblick und das Erlernen der wichtigsten Funktionen im Mittelpunkt des Kurses.

Folgende Themen werden behandelt:

- Grundsätzlicher Überblick und Voreinstellungen des Programms
- Bilder importieren
- Bildbestände organisieren
- Grundlagen der Bildbearbeitung
- Bilder optimal entwickeln
- Der Standard-Workflow für fast Alles
- Bilder in Diashows präsentieren
- Fotobücher erstellen
- GPS-Daten verarbeiten
- Ausdruck

*Teilnahmevoraussetzung: Grundlegende PC- und Windows-Kenntnisse*

■ **Thomas Froesch | Kursnummer: 3127 | 42,- €**

- Sa., 14.11.2015, 9.30 – 14.00 Uhr (6 UE)
- TeilnehmerInnenzahl: 5 – 10

## Adobe Photoshop Lightroom – Fortgeschrittene Techniken

Dieser Kurs richtet sich an alle Fotografen, die über Grundkenntnisse des Programms Adobe Photoshop Lightroom verfügen. Entweder haben Sie diese Kenntnisse durch den Besuch unseres Grundlagenkurses (Kurs-Nr. 3125) erworben oder auf anderem Wege.

Der Kurs baut auf diesen Grundkenntnissen auf. Sie lernen fortgeschrittene Techniken zur weiteren Verfeinerung und Optimierung der einzelnen Arbeitsschritte und des Workflows.

Folgende Themen werden behandelt:

- Metadaten und Kataloge
- Fortgeschrittene Bearbeitungstechniken
- Problembilder korrigieren
- Von Farbe zu Schwarzweiß
- Zusammenarbeit mit Photoshop und anderen Programmen
- Farbmanagement und optimaler Druck
- Export und Veröffentlichung

*Teilnahmevoraussetzung: Grundlegende Photoshop Lightroom-Kenntnisse*

■ **Thomas Froesch | Kursnummer: 3128 | 42,- €**

- So., 05.12.2015, 9.30 – 14.00 Uhr (6 UE)
- TeilnehmerInnenzahl: 5 – 10

## Einführung in die digitale Videobearbeitung mit Magix

Das Seminar richtet sich an Teilnehmende die Techniken der digitalen Videobearbeitung kennen lernen möchten. Darüber hinaus erhalten Sie über dramaturgische Anteile Hilfestellungen wie sich Ihre eigenen Aufnahmen in ästhetischer Hinsicht optimieren lassen.

Inhalte:

- Einführung in die Grundlagen der Schnitttheorie
- Überblick über die Programmfunktionen
- Schnitt
- Überblendeffekte
- Vertonung
- Titel
- Import/ Export
- Encodierung/ DVD Menues
- Videoeffekte

*Teilnahmevoraussetzung: Grundlegende PC-Kenntnisse*

■ **Udo Eickelmann | Kursnummer: 3150 | 89,- €**

- Sa. und So., 10.00 – 16.45 Uhr
- 21.11. – 22.11.2015 (2 x / 16 UE)
- TeilnehmerInnenzahl: 5 – 10

## Smartphones und Co.

### Smartphone für EinsteigerInnen

Der Umstieg von einem konventionellen Handy auf ein Smartphone ist geschafft. Doch es gibt viel Neues!

Was sind Apps? Warum brauchen Sie eine E-Mail-Adresse und wie bekommen Sie diese? Was ist ein Touchscreen? Was ist Android und iOS? Wo tragen Sie Kontaktdaten bzw. Termine ein? Wo werden die Daten gespeichert – auf dem Smartphone oder in der Cloud?

Es gibt so viele Fragen! In diesem Kurs erhalten Sie zu den wichtigsten Fragen Antworten und wir zeigen Ihnen, wie Sie auf schnellstem Weg Licht ins Dunkel bringen können.

Kursinhalte:

- Besprechung der Basis-Apps: Telefon, Kontakte, Termine, Mail
- Anmeldung und Umgang an und mit einem Google-, iCloud- und Microsoft-Konto
- Kontaktdaten erfassen
- Termine anlegen
- E-Mails erstellen und versenden
- Sicherheitsmaßnahmen bei mobilen Geräten
- App-Empfehlungen zur Erledigung von Aufgaben
- Tipps & Tricks im Umgang mit Apps, Passwörtern und WLAN-Netzen

Der EinsteigerInnenkurs vermittelt die theoretischen und handwerklichen Grundlagen, um Ihnen Sicherheit im Umgang mit Ihrem Smartphone zu geben.

*Teilnahmevoraussetzungen: Allgemeine PC- und Internet-Kenntnisse.*

#### ■ Carsten Schmittmann | Kursnummer: 3160 | 37,50 €

- Mi., 10.00 – 11.30 Uhr
- 19.08. – 09.09.2015 (4 x / 8 UE)
- TeilnehmerInnenzahl: 5 – 8

#### ■ Carsten Schmittmann | Kursnummer: 3161 | 37,50 €

- Di., 19.00 – 20.30 Uhr
- 01.09. – 22.09.2015 (4 x / 8 UE)
- TeilnehmerInnenzahl: 5 – 8

#### ■ Carsten Schmittmann | Kursnummer: 3162 | 37,50 €

- Di., 19.00 – 20.30 Uhr
- 20.10. – 10.11.2015 (4 x / 8 UE)
- TeilnehmerInnenzahl: 5 – 8

#### ■ Carsten Schmittmann | Kursnummer: 3163 | 37,50 €

- Mi., 10.00 – 11.30 Uhr
- 25.11. – 16.12.2015 (4 x / 8 UE)
- TeilnehmerInnenzahl: 5 – 8



## Smartphone für Fortgeschrittene

Sie haben bereits Erfahrung im Umgang mit Ihrem Smartphone gesammelt! Die mitgelieferten Basis-Apps wie Telefon, Kontakte, Kalender und Mail kennen und beherrschen Sie. Das Kaufen und Laden von Apps für Ihr Gerät ist kein Problem. Die zugehörige Cloud (Google, Apples iCloud oder Microsofts OneDrive) setzen Sie bereits erfolgreich ein oder möchten Sie zukünftig stärker nutzen.

Außerdem möchten Sie mehr wissen!

Durch Beispiele aus den Bereichen Selbstorganisation, Unterhaltung, Reisen, Routenplanung, Fotografie, Informationsbeschaffung und vieles mehr erhalten Sie Anregungen, in welchen Situationen Sie Ihr Smartphone noch einsetzen können.

Kursinhalte:

- Erläuterung des Cloudbegriffs
- Erklärung der Google-, iCloud-, Microsoft-Kontodienste
- Vorstellung weiterer Cloud-Produkte von verschiedenen Anbietern
- Medien für unterwegs: Musik, Filme, Bücher usw.
- App-Empfehlungen zur Erledigung von Aufgaben
- Sicherheitsmaßnahmen bei mobilen Geräten
- Tipps & Tricks im Umgang mit Apps, Passwörtern und WLAN-Netzen

Der Kurs vermittelt die theoretischen und praktischen Grundlagen, damit Sie Ihr Smartphone organisatorisch besser einsetzen können.

*Teilnahmevoraussetzungen: Allgemeine PC- und Internet-Kenntnisse, sicherer Umgang mit den Basisfunktionen Ihres eigenen Smartphones.*

■ **Carsten Schmittmann | Kursnummer: 3165 | 37,50 €**

- Di., 10.00 – 11.30 Uhr
- 18.08. – 08.09.2015 (4 x / 8 UE)
- TeilnehmerInnenzahl: 5 – 8

■ **Carsten Schmittmann | Kursnummer: 3166 | 37,50 €**

- Mi., 10.00 – 11.30 Uhr
- 28.10. – 18.11.2015 (4 x / 8 UE)
- TeilnehmerInnenzahl: 5 – 8

■ **Carsten Schmittmann | Kursnummer: 3167 | 37,50 €**

- Di., 19.00 – 20.30 Uhr
- 24.11. – 15.12.2015 (4 x / 8 UE)
- TeilnehmerInnenzahl: 5 – 8

## Smartphone-Treff

Der Kurs richtet sich an Teilnehmende, die den Smartphone-EinsteigerInnen- und Fortgeschrittenenkurs bereits absolviert haben und an geübte Smartphone-NutzerInnen, die einfach mehr wissen wollen.

Die Kursidee besteht darin, ein Rahmenprogramm zu bieten, aber neben dem Vortrag auch die Wünsche der TeilnehmerInnen zu berücksichtigen, so dass eine Mischung aus Vortrag, Workshop und Problemlösung (Helpdesk) entsteht.

Beispiele:

- Eine App stellt eine Fülle von Funktionen bereit und Sie wissen nicht genau, wie Sie die benötigte Funktion nutzen sollen – oder Sie haben ein bestimmtes Problem und suchen die passende Lösung dazu.
- Sie möchten Ihre Kenntnisse bezüglich eines bestimmten Themas vertiefen, z. B. Fotos.
- Welche Dateiformate gibt es, was bedeutet die Auflösung des Bildes, was sind Exif-Daten, wie kommen die Fotos auf meinen Computer?
- Sie sind unsicher, welche Konsequenzen bestimmte Eingaben auf dem Gerät oder im Internet haben.
- Sie möchten gerne ein wenig Musik unterwegs dabei haben und wissen nicht, wie die Musik auf Ihr Gerät kommt.

Dies sind Fragestellungen, die im Kurs behandelt werden könnten. Der Kurs lebt nicht nur vom Vortrag des Dozenten, sondern er soll auch den Informationsaustausch zwischen den Teilnehmenden zu bereits gelösten Problemen fördern.

■ **Carsten Schmittmann | Kursnummer: 3169 | 37,50 €**

- Mi., 10.00 – 11.30 Uhr
- 16.09. – 21.10.2015 (4 x / 8 UE)
- TeilnehmerInnenzahl: 5 – 8

■ **Carsten Schmittmann | Kursnummer: 3170 | 37,50 €**

- Do., 19.00 – 20.30 Uhr
- 12.11. – 03.12.2015 (4 x / 8 UE)
- TeilnehmerInnenzahl: 5 – 8

## Dropbox-Workshop: Ihre Festplatte in der Cloud

Sie verwenden zur Bearbeitung Ihrer Daten Laptop, Smartphone, Tablet-Computer, stationäre Computer oder verschiedene Geräte zusammen.

Wo speichern Sie die Daten, wenn Sie z. B. im Urlaub sind? Wie greifen Sie von unterwegs auf benötigte Dateien zu? Nutzen Sie doch einfach die praktische Lösung in Form der ‚virtuellen Festplatte‘, der Cloud, anstelle der bisher verwendeten Hardware. Die Cloud mit Ihren Daten kann im Urlaub oder unterwegs auch nicht verlorengehen!

Wie schicken Sie Ihren Lieben daheim aus dem Urlaub die aufregendsten Fotos – kostengünstig und ohne Aufwand? Wie sammeln und verschicken Sie Fotos der letzten Kegel-tour, Wanderung oder des Klassenausflugs an die Freunde, Teilnehmer, Eltern? Nutzen Sie auch hier die Möglichkeiten der ‚virtuellen Festplatte‘, statt bisheriger Lösungen per E-Mail, USB-Stick oder CD.

Wenn Sie wissen möchten wie es einfacher und schneller geht, dann sollten Sie den Dropbox-Workshop besuchen.

Hier erfahren Sie, wie ein Dropbox-Konto eingerichtet und benutzt wird und was es kostet. Die Installation auf Ihrem Computer wird ebenso erklärt wie die Verwendung der Dropbox auf Ihrem mobilen Gerät – Smartphone oder Tablet. Durch Übungsaufgaben und Übungen mit anderen Teilnehmern erlangen Sie im Handumdrehen die notwendige Routine, um auch zu Hause die Dropbox erfolgreich einsetzen zu können.

*Teilnahmevoraussetzung: allgemeine PC- und Internet-Kenntnisse*

■ **Carsten Schmittmann | Kursnummer: 3172 | 19,50 €**

- Sa., 29.08.2015, 9.30 – 12.45 Uhr (4 UE)
- TeilnehmerInnenzahl: 5 – 10

■ **Carsten Schmittmann | Kursnummer: 3173 | 19,50 €**

- Sa., 24.10.2015, 9.30 – 12.45 Uhr (4 UE)
- TeilnehmerInnenzahl: 5 – 10

■ **Carsten Schmittmann | Kursnummer: 3174 | 19,50 €**

- Sa., 12.12.2015, 9.30 – 12.45 Uhr (4 UE)
- TeilnehmerInnenzahl: 5 – 10

## iTunes für EinsteigerInnen

Sie suchen nach einer Möglichkeit Ihre CD-Sammlung auf Ihre Festplatte zu bringen? Dieser Workshop zeigt Ihnen, wie es geht.

Es gibt iTunes sowohl für den PC und als auch für Mac-Geräte.

Bei iTunes handelt es sich um eine Mediendatenbank, die außer Musik, auch Filme, TV-Serien, Podcasts, iTunes U, Hörbücher, Apps und Töne verwalten kann. Für AnwenderInnen von Apple-Geräten wie iPod, iPhone oder iPad bietet die Datenbank die Möglichkeit der Datensicherung und Synchronisation.

Unterrichtsinhalte:

- die iTunes-Oberfläche
- Importieren von Audio-CDs und Verschlagworten durch MP3-Tags
- Erstellen von (intelligenten) Playlisten
- Export von Audiodateien in andere Dateiformate und auf USB-Stick
- Brennen der erstellten Playlisten auf CD

*Teilnahmevoraussetzungen: Bitte folgendes mitbringen: eigenen Laptop mit der aktuellen iTunes-Version, Musik-CDs für den Import, CD-Rohlinge und (falls vorhanden) USB-Stick*

### ■ Carsten Schmittmann | Kursnummer: 3176 | 19,50 €

- Sa., 05.09.2015, 9.30 – 12.45 Uhr (4 UE)

TeilnehmerInnenzahl: 5 – 8

### ■ Carsten Schmittmann | Kursnummer: 3177 | 19,50 €

- Sa., 07.11.2015, 9.30 – 12.45 Uhr (4 UE)

TeilnehmerInnenzahl: 5 – 8

## iTunes für Fortgeschrittene

Ihre Musik-CD-Sammlung liegt bereits auf Ihrer Festplatte. Sie möchten aber das Potenzial der iTunes-Software ausreizen.

Der Workshop „iTunes für Fortgeschrittene“ zeigt, wie es geht. iTunes gibt es für den PC und für den Mac.

iTunes ist eine Mediendatenbank, die nicht nur Musik, sondern auch Filme, TV-Serien, Podcasts, iTunes U, Hörbücher, Apps und Töne verwalten kann. Für NutzerInnen von Apple-Geräten wie iPod, iPhone oder iPad bietet die Datenbank die Möglichkeit der Datensicherung und Synchronisation.

Unterrichtsinhalte:

- Blick „unter die Haube“: Einstellungen und Organisationsmöglichkeiten von iTunes
- Importieren von Hörspiel-CDs und Verschlagworten durch MP3-Tags
- Hinzufügen von YouTube-Inhalten und Filmen zu unserer Mediendatenbank
- Vertiefender Umgang mit statischen und dynamischen Playlisten
- Brennen der erstellten Playlisten auf CD und Drucken von Booklets
- Synchronisieren der Mobilgeräte (iPhone, iPad, iPod) mit den erstellten Playlisten

(für Android-Smartphones ist zusätzliche Software notwendig).

*Teilnahmevoraussetzungen: Bitte folgendes mitbringen: Laptop mit der aktuellen iTunes-Version, CD-Rohlinge, mobiles Gerät.*

### ■ Carsten Schmittmann | Kursnummer: 3178 | 19,50 €

- Sa., 12.09.2015, 9.30 – 12.45 Uhr (4 UE)

TeilnehmerInnenzahl: 5 – 8

### ■ Carsten Schmittmann | Kursnummer: 3179 | 19,50 €

- Sa., 14.11.2015, 9.30 – 12.45 Uhr (4 UE)

TeilnehmerInnenzahl: 5 – 8

## Webseiten und Apps

### Webseiten I – ansprechend und benutzerfreundlich –

Warum überhaupt HTML und CSS lernen, wenn es doch Baukästen für „fertige“ Websites gibt? Die Antwort ist einfach: Ohne HTML- und CSS-Kenntnisse hat man wenig Chancen, die Zusammenhänge zu verstehen. Erst dadurch kann man erfolgreiche Projekte im Web starten, egal, ob es sich um einen privaten Auftritt, eine Firmenwebsite oder die „Homepage“ für einen Verein handelt – HTML und CSS sind die Grundlagen, auf denen jede Website und viele Apps für Handys aufgebaut werden.

Zielgruppe: Menschen mit Interesse an einer eigenen guten Homepage für sich oder ihren Verein und KleinunternehmerInnen, die ihr Unternehmen im Netz (re)präsentieren wollen

*Teilnahmevoraussetzung: allgemeine PC- und Internet-Kenntnisse; HTML-Kenntnisse wünschenswert, aber nicht zwingend*

■ **Michael Wenzel | Kursnummer: 3182 | 80,- €**

- Do., 18.00 – 21.15 Uhr
- 03.09. – 01.10.2015 (5 x / 20 UE)
- TeilnehmerInnenzahl: 6 – 12

## VHS im Internet

Besuchen Sie unsere Homepage und nutzen Sie die praktische Online Anmeldung:

[www.muelheim-ruhr.de/vhs](http://www.muelheim-ruhr.de/vhs)

Alle Kurse im Überblick und direkt buchbar.

Auf Wunsch erhalten Sie aktuelle Informationen durch unseren Newsletter.

### Webseiten II – Einstieg in die neuen Webstandards mit HTML 5 und CSS 3

In der Fortsetzung des Grundkurses werden wir mit den neuen Standards HTML5 und CSS3 arbeiten. Diese Standards bieten u. a. ein erweitertes „Vokabular“, welches die Möglichkeiten der Webseitengestaltung um wesentliche Elemente bereichert.

Entdecken Sie darüber hinaus die Möglichkeiten von HTML5 und CSS3 für die Entwicklung von modernen und plattformübergreifenden „Apps“ (ganz gleich ob für Tablets oder Smartphones, für Android oder iOS)! Schnell erhalten Sie ein Gefühl für die technischen und gestalterischen Möglichkeiten einer mobilen Anwendung. Sie erstellen erste Apps oder gestalten Zeitschriften und Bücher für iPad und Co. Abgerundet werden soll das Ganze durch eine Anleitung, die Ihnen zeigt, wie Sie Ihre Anwendung in Apples ‚App Store‘ oder ‚Google Play‘ veröffentlichen können.

Dieser Kurs richtet sich an alle Interessierte, die bereits über html- und CSS-Wissen verfügen und Teilnehmende des Kurses „Webseiten I – ansprechend und benutzerfreundlich“ aus diesem und den vorangegangenen Semestern.

Selbstverständlich werden die Neuerungen im Rahmen der Möglichkeiten an praktischen Beispielen ausprobiert.

*Teilnahmevoraussetzung: HTML-Kenntnisse und CSS-Grundkenntnisse*

■ **Michael Wenzel | Kursnummer: 3183 | 80,- €**

- Do., 18.00 – 21.15 Uhr
- 22.10. – 19.11.2015 (5 x / 20 UE)

TeilnehmerInnenzahl: 6 – 12

## JavaScript für Webseitengestaltung

Neben HTML und CSS wird JavaScript immer wichtiger für eine funktionale Website oder das Entwickeln von Apps. Sie wollen sicherlich nicht auf Interaktivität verzichten!

Um aber in einem Webbrowser Programmcode ausführen zu können, benötigen Sie eine Programmiersprache, die vom Browser verstanden wird: Der Standard dafür ist heute JavaScript! Lernen Sie in einem kompakten Wochenendseminar die Grundlagen dieser Script-Sprache kennen und nützliche JavaScript-Befehle in Ihren Quellcode einzubauen!

*Teilnahmevoraussetzung: allgemeine PC- und Internet-Kenntnisse; Kenntnisse in HTML und CSS nützlich, aber nicht zwingend erforderlich!*

### ■ Michael Wenzel | Kursnummer: 3184 | 49,50 €

- Fr., 20.11.2015, 18.00 – 21.15 Uhr,
- Sa., 21.11.2015, 10.00 – 13.15 Uhr,
- So., 22.11.2015, 10.00 – 13.15 Uhr (3 x / 12 UE)
- TeilnehmerInnenzahl: 6 – 12

## Erstellung professioneller Webseiten mit Dreamweaver

Adobe Dreamweaver bietet die Möglichkeit zur Erstellung von Websites ohne HTML-Vorkenntnisse. Die Veranstaltung gibt einen ersten Einblick in den Leistungsumfang dieses Programmes anhand der Erstellung kurzer statischer Beispielprojekte.

Konkrete Themen der Veranstaltung sind u. a.

- Erstellen statischer Seiten
- Einbinden von Bildern, Texten und Listen
- CSS in Dreamweaver
- Linkstrukturen (Text-, Bildlinks, interne, externe Links, Hot Spots, interne Verweise)
- Erstellen von Lay Outs
- Arbeiten mit Templates
- Upload der fertigen Site
- Einbinden von Multimediaelementen

*Voraussetzungen für die Teilnahme sind sichere Windows-Kenntnisse (Dateiverwaltung und Oberfläche).*

### ■ Udo Eickelmann | Kursnummer: 3185 | 93,- €

- Fr., 18.00 – 21.15 Uhr, Sa., 9.00 – 14.00 Uhr
- 30.10. – 06.11.2015 (3 x / 14 UE)
- TeilnehmerInnenzahl: 5 – 10

## Bildungsurlaub

### Nehmen Sie sich fünf Tage Zeit zum Lernen in unseren Bildungsurlaubskursen!

Wir führen diese Veranstaltungen auf der Basis des Arbeitnehmerweiterbildungsgesetzes durch.

Dieses Gesetz eröffnet den Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmern das Recht, bei Fortzahlung ihrer Bezüge zur Teilnahme an Weiterbildungsveranstaltungen 5 Arbeitstage im Jahr von der Arbeit für berufliche und politische Weiterbildung freigestellt zu werden.

*Weitere Informationen finden Sie auf den Seiten 221 – 223.*

## Der einfache Weg zur eigenen Homepage mit WordPress

WordPress ist eine einfache Möglichkeit zur Umsetzung des eigenen Webauftritts, der sich besonders für Privatpersonen, Vereine, kleine Unternehmen etc. anbietet. Bei dem Programm handelt es sich um eine

kostenlose Open Source Software, die sich in wenigen Minuten downloaden und auf dem eigenen Rechner installieren lässt. Sie bietet die Möglichkeit, Webseiten auf einfache Art und Weise aktuell zu halten und eignet sich besonders zum Aufbau und zur Pflege von Weblogs.

Teilnahmevoraussetzung: Grundlegende PC-Kenntnisse

■ **Udo Eickelmann | Kursnummer: 3186 | 97,- €**

- Sa. und So., 10.00 – 16.45 Uhr
- 24.10. – 25.10.2015 (2 x / 16 UE)

TeilnehmerInnenzahl: 5 – 10

## 50% Ermäßigung

Fragen Sie nach dem **BILDUNGS**SCHÉCK

oder der **»** Zahlt sich aus: **Die Bildungsprämie**

Für einige Kurse der VHS können Sie eine finanzielle Unterstützung beantragen, wenn die entsprechenden Voraussetzungen erfüllt werden.

Nähere Informationen erhalten Sie bei  
**Sabine Klich, Telefon: 02 08 / 455 43 34** sowie  
**Henrike Donner, Telefon: 02 08 / 455 43 56**  
oder unter

**[www.bildungsscheck.nrw.de](http://www.bildungsscheck.nrw.de)** oder  
**[www.bildungspraemie.info](http://www.bildungspraemie.info)**



## ■ Generation 55 Plus

### Generation 55 Plus: Erste Schritte am Computer – Einführung und Internet

Sie sind Computerneuling und Ihr Ziel ist die Nutzung des Internet? Dann sind Sie in diesem Kombinationskurs richtig. Lernen Sie zunächst die Benutzeroberfläche, Maus und Tastatur kennen. Weitere Inhalte sind Fenstertechnik, Dateiverwaltung und grundlegende Programmbedienung. Anschließend erfahren Sie, wie Sie sich sicher und zielgerichtet im Internet bewegen. Sie lernen, Internet-Seiten (WWW-Seiten) aufzurufen, sich darauf zu bewegen (navigieren) sowie das Suchen und Finden von Informationen mit Suchmaschinen.

Im Kursentgelt ist ein Lehrbuch als Begleitmaterial für den Unterricht enthalten.

*Teilnahmevoraussetzung: Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.*

■ **Anke Luft M.A. | Kursnummer: 3203 | 99,50 €**

- Mo., Mi. und Fr., 9.00 – 12.15 Uhr
- 19.10. – 30.10.2015 (6 x / 24 UE)
- TeilnehmerInnenzahl: 6 – 12



### Generation 55 Plus: Fit am PC – Einstiegskurs

In diesem Kurs erhalten die Teilnehmenden einen behutsamen Einstieg in die Möglichkeiten, die ein Computer bietet.

Sie erlernen die grundlegenden Funktionen, die zur Bedienung notwendig sind: Was kann die Maus? Was kann die Tastatur?

Danach erarbeiten Sie sich erste Möglichkeiten mit der Benutzeroberfläche:

- Worauf sollten Sie achten?
- Wie können Sie Dokumente und Bilder suchen, kopieren, löschen?
- Wie können Sie den Computer an Ihre Bedürfnisse anpassen?

Außerdem gewinnen Sie einen Einblick in die ersten Computerprogramme: Sie schreiben, bearbeiten und speichern Texte, lernen den Umgang mit dem Internet und E-Mails kennen.

*Teilnahmevoraussetzung: Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.*

■ **Heidi Nowak | Kursnummer: 3204 | 59,50 €**

- Mo., 17.00 – 19.15 Uhr
- 31.08. – 28.09.2015 (5 x / 15 UE)
- TeilnehmerInnenzahl: 6 – 12



### Generation 55 Plus: Fit am PC – Aufbaukurs

Dieser Kurs ist die Fortsetzung des Einstiegskurses. Oder Sie haben bereits anderweitig erste Erfahrungen mit dem Computer gesammelt und möchten diese hier anwenden und vertiefen.

Sie erweitern Ihre Kenntnisse zu den Office-Programmen und dem sicheren Umgang mit dem Internet. Es werden, je nach Wunsch der Gruppe mit Programmen wie Word, Excel und PowerPoint gearbeitet, Einblicke in die Bildbearbeitung gewonnen, oder der sichere Umgang mit dem Internet am Beispiel von Mail-Programmen, Suchmaschinen oder Online-Plattformen geübt.

*Teilnahmevoraussetzung: Grundkenntnisse in der Computerbedienung*

■ **Heidi Nowak | Kursnummer: 3205 | 59,50 €**

- Mo., 17.00 – 19.15 Uhr
- 26.10. – 23.11.2015 (5 x / 15 UE)
- TeilnehmerInnenzahl: 6 – 12

### Generation 55 Plus: Den PC kennen lernen – Grundkurs kompakt

Surfen im Internet, erstellen von E-Mails, Bildbearbeitung und -archivierung, der Computer ist auch im Familiengespräch immer ein Thema. Da können Sie doch auch mitreden!

In diesem Kurs erhalten Sie Informationen über Arbeitsweise, Einsatzmöglichkeiten und Auswirkungen von Computern. Sie werden hautnah erleben, dass es interessant ist, selber mit einem Computer zu „arbeiten“.

*Teilnahmevoraussetzung: Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich!*

■ **Werner Jörgensen | Kursnummer: 3211 | 50,- €**

- Mi., 15.30 – 18.00 Uhr
- 26.08. – 23.09.2015 (5 x / 15 UE)
- TeilnehmerInnenzahl: 7 – 12

## Generation 55 Plus: Den PC kennen lernen – Grundkurs

Überall wird über Personal-Computer geredet. Der Computer ist selbst im Familiengespräch ein Thema. Sie müssen da nicht abseits stehen. Das ist auch etwas für Sie!

Sie erhalten Informationen über Arbeitsweise, Einsatzmöglichkeiten und Auswirkungen von Computern. Sie werden hautnah erleben, dass es interessant ist, selber mit einem Computer zu „arbeiten“ ... und Sie können „mitreden“.

*Teilnahmevoraussetzung: Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich!*

### ■ Michael Wenzel | Kursnummer: 3214 | 99,50 €

- Mo., 15.30 – 18.00 Uhr
- 02.11. – 01.02.2016 (10 x / 30 UE)
- TeilnehmerInnenzahl: 7 – 12

## Generation 55 Plus: Excel für den Hausgebrauch

Nicht nur im Berufsalltag ist die Tabellenbearbeitung mit Excel ein wichtiges Hilfsmittel. Anhand praktischer Beispiele erfahren Sie, zu welchen Gelegenheiten Sie im privaten Bereich dieses Programm nutzen können.

Teilnahmevoraussetzung: Grundkenntnisse in der Computerbedienung

### ■ Anke Luft M.A. | Kursnummer: 3225 | 45,- €

- Do., 14.30 – 17.00 Uhr
- 03.09. – 17.09.2015 (3 x / 9 UE)
- TeilnehmerInnenzahl: 5– 10

## Generation 55 Plus: Kommunizieren im Netz: E-Mail

Lernen Sie die Welt der elektronischen Kommunikation kennen. Sie legen ein E-Mail-Postfach im Netz an. Senden und empfangen Sie Mails, verschicken Sie Anhänge, legen ein Adressbuch an und verwalten Sie Ihre Posteingänge.

*Teilnahmevoraussetzung: Grundlegende Kenntnisse im Umgang mit dem Internet*

### ■ Anke Luft M.A. | Kursnummer: 3227 | 36,50 €

- Mo., Mi. und Fr., 9.00 – 11.30 Uhr
- 17.08. – 21.08.2015 (3 x / 9 UE)
- TeilnehmerInnenzahl: 6 – 12

### ■ Anke Luft M.A. | Kursnummer: 3228 | 36,50 €

- Mo., Mi. und Fr., 9.00 – 11.30 Uhr
- 23.11. – 27.11.2015 (3 x / 9 UE)
- TeilnehmerInnenzahl: 6 – 12

## Generation 55 Plus: Weiter im Internet: Einkaufen, Online-Banking und Co.

Betreten Sie die bunte Einkaufsmeile und Dienstleistungswelt im WWW. Geben Sie Bestellungen auf, wählen Sie zwischen verschiedenen Zahlungs- und Liefermöglichkeiten. Buchen Sie Reisen und Flüge, kaufen Sie Eintrittskarten und Fahrscheine oder ersteigern Sie Ihre Lieblingsstücke. Lernen Sie das Online-banking-System Ihrer Hausbank kennen und welche Sicherheitsaspekte zu beachten sind.

Teilnahmevoraussetzung: Grundlegende Kenntnisse im Umgang mit dem Internet

### ■ Anke Luft M.A. | Kursnummer: 3229 | 36,50 €

- Di., 9.00 – 11.30 Uhr
- 19.01. – 02.02.2016 (3 x / 9 UE)
- TeilnehmerInnenzahl: 6 – 12

NEU!

## Generation 55 Plus: Smartphone - ein Einstieg

Die Technik schreitet schnell voran - immer mehr Menschen besitzen heute ein sogenanntes Smartphone. Doch was können diese Geräte überhaupt? Mittlerweile trägt man schon kleine Computer mit sich herum und der Umgang damit scheint manchmal verwirrend, bei all den Funktionen. Was braucht man alles? Worauf ist zu achten? Wir sehen uns den Aufbau Ihres Smartphones an, erlernen den Umgang mit bekannten und unbekanntem Funktionen (Telefon, Nachrichten, Termine, E-Mail, Kamera, Internet) und besprechen, worauf es beim Thema Sicherheit ankommt.

*Bitte bringen Sie Ihr eigenes Smartphone mit!*

■ **Heidi Nowak | Kursnummer: 3230 | 25,- €**

- Mo., Di. und Do., 17.00 – 18.30 Uhr
- 19.10. – 22.10.2015 (3 x / 6 UE)
- TeilnehmerInnenzahl: 6 – 12



*... mit allen Sinnen genießen!*

– das österreichische Café in Mülheim mit hausgebackenen Kuchen nach Rezepten von der Oma, Kaffee von Julius Meinl und vielen kleinen Leckereien für zwischendurch; Frühstück, kleine warme und kalte Speisen und hausgemachte Suppen runden das Angebot ab.

Relaxen, genießen und die Seele baumeln lassen, vor oder nach einem Kurs in der VHS in einem wunderschönen Ambiente – das bieten wir den Teilnehmern der Volkshochschule und auch den Spaziergängern in der MüGa, die auf eine Erfrischung zu uns kommen.

Viel Spaß und eine gute Zeit  
wünscht das Café Vienna in der VHS

Öffnungszeiten unter:  
[www.muelheim-ruhr.de/vhs](http://www.muelheim-ruhr.de/vhs)

A close-up photograph of a silver and black calculator and a black pen resting on a document. The document contains various numbers and percentages, such as 882, -19%, 18%, 8845,4, -10%, -25,5, -45,6, 07%, 12, 98,6, 1040,29, -0,5%, 18.5200, 52, 5500, and 42,5. The calculator's display shows '123456789'. The background is a blurred document with financial data.

## Kaufmännische Bildung

Kooperation mit der Volkshochschule Essen: Xpert Business • Steuer

## ■ Kooperation mit der Volkshochschule Essen

### Das kaufmännische Kurs- und Zertifikatssystem

#### Xpert Business Geprüfte Fachkraft Finanzbuchführung



Die Heinrich-Thöne-Volkshochschule bietet Ihnen in Zusammenarbeit mit der Volkshochschule Essen die Möglichkeit, durch die Xpert-Trainings und -Prüfungen das Zertifikat „Geprüfte Fachkraft Finanzbuchführung“ zu erwerben.

Das **Zertifikat Xpert Business** „Geprüfte Fachkraft Finanzbuchführung“ des Kurs- und Zertifikatssystems Xpert Business ist besonders geeignet für

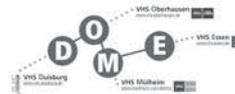
- Beschäftigte in Handel, Industrie und Verwaltung, die im Rechnungswesen tätig sind oder in Zukunft sein wollen
- Beschäftigte aus dem nicht kaufmännischen Bereich (z. B. MeisterInnen, technische Angestellte)
- Selbstständige
- WiedereinsteigerInnen in das Erwerbsleben

In dem Kurs lernen Sie, im betrieblichen Rechnungswesen anfallende Daten nach dem neuesten Stand der gesetzlichen Bedingungen und Verordnungen zu verarbeiten. So können Sie Ihre berufliche Qualifikation erweitern und verbessern.

Detaillierte Informationen zu Kursen, Terminen, Veranstaltungsorten und Kosten sowie die Möglichkeit zur Online-Anmeldung finden Sie unter [www.vhs-essen.de](http://www.vhs-essen.de). Für eine persönliche Beratung wenden Sie sich bitte in der VHS Essen an:

*Dr. Reimund Evers*

Telefon: 02 01 / 88 43 202, E-Mail: [evers@vhs.essen.de](mailto:evers@vhs.essen.de)



**Ein Projekt des Kooperationsverbunds DOME**

## Steuer

Als Steuer wird eine Geldleistung ohne Anspruch auf individuelle Gegenleistung bezeichnet, die ein öffentlich-rechtliches Gemeinwesen zur Erzielung von Einnahmen allen Personen auferlegt, die einen steuerlichen Tatbestand verwirklichen, wobei die Erzielung von Einnahmen wenigstens Nebenzweck sein sollte.

### Einkommensteuer für ArbeitnehmerInnen und RentnerInnen

Sie interessieren sich für das Steuerrecht und wollen Ihre Einkommensteuererklärung selbst erstellen oder vorbereiten? In diesem Kurs wird Ihnen ein umfassender Überblick über den für ArbeitnehmerInnen und RentnerInnen wichtigen Teil des Einkommensteuergesetzes gegeben. Der Kurs beinhaltet die Besprechung einkommensteuerlicher Grundbegriffe; ebenfalls wird ein umfangreicher Musterfall erarbeitet. Eine Fragerunde in der letzten Unterrichtseinheit rundet die Veranstaltung ab.

Hinweis: Einnahmen aus Vermietung/Verpachtung sind nicht Kursbestandteil.

#### ■ Jennifer Edom-Pomp | Kursnummer: 3311 | 36,- €

- Mo., 18.30 – 20.45 Uhr
- 26.10. – 16.11.2015 (4 x / 12 UE)
- TeilnehmerInnenzahl: 10 – 18

### Steuerliche Grundlagen von Einkünften aus Vermietung und Verpachtung

Für Vermietende ist es nicht immer einfach den Bereich der Vermietung und Verpachtung für die Einkommensteuererklärung selbstständig aufzubereiten.

Dieses Seminar gibt einen Überblick über die einkommensteuerrechtliche Behandlung von Mietobjekten. Es werden hauptsächlich die Themenbereiche Einnahmen aus Vermietung und Verpachtung, Werbungskosten (Abschreibung, Erhaltungsaufwand, Schuldzinsen etc.), Abgrenzung nachträglicher Herstellungskosten von Erhaltungsaufwendungen und die Vermietung an nahe Angehörige behandelt. Auf die Umsatzsteuerproblematik bei Vermietungseinkünften wird ebenfalls kurz eingegangen.

Zusätzlich wird die Anlage V zur Einkommensteuer ausführlich besprochen. Durch einen Beispielfall wird das zuvor Erläuterte vertieft und praxisnah dargestellt.

#### ■ Jennifer Edom-Pomp | Kursnummer: 3312 | 24,- €

- Mo., 18.00 – 21.15 Uhr
- 23.11. – 30.11.2015 (2 x / 8 UE)
- TeilnehmerInnenzahl: 10 – 18

## Touristinfo im MedienHaus

Synagogenplatz 3 | 45468 Mülheim an der Ruhr

Tel.: 02 08 / 960 960 | Fax: 02 08 / 9 60 96 49 | touristinfo@mst-mh.de

**Öffnungszeiten:** mo. bis fr. 9.00 bis 18.00 Uhr | sa. 10.00 bis 14.00 Uhr

... hier ist viel drin!

### Unser Rundum-Service für Sie:

- Touristische Informationen über Mülheim und die Metropole Ruhr
- Ihr Partner für Veranstaltungstickets – Vorverkauf von Eintrittskarten für Veranstaltungen in ganz Deutschland
- Verkauf der WelcomeCard
- Hotelvermittlung – auch kurzfristige Zimmervermittlung
- Wikinger-Touren
- Geführte Stadt- und Ruhrgebietstouren
- Stadtpläne, Rad- und Wanderkarten
- Mülheimer Ruhrperlen – drei Themen-Radrouten mit App für Ihr iPhone oder Android
- Bücher und Bildbände
- Große Auswahl an Mülheim-Souvenirs
- Verkauf der RUHR.TOPCARD
- Geschenkgutscheine



Infos online unter [www.muelheim-ruhr.de](http://www.muelheim-ruhr.de)

**MST**

Mülheimer Stadtmarketing  
und Tourismus GmbH

**TOURIST**

**i**

**INFORMATION**

Geprüft und lizenziert durch den  
Deutschen Tourismusverband

DTV

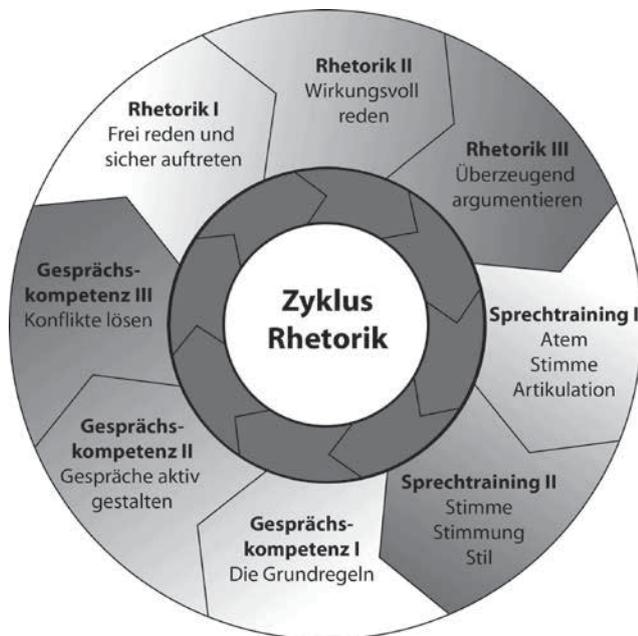
# Rhetorik und Arbeitstechniken

Rhetorik • Rhetorik und Arbeitstechniken  
• Tipps für den Beruf • NLP • Mediation

## Rhetorik

Kurse und Seminare in Rhetorik, Kommunikationstraining, Stressmanagement, Konfliktbeherrschung und Zeitmanagement gehören zur erfolgreichen, gesunden Bewältigung des Berufsalltages. Die Volkshochschule stellt auf Anfrage Teilnahmebescheinigungen aus.

Alle Veranstaltungen dieses Sachbereiches entsprechen den Bedingungen für berufliche Fortbildung.



## Rhetorik: Vor Gruppen reden: Sicher und wirkungsvoll

Wer im Beruf viel reden muss, sollte sicher auftreten; sich verständlich ausdrücken und wirkungsvoll argumentieren. Reden lernt man durch Reden. Deshalb stehen praktische Rede-Übungen im Mittelpunkt dieses Seminars. Dass Reden interessant, verständlich, langweilig, monoton, sicher, engagiert, unglaubwürdig, lebendig, anschaulich, usw. wirken können, ist bekannt. Solche Wirkungseindrücke sind wichtig, aber in diesem Seminar analysieren wir genauer. Es geht darum zu verstehen, durch welche einzelnen Verhaltensweisen diese Wirkungen entstehen. Wer weiß, wie was wirkt, kann seine eigene rhetorische Wirkung optimieren. Durch Redestrukturen gewinnen Sie Sicherheit, durch Kenntnisse über rhetorische Wirkungszusammenhänge und eigene Rede-Erfahrungen gewinnen Sie Souveränität.

**Ziel:** Die eigene Rednerpersönlichkeit erkennen und entwickeln. Redestrukturen kennen und anwenden können. Persönliche kommunikative Fähigkeiten verbessern. Eine sichere Selbsteinschätzung für das eigene Verhalten verwirklichen.

**Inhalt:** Selbst- und Fremdwahrnehmung. Sprachliche und nicht-sprachliche Steuerungsmittel der Rede. Verschiedene Redestrukturen für verschiedene Anlässe. Learning by doing.

**Methoden:** Kurzvorträge, Video-Feedback, Impulsübungen und Plenumsdiskussionen.

### ■ Frank Enders M.A. | Kursnummer: 3402 | 50,- €

- Fr., 18.09.2015, 18.45 – 22.00 Uhr
- Sa., 19.09.2015, 10.00 – 17.30 Uhr (2 x / 12 UE)
- TeilnehmerInnenzahl: 8 – 12

### ■ Frank Enders M.A. | Kursnummer: 3402-A | 50,- €

- Fr., 23.10.2015, 18.45 – 22.00 Uhr
- Sa., 24.10.2015, 10.00 – 17.30 Uhr (2 x / 12 UE)
- TeilnehmerInnenzahl: 8 – 12

## Gespräche: Miteinander zum Ziel

Die Begegnung von Menschen in Gesprächen sorgt immer wieder für Überraschungen: mit der einen GesprächspartnerIn kommen Sie vielleicht wunderbar zurecht und bei der nächsten GesprächspartnerIn hakt es vielleicht an allen Ecken und Enden. Trotz der vielen Unberechenbarkeiten gibt es doch für fast alle Gespräche wiederkehrende Grundregeln, die die Verständigung einfacher machen. Das Seminar führt in die wesentlichen Grundlagen der Gesprächsführung ein.

**Ziel:** Instrumente der Gesprächsgestaltung kennen und anwenden können. Persönliche kommunikative Fähigkeiten verbessern. Eine sichere Selbsteinschätzung für das eigene Verhalten entwickeln.

### Inhalt:

- Sprachliche und nicht-sprachliche Steuerungsmittel der Gesprächsführung
- Erklärungsmodelle für Kommunikation
- Aktives Zuhören als Grundlage der Verständigung

**Methoden:** Kurzvorträge, Fallbesprechung, Gesprächssimulationen, Video-Feedback

### ■ Frank Enders M.A. | Kursnummer: 3403 | 50,- €

- Fr., 20.11.2015, 18.45 – 22.00 Uhr
- Sa., 21.11.2015, 10.00 – 17.30 Uhr (2 x / 12 UE)
- TeilnehmerInnenzahl: 8 –12

## Kommunikation und wertschätzende Gesprächsführung - Welche geheime Sprache sprechen eigentlich die „4 Ohren“?

Bei der Kommunikation im privaten und beruflichen Bereich stoßen wir sehr oft an unsere Grenzen. Warum eigentlich? Kommt das gesprochene Wort wirklich „im Ohr“ des anderen wie gewünscht an? Wie kann ich herausfinden und kontrollieren, ob das der Fall ist? „Haben wir uns richtig verstanden?“ - eine gelungene, wertschätzende und punktgenaue Kommunikation ist elementar für alle zufriedenstellenden Prozesse des alltäglichen Lebens.

Dieses Seminar ist für Menschen gedacht, die ihre Kommunikation im (Berufs-) Alltag nachhaltig verbessern möchten. Es wird unterstützt durch viele praktische Einheiten, damit das neu erlernte Wissen ständig und praxisorientiert umgesetzt werden kann.

**Methoden:** Theorieimpulse, Erfahrungsaustausch der TeilnehmerInnen anhand praktischer Übungen, Gruppenarbeit, Rollenspiel Gesprächsführung, Präsentation einer Meinungsrede, wohlwollendes Feedback

### ■ Stefanie Hartwich | Kursnummer: 3404 | 50,- €

- Fr., 11.09.2015, 18.45 – 22.00 Uhr
- Sa., 12.09.2015, 10.00 – 17.30 Uhr (2 x / 12 UE)
- TeilnehmerInnenzahl: 8 – 12

## ■ Rhetorik und Arbeitstechniken

### Meine Stimme hat viel zu sagen - ein Stimm- und Sprechtraining

Die Stimme gehört zu unserer Visitenkarte. Aber im Gegensatz zu unserem Aussehen, machen wir uns selten Gedanken darüber, wie wir eigentlich klingen. Und dabei verrät die Stimme so viel über uns: wie wir uns fühlen, was wir denken. Mit ihr können wir unser Gegenüber verzaubern, überzeugen oder auch sprachlos machen. Das alles vermag unsere Stimme.

Mit Techniken aus der Sprecherziehung finden wir Ihre ganz persönliche Stimmlage, in der Ihnen das Sprechen am leichtesten fällt. Sie werden außerdem Übungen zur Pflege und Kräftigung Ihrer Stimme kennenlernen. Auch lautes, langes Sprechen ohne Halsschmerzen wird ein Thema sein. Zusätzlich erhalten Sie eine Analyse Ihrer Stimme und ein dazu passendes Übungsprogramm. Dabei kommen Tonaufnahmen zur Selbstkontrolle zum Einsatz.

**Ziel:** Die eigene Stimme kennenlernen, Potentiale und Facetten entdecken und ausbauen.

**Inhalt:** Selbst- und Fremdwahrnehmung - Übungen zur Atmung, Körperhaltung, Resonanz, Artikulation - Learning by doing.

**Methoden:** Impulsübungen und Audiofeedback

#### ■ Anuschka Buchholz M.A.

**Kursnummer: 3405 | 50,- €**

- Fr., 23.10.2015, 18.45 – 22.00 Uhr
- Sa., 24.10.2015, 10.00 – 17.30 Uhr (2 x / 12 UE)
- TeilnehmerInnenzahl: 8 – 12

### Der Ton macht die Musik - ein Stimm- und Präsenztraining

Es überrascht Sie: Obwohl Sie demokratisch führen und immer ein offenes Ohr haben, bezeichnet man Sie als arrogant und hochnäsiger. Das könnte an Ihrer Stimme liegen. Sie ist ein Instrument mit großem Potential. Mit ihr können Sie überzeugen, neugierig machen, faszinieren und mehr. Allerdings schlummern stimmliche Potentiale häufig nur vor sich hin, kommen selten bis gar nicht zum Einsatz.

Machen wir uns gemeinsam auf den Weg zu Ihrer authentischen und ausdrucksstarken Stimme!

**Ziel:** Die eigene Stimme gezielt und bewusst einsetzen; Stimmklänge und ihre Wirkungstendenzen erkennen; Bewusstsein für Stimme und Körpersprache entwickeln.

**Inhalt:** Selbst- und Fremdwahrnehmung - Übungen zum Stimmklang und zur Körpersprache - Learning by doing.

**Methoden:** Audioanalysen, Impulsübungen und Audiofeedback.

#### ■ Anuschka Buchholz M.A.

**Kursnummer: 3406 | 50,- €**

- Fr., 20.11.2015, 18.45 – 22.00 Uhr
- Sa., 21.11.2015, 10.00 – 17.30 Uhr (2 x / 12 UE)
- TeilnehmerInnenzahl: 8 – 12

## Körpersprache als Erfolgsfaktor

Die nonverbale Kommunikation spielt bei der Informationsvermittlung und Kontaktaufnahme im Beruf eine entscheidende Rolle. Die meisten sind sich dieser Signale nicht bewusst und behindern somit ihre gesprochene Nachricht. In diesem Seminar werden grundlegende Techniken betrachtet und in Übungen verfestigt. Sie werden hier nicht als perfekte RednerIn herausgehen, doch sich der verschiedenen Dimensionen bewusst sein.

Inhalt: Blickkontakt, Mimik, Körperhaltung, Gestik, der Unterschied der Körpersprache im Vortrag, im Zweiergespräch, in informellen und formellen Besprechungen, Nähe und Distanz, Unterschied Mann - Frau und Stimme.

### ■ Alena Zima | Kursnummer: 3407 | 50,- €

- Fr., 18.09.2015, 18.00 – 21.30 Uhr
- Sa., 19.09.2015, 10.00 – 17.30 Uhr (2 x / 12 UE)
- TeilnehmerInnenzahl: 7 – 12

## Tipps für den Beruf

### Zeit- und Selbstmanagement

Immer wieder pflastern wir unseren Alltag mit guten Vorsätzen, die das Chaos und den Stress um uns regulieren sollen...morgen gehts los...und dann?

Richtig mit der eigenen Zeit und Arbeit umzugehen, hilft Stress vermeiden und schafft Zeit für das Wesentliche. Das Seminar zeigt Techniken auf, die es ermöglichen, mit minimalem Einsatz von Zeit und Ordnung ein Maximum an Ergebnissen zu erzielen, sich auf die wirklich wichtigen Dinge zu konzentrieren und Unwichtiges nachdrücklich auszugrenzen. Mit anderen Worten: Sich richtig organisieren und sich eines guten Zeitmanagements zu bedienen.

**Ziele:** Neue Techniken erlernen. Den inneren Schweinehund zu besiegen.

### ■ Alena Zima | Kursnummer: 3408 | 50,- €

- Fr., 06.11.2015, 18.45 – 21.30 Uhr
- Sa., 07.11.2015, 10.00 – 17.30 Uhr (2 x / 12 UE)
- TeilnehmerInnenzahl: 9 – 12

## 50% Ermäßigung

Fragen Sie nach dem **BILDUNGS**SCHEC

oder der **BILDUNGS**PRÄMIE **»** Zahlt sich aus: Die Bildungsprämie

Für einige Kurse der VHS können Sie eine finanzielle Unterstützung beantragen, wenn die entsprechenden Voraussetzungen erfüllt werden.

Nähere Informationen erhalten Sie bei  
**Sabine Klich, Telefon: 02 08 / 455 43 34** sowie  
**Henrike Donner, Telefon: 02 08 / 455 43 56**  
oder unter

**[www.bildungsscheck.nrw.de](http://www.bildungsscheck.nrw.de)** oder  
**[www.bildungspraemie.info](http://www.bildungspraemie.info)**

## Psychische Gesundheit und Störungen - Fortbildung für den Beruf

Die Fortbildung richtet sich an Menschen, die mit Menschen arbeiten: SozialarbeiterInnen, in der Beratung Tätige, Krankenschwestern/Pfleger, TherapeutInnen oder andere, die mit Heilung beschäftigt sind. Neben Problemen im sozialen Umfeld und Beruf und mit körperlichen Krankheiten, stoßen sie immer wieder auch auf Fragen nach seelisch/geistiger Gesundheit und Krankheit. Fragen wie:

- Woran erkenne ich eine psychische Störung?
- Welche Symptome weisen auf eine psychische Störung hin?
- Was kann oder muss ich tun?
- Welche ÄrztIn wäre jetzt die richtige?
- Welche Therapien gibt es und wie unterscheiden sie sich?
- Wann ist jemand süchtig? Wovon kann man süchtig werden?
- Welchen Zusammenhang gibt es zwischen Körper, Geist und Seele?

Sie erhalten einen Überblick über die verschiedenen psychischen Krankheiten. Das Störungsbild der Depression wird ausführlich behandelt.

Die Themen entsprechen denen, die für die Prüfung zum „Heilpraktiker für Psychotherapie“ beim Gesundheitsamt relevant sind. Eine weitere Prüfungsvorbereitung ist möglich.

### ■ Regina Zwirner | Kursnummer: 3410 | 30,- €

- Sa., 24.10.2015, 10.00 – 17.00 Uhr (8 UE)
- TeilnehmerInnenzahl: 12 – 14

## Mehr Spaß an Arbeit und Leben

Können Sie sich vorstellen, dass Sie an der Arbeit (mehr) Freude haben und auch im Leben zufriedener und glücklicher sind? Wissen Sie jedoch nicht so recht, wie Sie diesen Zustand erreichen können? Oder kennen Sie das Gefühl bereits und möchten es vertiefen?

In diesem Mitmach-Workshop lernen Sie konkrete Ansatzpunkte kennen, um mit Freude bei der Arbeit und im alltäglichen Leben ganz Sie selbst sein können.

### ■ Astrid-Marie Machalitzka | Kursnummer: 3411 | 35,- €

- Fr., 30.10.2015, 18.45 – 21.30 Uhr
- Sa., 31.10.2015, 10.00 – 13.30 Uhr (2 x / 12 UE)
- TeilnehmerInnenzahl: 6 – 12

## Gestalttherapie in Theorie und Praxis

Gestalttherapie ist eine effektive Form der humanistischen Psychotherapie, nicht zu verwechseln mit Gestaltungstherapie. Sie kommt nicht nur bei psychischen Krankheiten zum Einsatz, sondern kann für jeden Menschen hilfreich sein, der sich in einer Krise befindet, ob privat oder beruflich bedingt. Sie dient der Weiterentwicklung und bietet Möglichkeiten zur Klärung und zur Abgrenzung. Sich erwachsen verhalten und ein selbst-bestimmtes Leben führen, zufrieden sein - das sind oft Ziele der Therapie. Gestalttherapie zeichnet sich durch ihren achtsamen und wertschätzenden Umgang aus.

An diesen drei Abenden erläutert Ihnen die Dozentin, Grundsätze und Arbeitsweisen der Gestalttherapie, gibt praktische Beispiele und lädt zu Übungen ein, die z. B. der (Eigen-) Wahrnehmung dienen und der Kommunikation.

### ■ Regina Zwirner | Kursnummer: 3412 | 30,- €

- Mo., 18.00 – 21.15 Uhr
- 02.11. – 30.11.2015 (3 x / 12 UE)
- TeilnehmerInnenzahl: 8 – 12

## ■ NLP

### NLP im Beruf

Beruflicher Erfolg braucht neben Fachwissen zusätzlich folgende Voraussetzungen: Exzellente Kommunikationskompetenz, die Fähigkeit, Ziele zu erreichen und das Meistern kritischer Situationen.

Genau diese Fertigkeiten können Sie in diesem Seminar trainieren. Dazu setzen wir mit NLP eine moderne und sehr effektive Methode für Kommunikations- und Veränderungsprozesse ein. Sie können mit NLP jede Kommunikationssituation besser gestalten und Ihre persönlichen Potentiale auch dann optimal nutzen, wenn die Lage ernst erscheint.

Unser Ziel ist die Verwertbarkeit der Inhalte im Alltag, daher werden praktische Übungen den größten Teil des Seminars ausmachen.

#### ■ Dr. Michael Gille | Kursnummer: 3413 | 50,- €

- Fr., 06.11.2015, 18.45 – 21.15 Uhr
- Sa., 07.11.2015, 10.00 – 17.30 Uhr (2 x / 12 UE)
- TeilnehmerInnenzahl: 8 – 15

### NLP-Practitioner-Ausbildung 2015 / 2016

Beginnend ab dem 25.09.2015 und endend im Juni 2016 bietet die VHS Mülheim an der Ruhr in Kooperation mit den Volkshochschulen Gelsenkirchen und Moers eine berufsbegleitende NLP-Practitioner-Ausbildung an.

Alle Verfahren und Techniken, die das NLP-Modell bereit hält, werden in dieser Ausbildung präsentiert, demonstriert und vor allem praktisch eingeübt. Die Ausbildung entspricht den Richtlinien und Curricula des Dachverbandes für Neurolinguistisches Programmieren (DVNLP) und schließt nach erfolgreicher Prüfung mit einer weltweit anerkannten Zertifizierung ab.

Die Seminarreihe umfasst 20 Tage, verteilt auf 5 Wochenenden und einen Bildungsurlaub von 5 Tagen (anerkannt nach dem AWbG), wobei die einzelnen Veranstaltungen im Wechsel in den genannten Städten stattfinden.

#### Leitung:

Dr. Michael Gille (NLP-Lehrtrainer und Lehrcoach, DVNLP) Herr Dr. Gille verfügt über langjährige Erfahrungen im Ausbildungs- und Trainingsbereich.

Homepage des Kursleiters: [www.gille-beratung.de](http://www.gille-beratung.de)

Die Heinrich-Thöne-Volkshochschule der Stadt Mülheim an der Ruhr ist nicht verantwortlich für die Inhalte externer Internetseiten.

#### Termine

25. – 27.09.2015	VHS Moers
04. – 06.12.2015	VHS Mülheim
18. – 22.01.2016	(BU) VHS Gelsenkirchen
11. – 13.03.2016	VHS Moers
22. – 24.04.2016	VHS Mülheim
03. – 05.06.2016	VHS Moers

**Zeiten an den Wochenenden**

freitags: 9.30 – 18.30 Uhr  
 samstags: 9.30 – 18.30 Uhr  
 sonntags: 9.30 – 15.30 Uhr

**Zeiten im Bildungsurlaub**

18.01. – 22.01.2016 VHS Gelsenkirchen  
 Montag bis Freitag, jeweils von 9.30 – 17.30 Uhr

**Kosten:**

1.990,- € (inkl. Materialkosten und Zertifizierungsgebühr,  
 Ratenzahlung möglich, keine Entgeltermäßigung möglich)

**Zertifikat:**

Die Richtlinien und Curricula des Dachverbandes für Neurolinguistisches Programmieren (DVNLP) sind verbindlich. Durch erfolgreiche Teilnahme erhalten Sie ein weltweit anerkanntes Zertifikat mit DVNLP-Siegel.

**Anmeldung:**

Volkshochschule Mülheim an der Ruhr  
 Bergstraße 1 – 3, 45479 Mülheim an der Ruhr

☎ 02 08 / 455 43 21/22

✉ vhs@muelheim-ruhr.de

🌐 www.muelheim-ruhr.de

- An- und Abmeldeschluss: 04.09.2015

**AnsprechpartnerInnen:**

Volkshochschule Mülheim an der Ruhr  
 Peter-Michael Schüttler  
 Bergstraße 1 – 3, 45479 Mülheim an der Ruhr

☎ 02 08 / 455 43 57

✉ Peter-Michael.Schuettler@muelheim-ruhr.de

🌐 www.muelheim-ruhr.de/vhs

Volkshochschule Moers  
 Beate Schieren-Ohl  
 Wilhelm-Schroeder-Straße 10, 47441 Moers

☎ 02 841 / 20 15 69

✉ beate.schieren-ohl@moers.de

🌐 www.vhs-moers.de

Volkshochschule Gelsenkirchen  
 Bernhard Müller  
 Ebertstraße 19, 45875 Gelsenkirchen

☎ 02 09 / 1 69 28 38

✉ bernhard.mueller@gelsenkirchen.de

🌐 www.vhs-gelsenkirchen.de

**■ Kursnummer: 3415**

- TeilnehmerInnenzahl: 8 – 16

## ■ Mediation

### Mediation - eine Einführung

**Stellen Sie sich vor, es ist Streit und alle Beteiligten gewinnen!**

Wie kann es gelingen eine Lösung in einem Konflikt zu finden, die es den Kontrahenten ermöglicht, sich damit wohl zu fühlen?

Mediation ist hierfür die geeignete Form.

Im Rahmen der Mediation werden die Beteiligten zunächst darin unterstützt, den aktuellen Konflikt genauer zu betrachten, Gefühle wahrzunehmen und dahinter liegende Interessen und Bedürfnisse zu erkennen. Denn, wenn beide Beteiligte diese Hintergründe klären und einander mitteilen, kann jeder sich selbst und den anderen besser verstehen. Dieses Verständnis eröffnet Lösungsmöglichkeiten, die vorher nicht gesehen wurden.

Dieser Abend gibt Ihnen einen Einblick in diese Form der Konfliktbewältigung.

**Die VHS bildet Sie auch zur MediatorIn aus.**

■ **RA Gudrun Neumann | Kursnummer: 3417 | 4,- €**  
(Kassierung vor Ort)

- Di., 03.11.2015, 19.45 – 22.00 Uhr (3 UE)
- TeilnehmerInnenzahl: 8 – 20

### Offener MediatorInnentreff

Die Abende bieten die Gelegenheit, sich auszutauschen, zu beraten, zu diskutieren, zu stärken - sich auf dem Laufenden zu halten, fortzubilden.

■ **Monique Ridder | Kursnummer: 3419 | entgeltfrei**

- Mo., 17.00 – 21.00 Uhr
- 17.08. – 07.12.2015 (5 x / 25 UE)
- TeilnehmerInnenzahl: 6 – 16

### Ausbildung in Wirtschaftsmediation

#### Umfang der Ausbildung

Die Ausbildung umfasst ca. 230 Zeitstunden für theoretische und praktische Einheiten in den Präsenzphasen. Dabei sind ca. 30 Stunden Supervision berücksichtigt. Mindestens 20 Stunden für Intervision müssen darüber hinaus eingeplant werden. Der Umfang übersteigt die formalen Standards des „Bundesverband MEDIATION e. V.“

Bei erfolgreichem Abschluss der Ausbildung besteht die Möglichkeit, sich als „Mediatorin BM/Mediator BM“ beim „Bundesverband MEDIATION e. V.“ anerkennen zu lassen, wenn die entsprechenden Nachweise erbracht werden. Die konkreten Voraussetzungen für eine mögliche Anerkennung entnehmen Sie bitte der Seite des Verbandes.

Nach Ablauf der Ausbildung besteht außerdem die Möglichkeit, sich für die Prüfung bei der IHK anzumelden. Die Prüfungsvoraussetzungen sind nach Abschluss des Lehrganges erfüllt. Bei Mediatorinnen und Mediatoren, die bereits eine allgemeine Mediatoren-Ausbildung an der Heinrich-Thöne-Volkshochschule abgeschlossen haben, können die drei ersten Module anerkannt werden.

#### Nutzen

Konflikte am Arbeitsplatz, Konflikte zwischen Unternehmens- und Konzerneinheiten und Konflikte zwischen Unternehmen - für diese drei Bereiche steht die Wirtschaftsmediation. Um solche Konflikte interessengerecht und zeitsparend zu lösen, braucht es bestens ausgebildete Wirtschaftsmediatoren.

In dieser umfassenden Qualifizierung werden alle Grundlagen und Instrumente für eine erfolgreiche Tätigkeit als WirtschaftsmediatorIn trainiert. Die erworbenen Kompetenzen bei der Lösung von Konflikten können Sie täglich nutzbringend anwenden und im Rahmen Ihrer unternehmerischen Tätigkeit unter Beweis stellen.

Die in Mülheim an der Ruhr ab September 2015 stattfindende Ausbildung in Wirtschaftsmediation umfasst insgesamt zehn Module:

### **Ausbildungsmodule**

#### **Modul 1 - Grundlagen der Mediation I**

04.09.2015, 15.30 – 21.00 Uhr

05.09.2015, 9.30 – 18.00 Uhr

06.09.2015, 9.30 – 16.00 Uhr

#### **Modul 2 - Grundlagen der Mediation II**

20.11.2015, 15.30 – 21.00 Uhr

21.11.2015, 9.30 – 18.00 Uhr

22.11.2015, 9.30 – 16.00 Uhr

#### **Modul 3 - Gewaltfrei kommunizieren im wirtschaftlichen Kontext**

04.12.2015, 15.30 – 21.00 Uhr

05.12.2015, 9.30 – 18.00 Uhr

06.12.2015, 9.30 – 16.00 Uhr

#### **Modul 4 - Konfliktanalyse und Konfliktdiagnose**

22.01.2016, 15.30 – 21.00 Uhr

23.01.2016, 9.30 – 18.00 Uhr

24.01.2016, 9.30 – 16.00 Uhr

#### **Modul 5 - Psychologische Grundlagen, Typologie von Konflikten**

26.02.2016, 15.30 – 21.00 Uhr

27.02.2016, 9.30 – 18.00 Uhr

28.02.2016, 9.30 – 16.00 Uhr

#### **Modul 6 - Mediation in Organisationen I**

18.03.2016, 15.30 – 21.00 Uhr

19.03.2016, 9.30 – 18.00 Uhr

20.03.2016, 9.30 – 16.00 Uhr

#### **Modul 7 - Mediation im Arbeitskontext und im Unternehmen, Besonderheiten der innerbetrieblichen Mediation**

15.04.2016, 15.30 – 21.00 Uhr

16.04.2016, 9.30 – 18.00 Uhr

17.04.2016, 9.30 – 16.00 Uhr

#### **Modul 8 - Mediation in Organisationen II**

10.06.2016, 15.30 – 21.00 Uhr

11.06.2016, 9.30 – 18.00 Uhr

12.06.2016, 9.30 – 16.00 Uhr

#### **Modul 9 - Gruppenmediation und kritische Situationen in der Mediation**

12.09. - 16.09.2016, 9.00 – 18.00 Uhr

#### **Modul 10 - Zertifizierung und Abschluss**

09.12.2016, 15.30 – 21.00 Uhr

10.12.2016, 9.30 – 18.00 Uhr

11.12.2016, 9.30 – 16.00 Uhr

**Leitung:** Monique Ridder

**Kosten:** 1.890,00 € (Entgelt ist nicht ermäßigbar. Ratenzahlung ist möglich.)

#### ■ **Kursnummer: 3401**

- TeilnehmerInnenzahl: 8 - 12

## Vorankündigung

### Mediation – eine andere Art, Konflikte zu lösen! 2016 / 2017

---

#### **Ausbildung neu aufgelegt!**

Gemäß der EU-Richtlinie vom 14. Juni 2008 haben die deutschen Gesetzgeber drei Jahre Zeit, die Bestimmungen der Richtlinie in innerstaatliches Recht umzusetzen.

Die vorgegebene Implementierung der Mediation als Verfahren zur außergerichtlichen Konfliktbeilegung hat weitreichende Auswirkungen. Mediationsverfahren werden damit gesellschaftsfähig und in juristischen, betrieblichen und privaten Zusammenhängen immer mehr Anwendungen finden. Das führt zu einer weiter steigenden Nachfrage nach qualifizierten Mediatorinnen und Mediatoren. In Anlehnung an die zu erwartenden Mediationsrichtlinien wurde die Ausbildung in Inhalt und Struktur komplett überarbeitet und ergänzt um separate Blöcke für gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg und Moderation/Präsentation in Gruppen. Der Bereich Familienmediation wurde zeitlich erweitert. Die Änderungen bewirken umfassendere Übung und Sicherheit im Mediationsverfahren und erhöhen die Qualifizierung der TeilnehmerInnen.

#### **Zielgruppe**

Die Ausbildung richtet sich an jede/n, die ihre/der seine Konfliktkompetenz verbessern und diese Kompetenz in den privaten und/oder beruflichen Alltag einbetten möchte.

Die Ausbildung vermittelt Ihnen fundierte Kenntnisse über theoretische und praktische Grundlagen der Mediation, Interventionsmethoden aus Kommunikation, Psychologie sowie der Gruppendynamik und Organisationsentwicklung:

- Ob als Zusatzqualifikation zur Integration in den beruflichen und privaten Alltag oder
- Erarbeitung eines betrieblichen Konfliktmanagements,
- als Instrument zum Umgang mit Konflikten mit MitarbeiterInnen, KollegInnen und Vorgesetzten,
- in und zwischen Teams,
- zum Kennenlernen des eigenen Konfliktverhaltens und
- Erlernen von Alternativen für das eigene Konfliktverhalten etc.

#### **Ziele der Ausbildung**

Sie können Konflikte in unterschiedlichen Kontexten konstruktiv bearbeiten und lösungsorientiert reagieren. Sie sind in der Lage, die Konfliktbeteiligten in schwierigen Situationen zu unterstützen, zwischen den Parteien zu vermitteln und tragfähige Vereinbarungen zu entwickeln. Dabei helfen Sie den Konfliktparteien, im Konflikt eigene Interessen zu vertreten und dabei mit anderen Beteiligten respektvoll umzugehen. Sie unterstützen die Konfliktparteien, ihre Ressourcen wahrzunehmen und zur Lösung ihrer Konflikte zu nutzen. In Konflikten reflektieren Sie das eigene Verhalten. Sie bringen persönliche Autorität in den Mediationsprozess ein und üben Mediation selbstbewusst und selbstkritisch aus. Sie gewinnen die Sicherheit, wirkungsvolles Handwerkszeug bei Konflikten zwischen zwei Konfliktparteien sowie in Teams und Gruppen einzusetzen.

Inhaltliche Elemente der Ausbildung sind u. a.:

- Definition von Mediation
- Einführung des ethischen Selbstverständnisses der Mediation
- Rahmen der Mediation
- Konflikttheorie
- interdisziplinärer Hintergrund der Mediation
- Anwendungsbereiche der Mediation und Abgrenzung zu anderen Verfahren
- Haltung der Mediatorin / des Mediators
- Selbsterfahrung und Selbstreflexion
- Phasen der Mediation
- Gesprächs- und Interventionstechniken
- Grundkenntnisse aus Psychologie, Sozial- und Kommunikationswissenschaften
- Dynamik von Paar- und Gruppensituationen
- Mediation und Recht (rechtliche Rahmenbedingungen und Grenzen nichtanwaltlicher Mediation)
- psychosoziale Hintergründe und Systeme in Familien

#### **Block 1**

- Was ist Mediation?
- Historie und weitere Entwicklung
- Anwendungsgebiete
- Grundgedanken und Merkmale von Mediation
- das Mediationsgespräch
- Fr., 06.05.2016, 15.30 – 21.00 Uhr,  
Sa., 07.05.2016, 9.30 – 18.00 Uhr,  
So., 08.05.2016, 9.30 – 16.00 Uhr

#### **Block 2**

- die Phasen der Mediation
- Merkmale und Besonderheiten in den Phasen
- Konfliktanalyse
- Positionen, Interessen, Bedürfnisse und Werte
- Eskalationsstufen
- Fr., 24.06.2016, 15.30 – 21.00 Uhr,  
Sa., 25.06.2016, 9.30 – 18.00 Uhr,  
So., 26.06.2016, 9.30 – 16.00 Uhr

#### **Block 3**

- Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg
- Fr., 26.08.2016, 15.30 – 21.00 Uhr,  
Sa., 27.08.2016, 9.30 – 18.00 Uhr,  
So., 28.08.2016, 9.30 – 16.00 Uhr

#### **Block 4 (Bildungsurlaub)**

- Familien in der Mediation
- Paar-, Trennungs- und Scheidungsmediation
- Besonderheiten inhaltlich wie strukturell
- Schulmediation
- Mo., 23.09., bis Fr., 25.09.2016, 9.00 – 18.00 Uhr

#### **Block 5**

- Gender – mögliche Besonderheiten
- Interkulturelle Mediation
- Täter-Opfer-Ausgleich
- Fr., 11.11.2016, 15.30 – 21.00 Uhr,  
Sa., 12.11.2016, 9.30 – 18.00 Uhr,  
So., 13.11.2016, 9.30 – 16.00 Uhr

#### **Block 6**

- Präsentation und Moderation in Gruppen
- Gruppendynamische Prozesse
- Umgang mit Störungen
- Fr., 16.12.2016, 15.30 – 21.00 Uhr,  
Sa., 17.12.2016, 9.30 – 18.00 Uhr,  
So., 18.12.2016, 9.30 – 16.00 Uhr

### Block 7 (Bildungsurlaub)

- Wirtschaftsmediation
- Grundlagen und Besonderheiten
- Betriebsmediation
- Partnering
- BürgerInnenbeteiligung

Mo., 11.01., bis Fr., 15.01.2017, 9.00 – 18.00 Uhr

### Block 8

- Fallvorstellungen
- Kollegiale Fallberatung
- Zertifizierung
- Fr., 03.03.2017, 15.30 – 21.00 Uhr,  
Sa., 04.03.2017, 9.30 – 18.00 Uhr,  
So., 05.03.2017, 9.30 – 16.00 Uhr

Die in den Modulen gewählten methodisch-didaktischen Elemente dienen dem Transfer von der theoretischen in die praktische Arbeit. Während der gesamten Ausbildung wird eine enge Verbindung zwischen Theorie und Praxis hergestellt. Kennzeichnend für die Ausbildung ist ihr hoher praktischer Anteil.

Die Gesamtausbildung umfasst 221 Stunden, davon sind 30 Stunden angelegt für die Arbeit in Intervisionsgruppen zum gegenseitigen Austausch und zum praktischen Üben sowie für die schriftliche Dokumentation einer durchgeführten Mediation in Form einer abschließenden Arbeit.

Die konkreten Inhalte der Ausbildung können an die Bedürfnisse der Lerngruppe angepasst werden. Entscheidend ist, dass die Ziele der Ausbildung erreicht werden.

**Leitung:** Monique Ridder

**Kosten:** Das Teilnahmeentgelt beträgt 1.810 €  
(Das Entgelt ist nicht ermäßigbar. Ratenzahlung ist möglich.)

■ **Kursnummer:** V3402

- TeilnehmerInnenzahl: 8 – 16

## DIE CAMERA OBSCURA

MIT DEM MUSEUM ZUR VORGESCHICHTE DES FILMS



DIE GRÖSSTE BEGEBBARE KAMERA DER  
WELT IN MÜLHEIM AN DER RUHR!

Öffnungszeiten: Mi. bis So. 10 bis 18 Uhr  
(Nov. bis Jan. 10 bis 16 Uhr)

Eintritt: 4,50 / erm. 3,50 €

**Kontakt:**

Am Schloß Broich 42, 45479 Mülheim an der Ruhr  
Tel.: (0208) 302 26 05, Fax: (0208) 302 26 07  
camera-obscura@mst-mh.de  
www.camera-obscura-muelheim.de

Gefördert vom Land NRW | Unterstützt von der RWE Aqua GmbH



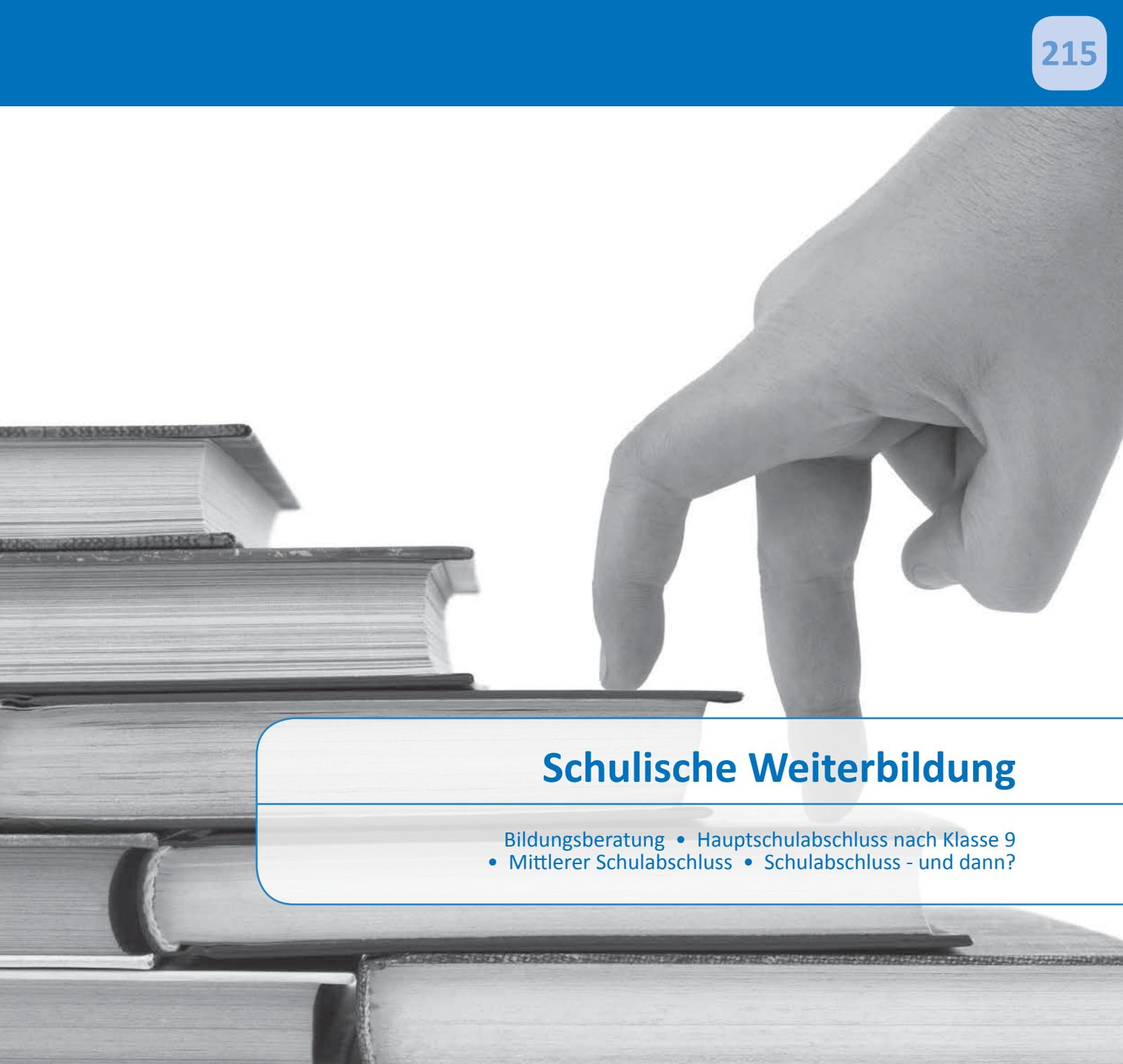
# WDR<sup>1</sup>

# O-TON NRW

Immer auf Ballhöhe, immer mit Leidenschaft, nie unentschieden.

Ihr Rundfunkbeitrag für  
Ihre Lieblingsprogramme.

1 LIVE WDR 2 WDR 3 WDR 4 WDR 5 FUNK HAUS EUROPA WDR Kiraka 6 WDR SINFONISCHES ORCHESTER WDR SINFONISCHES ORCHESTER WDR BIG BAND WDR RUNDfunk CLIP FERNSEHEN

A grayscale photograph of a hand pointing towards a stack of books. The hand is on the right side of the frame, with the index finger pointing towards the books on the left. The books are stacked vertically, with their spines facing the viewer. The background is a plain, light color.

## Schulische Weiterbildung

- Bildungsberatung
- Hauptschulabschluss nach Klasse 9
- Mittlerer Schulabschluss
- Schulabschluss - und dann?

## ■ Bildungsberatung

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

Neben den Informationen über laufende und geplante Kurse informieren wir Sie gerne über

- die Möglichkeiten der Anrechnung von bisherigen vorhandenen Abschlüssen oder Teilleistungen,
- die Möglichkeiten, die andere Schulen des Zweiten Bildungsweges bieten,
- weitere schulische Möglichkeiten, einen Abschluss zu erreichen.

### Offene Bildungsberatung Abitur / Fachhochschulreife des Ruhr-Kolleg Essen

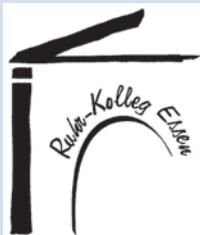
Die offene Beratungsstunde richtet sich an alle Erwachsenen, die sich für einen höheren Schulabschluss (Abitur / Fachhochschulreife) interessieren.

Es wird informiert über:

- Aufnahmevoraussetzungen an den Weiterbildungskollegs
- Studieninhalte und -dauer
- Möglichkeiten der Ausbildungsförderung

*Der Beratungstermin ist kostenfrei! Eine Anmeldung ist nicht erforderlich! Weitere Informationen sind erhältlich unter: [www.ruhr-kolleg.de](http://www.ruhr-kolleg.de)*

- Do., 20.08.2015, 17.00 – 18.30 Uhr (2 UE)
- TeilnehmerInnenzahl: 1 – 20
- Ort: Heinrich-Thöne-VHS



## Abschlussbezogene Kurse

Die Volkshochschule führt in Verbindung mit der Bezirksregierung Düsseldorf als zuständiger Schulaufsichtsbehörde Lehrgänge zum nachträglichen Erwerb von Schulabschlüssen durch.

Folgende staatlich anerkannte Abschlüsse können an der Volkshochschule erreicht werden:

- Hauptschulabschluss nach Klasse 9
- Mittlerer Schulabschluss

## Wer kann teilnehmen?

Alle, die die Vollzeitschulpflicht erfüllt haben, den angestrebten Schulabschluss noch nicht erreicht haben oder das Abschlusszeugnis verbessern möchten.

## Anerkennung von Abschlüssen oder Teilleistungen

Unter bestimmten Voraussetzungen ist die Anerkennung von Schulabschlüssen oder auch die Anerkennung von früheren schulischen Leistungen und damit eine Verkürzung der Lehrgangsdauer möglich.

## Einzelfachbelegung

Eine Einzelfachbelegung ist in allen Kursen des Zweiten Bildungsweges möglich. Einzelfachabschlüsse können auch in Verbindung mit beruflichen Abschlüssen zur Anerkennung von Schulabschlüssen führen.

## Teilnahme und Anmeldung

Die Teilnahme ist unter den oben genannten Voraussetzungen und nur nach persönlicher Beratung möglich.

### ■ Ihre Ansprechpartnerin: Dipl.-Päd. Kerstin Dau

- Sprechstunde während des Semesters  
donnerstags, 15.00 – 18.00 Uhr und nach telefonischer Vereinbarung: 02 08 / 455 43 14

## ■ Hauptschulabschluss nach Klasse 9

Der Kurs zur Erlangung des Hauptschulabschlusses umfasst einen Vorkurs und zwei Semester. Das Abschlusszeugnis kann derjenigen/demjenigen erteilt werden, die/der regelmäßig an allen Fächern des Kurses teilnimmt und während des Kurses und in der Abschlussprüfung die erforderlichen Leistungen erbringt.

AussiedlerInnen/AusländerInnen können die Fremdsprache Englisch durch eine Sprachprüfung in ihrer Herkunftssprache ersetzen.

### Hauptschulabschluss – Weiterführender Kurs – 2. Semester

Dieser Kurs befindet sich im Abschlussemester.

**Ein Einstieg ist nicht möglich!**

Dieser Kurs hat am 01.09.2014 begonnen und endet nach zwei Semestern und einem Vorkurs im Januar 2016 mit den Abschlussprüfungen.

■ **Kursnummer: 3511**

- 24.08. – 10.12.2015 (14 Wochen)

*Ein neuer Kurs in Abendform findet voraussichtlich ab Februar 2016 statt.*

*Zudem ist ein zusätzlicher Kurs in Tagesform geplant.*

*Genauere Informationen hierzu können Sie ab September 2015 erfragen.*

## ■ Mittlerer Schulabschluss

Die Kurse zur Erlangung des Mittleren Schulabschlusses umfassen vier Semester. Das Abschlusszeugnis kann derjenigen/demjenigen erteilt werden, die/der regelmäßig an allen Fächern des Kurses teilnimmt und während des Kurses und in der Abschlussprüfung die erforderlichen Leistungen erbringt.

Voraussetzung für die Teilnahme ist in der Regel der Hauptschulabschluss (nach Klasse 9) mit Englischkenntnissen.

AussiedlerInnen / AusländerInnen können die Fremdsprache Englisch durch eine Sprachprüfung in ihrer Herkunftssprache ersetzen. Je nach schulischer Voraussetzung ist eine Verkürzung des Kurses möglich.

### Mittlerer Schulabschluss – 3. Semester

Dieser Kurs hat am 01.09.2014 begonnen und endet nach vier Semestern im Juni 2016.

Ein Einstieg in den laufenden Kurs ist im Einzelfall noch möglich, wenn Plätze frei sind und Tests in den einzelnen Fächern erfolgreich bestanden wurden.

■ **Kursnummer: 3521**

- 3. Semester: 24.08.2015 – 05.02.2016 (18 Wochen)

Uhrzeit	Mo	Di	Mi	Do	Fr
18.00 Uhr bis 19.30 Uhr	Deutsch	Physik	Erdkunde	Geschichte	Mathematik
19.45 Uhr bis 21.15 Uhr	Englisch	Mathematik	Deutsch	Englisch	—

Deutsch	N. N.
Mathematik	Jörg Fürbringer
Englisch	Fritz Herrndorf
Geschichte	Julia König
Physik	Theodoros Stavridis
Erdkunde	Ingrid Woitschetzki

## Mittlerer Schulabschluss – Neubeginnender Kurs – 1. Semester

Dieser Kurs beginnt am 31.08.2015 und endet nach vier Semestern im Juni 2017.

Anmeldezeitraum: 08.06. – 16.06.2015,  
montags bis donnerstags, 9.30 – 12.30 und  
montags, dienstags und donnerstags, 14.30 – 16.00 Uhr

Zur Anmeldung sind unbedingt das Abgangszeugnis (Original und Kopie), ein Lebenslauf sowie das Bearbeitungsentgelt in Höhe von 20,- € mitzubringen.

### ■ Kursnummer: 3531

- 1. Semester: 31.08.2015 – 05.02.2016 (18 Wochen)

Uhrzeit	Mo	Di	Mi	Do	Fr
18.00 Uhr bis 19.30 Uhr	Physik	Mathe- matik	Englisch	Deutsch	Englisch
19.45 Uhr bis 21.15 Uhr	Ge- schichte	Deutsch	Erd- kunde	Mathe- matik	—

Deutsch	Alfons Fiedler
Mathematik	Heinz-Dieter Brauner
Englisch	N. N.
Geschichte	Ingrid Woitschetzki
Physik	N. N.
Erdkunde	Ingrid Woitschetzki

## ■ Schulabschluss - und dann?

### Schulabschluss (fast) erlangt – und was jetzt?

Berufswahl: Wo möchte ich im Leben wirklich hin?

Was ist mir wichtig? Was sind meine Werte? Und was sind meine Talente?

In diesem Wochenend-Seminar lernen Menschen, die vor der Berufswahl stehen, sich selbst so gut kennen, dass sie eine überzeugte Entscheidung treffen können. Leider ist dies in der heutigen Zeit zwar scheinbar oberflächlich der Fall, schaut man jedoch hinter die Kulissen, stellt man fest, dass eine fundierte Analyse der wahren Wünsche und Talente nicht stattgefunden hat. Dies kann zu Unzufriedenheit im Alltag bis hin zu schweren Erkrankungen wie Depression oder Burnout führen.

Astrid Marie Machalitzka ist zertifizierte Coach und Mediatorin und hat mit ihrem Projekt „LebendigeZukunft.eu“ bereits vielen Menschen zu mehr Sicherheit und Stabilität im Alltag verholfen.

Mehr Infos über sie: <http://goo.gl/OHkd7l>

### ■ Astrid-Marie Machalitzka | Kursnummer: 3535 | 25,- €

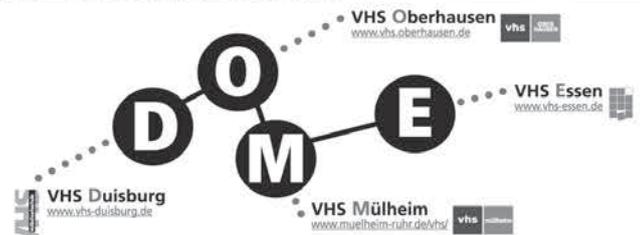
- Fr., 13.11.2015, 18.00 – 21.15 Uhr
- Sa., 14.11.2015, 10.00 – 13.15 Uhr (2 x / 8 UE)
- TeilnehmerInnenzahl: 8 – 15

# Lesen & Schreiben in der VHS

Schreib Dich nicht ab

Grundbildung · Lesen und Schreiben lernen

Für weitere Infos:





Jetzt als  
**App**  
für iPhone  
und Android

Erleben Sie die  
„Mülheimer Ruhrperlen“  
hautnah und spontan:

- ...❖ Leihfahräder im speziellen Design
- ...❖ Ruhrperlen als App – der persönliche digitale Gästeführer



**Informationen und Buchung:**  
Mülheimer Stadtmarketing  
und Tourismus GmbH (MST)  
Touristinfo im MedienHaus  
Synagogenplatz 3  
45468 Mülheim an der Ruhr  
Tel.: 02 08 / 960 960  
Fax: 02 08 / 960 96 49  
ruhrperlen@mst-mh.de  
[www.ruhrperlen.de](http://www.ruhrperlen.de)

#### Perlen der Ruhrnatur

Entdecken Sie  
stille Parkanlagen,  
idyllische Landschafts-  
schutzgebiete und  
das grüne Ruhrtal  
mit seiner intakten  
Natur!

- ...❖ 10 Stationen
- ...❖ 17 erholsame  
Kilometer

#### Perlen der Industriegeschichte

Erkunden Sie die  
Wurzeln des wirtschaft-  
lichen und industriellen  
Aufstiegs der Stadt!

- ...❖ 12 Stationen
- ...❖ 16 abwechslungs-  
reiche Kilometer

#### Perlen der Kultur

Besuchen Sie die  
zahlreichen Kleinode  
der „Mülheimer  
Museumsmeile“  
und weitere kulturell  
bedeutsame Orte  
in Mülheim!

- ...❖ 12 Stationen
- ...❖ 16 erlebnisreiche  
Kilometer

Mülheimer  
**RUHRPERLEN**  
Ruhrnatur • Industriegeschichte • Kultur



Schützt unsere Umwelt!

**Mülheimer Ruhrperlen:  
Neue Wege durch die Stadt am Fluss.**

## Bildungsurlaub

Formale Kriterien • Bildungsurlaube im 2. Semester 2015

# Bildungsurlaub

## nach dem Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AWbG)

### Was ist Bildungsurlaub?

Bildungsurlaub dient der politischen oder beruflichen Bildung. Während des Bildungsurlaubes zahlt der Arbeitgeber die Arbeitsvergütung fort.

### Wer kann an Bildungsurlaubsveranstaltungen teilnehmen?

Der Anspruch auf Bildungsurlaub entsteht für ArbeiterInnen und Angestellte, deren Beschäftigungsverhältnisse ihren Schwerpunkt in Nordrhein-Westfalen haben, nach einer Beschäftigungszeit von sechs Monaten. Der Anspruch hängt von der Betriebsgröße, sein Umfang von eventueller betrieblicher Weiterbildung ab.

Ein Rechtsanspruch auf Bildungsurlaub besteht in Betrieben ab zehn Beschäftigten. Die Dauer des Bildungsurlaubes beträgt fünf Tage im Kalenderjahr. Der Arbeitgeber kann u.U. eigene Bildungsveranstaltungen mit bis zu zwei Tagen auf die fünf Tage anrechnen.

### Wie wird der Bildungsurlaub beantragt?

Die ArbeitnehmerIn kann von der Volkshochschule Nachweise anfordern, aus denen die Zielgruppe, die Lernziele und Lerninhalte sowie der zeitliche Ablauf der Veranstaltung hervorgehen.

Der Antrag auf Bildungsurlaub muss beim Arbeitgeber mindestens sechs Wochen vor Beginn der Veranstaltung eingegangen sein.

Die oben genannten Unterlagen sind dem Antrag beizufügen. Die Frist für die Reaktion des Arbeitgebers beträgt drei Wochen, gerechnet ab Eingang des vollständigen Antrages.

**Informationen zu rechtlichen Fragen des Bildungsurlaubes und zu Bildungsurlaubsangeboten in Nordrhein-Westfalen erhalten Sie unter:**

**[www.bildungsurlaub.de](http://www.bildungsurlaub.de)**

### Auskunft in der VHS erteilen:

**Berufliche Bildung – EDV**

**Weiterbildungsberatungsstelle: Berufliche Bildung**

Sabine Klich M.A.

☎ 02 08 / 455 43 34

✉ [Sabine.Klich@muelheim-ruhr.de](mailto:Sabine.Klich@muelheim-ruhr.de)

➡ B 5

**Fremdsprachen**

Karl-Hans Klippel

☎ 02 08 / 455 43 15

✉ [Karl-Hans.Klippel@muelheim-ruhr.de](mailto:Karl-Hans.Klippel@muelheim-ruhr.de)

➡ B 8

**Bildungsurlaube im 2. Semester 2015**

TERMIN	THEMA	KURS-NR.	SEITE
<b>SEPTEMBER</b>			
09.09. – 11.09.2015	Design für Nicht-Designer	3085	180
<b>OKTOBER</b>			
05.10. – 09.10.2015	Intensivwoche Englisch - Auffrischkurs - Zielniveau B1.1	1307	55
05.10. – 09.10.2015	Intensivwoche Spanisch - Zielniveau A1.1	1749	76
26.10. – 30.10.2015	Intensivwoche Italienisch - Zielniveau A1.1	1658	70
<b>NOVEMBER</b>			
14.12. - 18.12.2015	Gemischtes Doppel Indesign und Photoshop	3089	181



**stadtbibliothek**  
mülheim an der ruhr

### ***Zuhause in der Welt der Medien***

Bücher, Zeitschriften, Zeitungen, Hörbücher, CDs, CD-ROMs, DVDs, Blu-Rays, Wii-Spiele und Playstation, Digitale Bibliothek, Onleihe, EDMOND und Internet, Fernleihe und Dokumentenlieferung, Hörzeitung für Sehgeschädigte (Echo Mülheim), Münzkopierer – Ausstellungen, Lesungen und Veranstaltungsangebote, Klassenführungen und Medienrallyes

Großveranstaltung: [www.herbstblaetter-muelheim.de](http://www.herbstblaetter-muelheim.de)

Veranstaltungsreihen: *Mittwochs ... im MedienHaus, RepairCafé, Am Lagerfeuer, Mülheimer Kinderliteraturtage*

### **Stadtbibliothek im MedienHaus**

- Synagogenplatz 3  
Tel.: 02 08 / 455 41 41, Fax: 455 41 25
- [stadtbibliothek@muelheim-ruhr.de](mailto:stadtbibliothek@muelheim-ruhr.de)
- [www.stadtbibliothek-muelheim-ruhr.de](http://www.stadtbibliothek-muelheim-ruhr.de)
- Öffnungszeiten:  
Mo. – Fr. 10.00 – 18.30 Uhr, Sa. 10.00 – 14.00 Uhr

### **Medienkompetenzzentrum im MedienHaus**

Medienpädagogische und mediendidaktische sowie technische Beratung und Fortbildung nach Vereinbarung, Bereitstellung von Medien und Geräten für schulische und außerschulische Bildungsarbeit

- Synagogenplatz 3  
Tel.: 02 08 / 455 41 80, Fax: 455 41 25
- [medienkompetenzzentrum@muelheim-ruhr.de](mailto:medienkompetenzzentrum@muelheim-ruhr.de)
- [www.medienkompetenzzentrum-muelheim.de](http://www.medienkompetenzzentrum-muelheim.de)
- Öffnungszeiten: Mo. – Fr. 8.00 – 16.00 Uhr

### **Stadtteilbibliotheken**

- Gustav-Heinemann-Bibliothek, Gesamtschule  
Boverstraße 150, Tel.: 02 08 / 455 41 95
- Heißen, Schulzentrum Kleiststraße 50,  
Tel.: 02 08 / 455 41 67
- Speldorf, Frühlingstraße 35,  
Tel.: 02 08 / 588 48 30
- Styrum, Willy-Brandt-Platz 2 / Willy-Brandt-Schule,  
Tel.: 02 08 / 455 41 65
  
- Öffnungszeiten:  
Di./Fr. 10.00 – 13.00 Uhr und 14.00 – 18.30 Uhr  
Mi. 10.00 – 13.00 Uhr  
Do. 14.00 – 18.30 Uhr  
Sa. 10.00 – 13.00 Uhr

## Informationen

Leitbild • Qualitätsentwicklung und Zertifizierung • Entgeltordnung •  
Reisebedingungen der VHS Duisburg

## Leitbild der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Heinrich-Thöne-Volkshochschule / des Kommunalen Weiterbildungszentrums der Stadt Mülheim an der Ruhr

Die Heinrich-Thöne-Volkshochschule versteht sich als **das** Kommunale Weiterbildungszentrum der Stadt Mülheim an der Ruhr mit klar definiertem gesellschaftlichem Auftrag und mit konsensualen Wert- und Leitvorstellungen ihrer Beschäftigten.

### Der gesellschaftliche Auftrag

Die Heinrich-Thöne-Volkshochschule hat als Kommunales Weiterbildungszentrum einen Bildungsauftrag für Erwachsene, der gesetzlich definiert ist.

Die in der Institution Tätigen verstehen den gesellschaftlichen Auftrag als umfassend und verfolgen einen **ganzheitlichen** Bildungsansatz.

Die gesellschaftlichen Entwicklungen werden aufgenommen und in entsprechende Bildungsangebote umgewandelt.

### Wert- und Leitvorstellungen

Wir, die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, wollen soziale und individuelle Bildung vorhalten:

- Soziale Bildung bedeutet für uns die Förderung von Toleranz und Gleichberechtigung sowie die Anerkennung von (kulturellen) Verschiedenheiten.
- Individuelle Bildung bedeutet für uns, Wissenszuwachs und Handlungsbefähigung zu schaffen sowie Toleranz und Respekt von Unterschieden zu stärken.
- Wir wollen unsere kulturelle Vielfalt und unsere fachlichen Kompetenzen halten und nutzen.

Wir verstehen unsere Einrichtung als

- eine offene Einrichtung für alle Schichten, Weltanschauungen und sind uns der besonderen Verpflichtung für Bildungsbenachteiligte bewusst,
- eine öffentliche Einrichtung und sind uns der Verantwortung dieses öffentlichen Auftrages bewusst,

- eine an professionellen und definierten Qualitätsstandards ausgerichtete Organisation,
- eine an der Realisierung von Geschlechtergerechtigkeit arbeitende Einrichtung.

Wir, die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Heinrich-Thöne-Volkshochschule, des Kommunalen Weiterbildungszentrums der Stadt Mülheim an der Ruhr

- halten Angebote vor zum Erwerb neuer Fähigkeiten, Fertigkeiten und Qualifikationen,
- sind professionelle PartnerInnen in der Kooperation mit anderen,
- sind innovativ, aktuell und zukunftsorientiert.

Auf dem Hintergrund unserer Wert- und Leitvorstellungen wenden wir uns an Menschen in und um Mülheim an der Ruhr und gewinnen sie als Teilnehmende.

Zu unseren KundInnen zählen wir auch Organisationen, Unternehmen und den lokalen Arbeitsmarkt, für den wir qualifizieren. Wir bemühen uns, den Teilnehmerinnen und Teilnehmern unserer Veranstaltungen ein erfolgreiches nachhaltiges Lernen zu gewährleisten. Dies soll dadurch gelingen, dass wir ein positives Lernumfeld mit hoher unterrichtlicher Qualität und erwachsenengerechten Angeboten schaffen.

Wir sind fähig zur bedarfsorientierten, konstruktiven Zusammenarbeit und Kooperation zwecks Konzeption, Kalkulation und Realisation bildungsorientierter Projekte, Maßnahmen und Lehrgänge.

Ein besonderes Augenmerk richten wir auf die Aktualität der angebotenen und geplanten Maßnahmen.

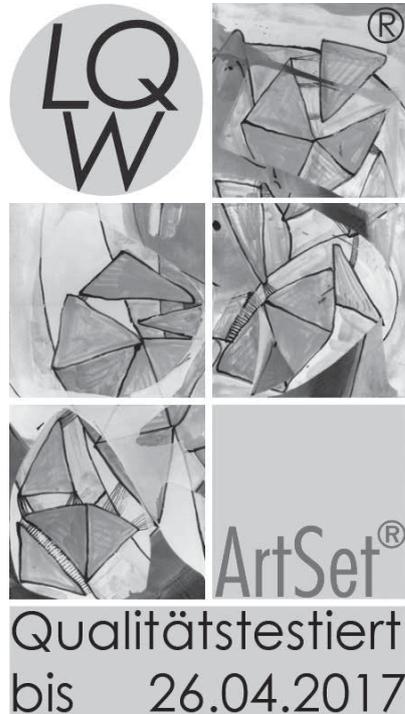
Wir verpflichten uns zur kontinuierlichen persönlichen und fachlichen Fortbildung.

### Gelungenes Lernen

**Gelungenes Lernen** verstehen wir nachhaltig, zukunftsorientiert und ganzheitlich.

**Gelungenes Lernen** soll Wissen, Können und Handlungsfähigkeit vermitteln sowie Toleranz und Respekt vor Unterschieden gestärkt haben.

**Gelungenes Lernen** hat stattgefunden, wenn trotz Anforderung aber mit Freude Wissen, neue Fähigkeiten und Fertigkeiten erworben wurden, die emotional und/oder rational der persönlichen (individuellen) und/oder sozialen Lebensbewältigung dienen.



2005 erhielten wir erstmals das LQW-Qualitätszertifikat (Lernerorientierte Qualitätstestierung in der Weiterbildung). Wir waren damals die erste Weiterbildungseinrichtung in unserer Stadt, die qualitätsgeprüft arbeitete. Seitdem wird unsere Qualitätsarbeit alle vier Jahre retestiert. Aktuell sehen wir der nächsten Testierung 2017 entgegen.

Als sichtbares Zeichen unserer erfolgreichen Testierung hängt in der Volkshochschule neben dem Testat eine Kachel. Sie ist Teil eines Netzwerkbildes, das die zur Zeit rund 730 nach LQW zertifizierten Weiterbildungseinrichtungen symbolisiert.



Darüber hinaus sind wir seit 2011 zertifiziert als zugelassener Träger für die Förderung der beruflichen Weiterbildung nach dem Recht der Arbeitsförderung.

## Qualitätsentwicklung und Zertifizierung

Als lernende Organisation ist Qualitätsentwicklung für uns eine ständige Herausforderung. Die Qualitätsstandards für unser Angebot, die Durchführung, unseren Service und unsere Ausstattung entwickeln wir weiter.

Wir planen unsere Angebote in einem angemessenen Verhältnis von Innovation und Kontinuität. Dabei setzen wir neue Ideen und Entwicklungen um und behalten Bewährtes und Unverzichtbares bei. Wir verpflichten uns, die Zielsetzungen, die Programminhalte, die Methodik und Didaktik, die Instrumente der Bedarfsermittlung, die Kriterien der Leistungsbewertung und die Transparenz unseres Handelns immer wieder zu überprüfen und uns der Kritik unserer Teilnehmerinnen und Teilnehmer zu stellen.



## ■ Entgeltordnung

### für die Heinrich-Thöne-Volkshochschule in der Fassung vom 01.09.2012

Aufgrund des § 41 Abs. 1 Buchstabe f und i der Gemeindeordnung für das Land Nordrhein-Westfalen in der Fassung der Bekanntmachung vom 14.07.1994 (GV. NRW. Seite 666), zuletzt geändert durch Gesetz vom 13.12.2011 (GV. NRW. Seite 685) hat der Rat der Stadt Mülheim an der Ruhr in seiner Sitzung am 03.05.2012 zuletzt geändert am 01.06.2012, folgende Entgeltordnung beschlossen:

#### § 1 Entgeltpflicht

(1) Für die Teilnahme an Veranstaltungen der Heinrich-Thöne-Volkshochschule (VHS) werden – soweit Angebote nicht entgeltfrei sind – privatrechtliche Entgelte nach den Bestimmungen dieser Entgeltordnung erhoben.

(2) Zur Zahlung der Entgelte ist die Teilnehmerin/der Teilnehmer verpflichtet, die/der sich zu einer Veranstaltung angemeldet hat oder sich von einer/einem Dritten hat anmelden lassen. Die Zahlungspflicht entsteht auch dann, wenn eine Teilnehmerin/ein Teilnehmer ohne Anmeldung an einer Veranstaltung oder an Teilen einer Veranstaltung teilnimmt.

(3) Die Entgelte werden mit der Anmeldung bzw. durch die Teilnahme fällig.

#### § 2 Höhe der Entgelte

(1) Die Entgelte werden je Veranstaltung so kalkuliert, dass zumindest die Kosten für den veranstaltungsbezogenen Sachaufwand und die Dozentin/den Dozenten gedeckt sind.

- a) Das Entgelt für die Teilnahme an Veranstaltungen beträgt je Unterrichtsstunde (45 Minuten) mindestens 2,10 €. Das Entgelt kann je nach Art, Aufwand und kalkulierter Mindestbelegung der Veranstaltung erhöht werden.
- b) Bei Nichterreichen der Mindestbelegung zu Kursbeginn kann in Absprache zwischen den Teilnehmenden, Lehrenden und der VHS das Entgelt entsprechend erhöht und/oder die Anzahl der Unterrichtsstunden reduziert werden.

(2) Für die folgenden Veranstaltungen gelten besondere Regelungen:

- a) Für die Teilnahme an Kursen aus dem Bereich „Deutsch als Fremdsprache“/ „Deutsch als Zweitsprache“ wird ein Entgelt in Höhe von mindestens 1,20 € je Unterrichtsstunde erhoben.
- b) Veranstaltungen der politischen Bildung und Veranstaltungen von besonderer Bedeutung können entgeltfrei oder ermäßigt angeboten werden.
- c) Das Entgelt für Kurse zur Einführung in das deutsche Schriftsystem einschließlich Alphabetisierung beträgt mindestens 15,- € je Veranstaltung.
- d) Für die Teilnahme an Grundbildungskursen und Schulabschlusskursen kann ein einmaliges Bearbeitungsentgelt in Höhe von 20,- € erhoben werden.

Die unter a) bis d) aufgeführten Veranstaltungen werden nicht nach § 4 ermäßigt.

(3) Für Studienreisen, Tagesfahrten und Exkursionen wird das Entgelt so festgesetzt, dass zusätzlich zu den veranstaltungsbedingt entstehenden Kosten ein angemessener Deckungsbeitrag je Teilnehmerin/Teilnehmer erwirtschaftet wird.

(4) Die VHS stellt auf Wunsch gesiegelte Teilnahmebescheinigungen gegen ein Entgelt von mindestens 5,- € plus Versandkosten aus.

(5) Prüfungen:

- a) Die VHS legt das Prüfungsentgelt für die Teilnahme an TELC-Sprachenzertifikaten unabhängig vom Prüfungs-ort fest. Sie erhebt für externe Prüflinge, die sich nicht in Kursen der VHS vorbereitet haben, einen Zuschlag.
- b) Für die Teilnahme an sonstigen Prüfungen werden die Beträge erhoben, die an andere Institutionen zu zahlen sind zuzüglich der Kosten, die der VHS entstehen.
- c) Für die Teilnahme an Sprachprüfungen der Universität Cambridge werden die von dem Cambridge-Prüfungsbüro vorgegebenen Prüfungsgebühren in Rechnung gestellt.

(6) Bei der Berechnung der Beträge sind die Entgelte jeweils auf halbe Euro-Beträge bzw. ganze Euro-Beträge aufzurunden.

### § 3 Zahlung der Entgelte

- (1) Die Entgelte sind durch Abbuchung vom angegebenen Konto zu zahlen. Bei Minderjährigen obliegt die Zahlungspflicht der gesetzlichen Vertretung. Barzahlung ist möglich.
- (2) Die Teilnahmeberechtigung ist nicht übertragbar.
- (3) Für entsprechend ausgewiesene Veranstaltungen ist eine Barkassierung am Veranstaltungsort vorgesehen.
- (4) Ein Anspruch auf Durchführung der von der VHS geplanten Veranstaltungen und auf Leitung der Veranstaltungen durch vorgesehene Dozentinnen/Dozenten entsteht durch die Zahlung der Entgelte nicht.
- (5) Bei Rücklastschriften, die von der VHS nicht zu vertreten sind, werden von der VHS jeweils die von den Banken verlangten Gebühren erhoben. Sind Entgelte rückständig, leitet die VHS das gerichtliche Mahnverfahren ein. Es werden Mahngebühren erhoben.

### § 4 Entgeltbefreiung und -ermäßigungen, Ratenzahlungen

- (1) Die Entgelte für Veranstaltungen werden, sofern sie nicht von Dritten erstattet werden, auf Antrag und Vorlage der Nachweise bei der Anmeldung wie folgt ermäßigt:
  - a) Eine Ermäßigung von 50 % können Empfängerinnen/Empfänger von laufender Hilfe zum Lebensunterhalt nach dem Dritten Kapitel des SGB XII, von Arbeitslosengeld II (ohne Zuschlag nach § 24 SGB II) oder Inhaberinnen/Inhaber des Mülheim Passes in Anspruch nehmen. Die Leistungen nach dem Bildungs- und Teilhabepaket (BuT) sind vorrangig in Anspruch zu nehmen.
  - b) Eine Ermäßigung von 50 % können Empfängerinnen/Empfänger von Arbeitslosengeld I für die Teilnahme an berufsvorbereitenden oder den Wiedereinstieg in den Beruf erleichternden Kursen in Anspruch nehmen.
  - c) Eine Ermäßigung von 25 % können Schülerinnen/Schüler, Studentinnen/ Studenten (bis zur Vollendung des 27. Lebensjahres) sowie Inhaberinnen und Inhaber der Mülheimer Freiwilligenkarte in Anspruch nehmen.
  - d) Eine Ermäßigung von 25 % können Wehrdienst- und Zivildienstleistende sowie Auszubildende in Anspruch nehmen.

- (2) Übersteigt das zu zahlende Entgelt einen Gesamtbetrag von 50,- €, kann monatliche Ratenzahlung im Abbuchungsverfahren vereinbart werden. Die VHS kann das Verfahren und die Höhe der Raten festlegen.
- (3) Zum Zwecke der Kundinnen-/Kundenbindung kann die VHS Teilnehmerinnen/Teilnehmern besondere Nachlässe gewähren.
- (4) Die Leiterin/Der Leiter der VHS kann Teilnehmerinnen/Teilnehmern im Einzelfall aus besonderen persönlichen Gründen Entgelte in angemessener Weise ermäßigen oder erlassen.
- (5) Keine Entgeltbefreiung und -ermäßigung wird für Studienreisen und Tagesfahrten, Prüfungen nach § 2 (5), Verpflegungskosten bei Bildungsurlauben, Skripte und ähnliche Sachleistungen gewährt.  
Die VHS behält sich vor, für im Programmheft gesondert ausgewiesene Veranstaltungen keine Ermäßigungen zu gewähren.
- (6) Die zu zahlenden Entgelte werden auf halbe Euro-Beträge bzw. ganze Euro-Beträge aufgerundet.

### § 5 Abmeldungen und Erstattungen

#### (1) Allgemein

Abmeldungen sind 5 Werktage vor Veranstaltungsbeginn bzw. bis zum jeweiligen Abmeldeschluss schriftlich oder persönlich möglich. Es wird ein Bearbeitungsentgelt in Höhe von 10,- € erhoben. Es gilt der Eingangsstempel der VHS.

Bei späterer Abmeldung ist das volle Kursentgelt zu zahlen.

(2) Eine Abmeldung nach Veranstaltungsbeginn ist nur bei Vorliegen folgender Gründe möglich:

- a) Krankheit lt. ärztlichem Attest oder
- b) durch Umzug in eine andere Gemeinde oder
- c) geänderte Arbeits-, Ausbildungs- oder Schulverhältnisse

Es ist innerhalb von 4 Wochen nach Vorliegen des Erstattungsgrundes ein schriftlicher Antrag zu stellen und eine entsprechende Bescheinigung beizufügen. Das Entgelt wird abzüglich des Bearbeitungsentgeltes erstattet.

Die gezahlten Entgelte werden anteilmäßig erstattet, wenn der Erstattungsbetrag mindestens 10,- € beträgt.

#### (3) Prüfungen

Abmeldungen von Prüfungen sind schriftlich möglich. Die gezahlten Entgelte werden abzüglich des Bearbeitungsentgeltes und abzüglich der der VHS entstandenen Kosten erstattet.

Nach Abmeldeschluss werden die Prüfungsentgelte in voller Höhe einbehalten.

#### (4) Tagesfahrten und Exkursionen

Bei Abmeldung bis zu einem Monat vor Fahrtbeginn ist das Bearbeitungsentgelt fällig.

Bei Abmeldung innerhalb eines Monats vor Fahrtbeginn sind die entstehenden Gesamtkosten zu zahlen, es sei denn, der freiwerdende Platz kann noch durch eine andere Person belegt werden. In diesem Fall behält die VHS das Bearbeitungsentgelt ein.

#### (5) Studienreisen

Für die von der VHS selbst als Veranstalter durchgeführten Studienreisen werden besondere Rücktrittsbedingungen in Anlehnung an das allgemeine Reiserecht festgelegt.

Tritt die VHS als Reisevermittler einer Studienreise oder Exkursion auf, gelten die Bedingungen des jeweiligen Reiseveranstalters.

Ansprüche an die VHS sind in diesen Fällen ausgeschlossen.

(6) Ein Anspruch auf Erstattung der gezahlten Entgelte besteht, wenn eine Veranstaltung nicht durchgeführt wird.

Kann die VHS eine Veranstaltung nicht zu Ende führen, wird das Entgelt anteilmäßig erstattet, wenn der Erstattungsbetrag mindestens 10,- € beträgt.

Eine Ummeldung aus pädagogischen Gründen ist in Absprache mit den Lehrenden und der VHS im Einzelfall möglich. Die Entgelte werden entsprechend verrechnet.

(7) Die zu erstattenden Beträge werden jeweils auf halbe Euro-Beträge bzw. ganze Euro-Beträge abgerundet.

## § 6 Abweichende Regelungen

Für weitere Veranstaltungen, die die VHS im Auftrag Dritter durchführt, werden gesonderte Verträge vereinbart. Bei Veranstaltungen, die im Rahmen von Kooperationen stattfinden, gelten die vereinbarten Kooperationsbedingungen.

## § 7 Inkrafttreten

Die Entgeltordnung tritt am 01.09.2012 in Kraft. Gleichzeitig treten die durch die 3. Satzung zur Änderung dieser Entgeltordnung geänderten Bestimmungen vom 19.12.2005 außer Kraft.

## Reisebedingungen der VHS Duisburg

Es gelten die allgemeinen Reisebedingungen der VHS Duisburg, die Beförderungsbestimmungen der Beförderungsunternehmen sowie die Vertragsbedingungen der übrigen Leistungsträger (Hotels, Restaurants, Konzert- und Theaterveranstalter, Museen, usw.).

Wir machen darauf aufmerksam, dass bei der Durchführung der Studienfahrten durch einen Vertragspartner gemäß Punkt 10c der Vertragsbedingungen die Haftung mit allen Konsequenzen auf den Vertragspartner übergeht. Die Vertragspartner sind jeweils in dem ausführlichen Programm zu den Studienfahrten benannt.

Sofern nicht anderes angegeben wurde, ist jede/r TeilnehmerIn für die Einhaltung bestehender Visa-, Devisen-, Gesundheits- und Zollvorschriften selbst verantwortlich. Dies gilt auch für eine spezielle Reiseversicherung (z. B. für Krankheit, Unfall, Gepäck und Haftpflicht).

Die für die Studienfahrten angegebenen Preise enthalten in der Regel die Kosten für An- und Abreise, Übernachtungen mit Frühstück (zuweilen auch Halbpension), die Kosten für Eintritte und Führungen und die Reiseleitung. Die Preise sind nach den zum Zeitpunkt der Drucklegung vorliegenden Informationen kalkuliert worden. Sollten sich bis zum Beginn einer Studienfahrt Tarifierhöhungen bei z. B. Bahn, Bus- oder Fluggesellschaften oder Wechselkursänderungen ergeben, so werden diese Mehrbelastungen nach vorheriger Information an die TeilnehmerInnen dem Teilnahmepreis zugeschlagen.

Bei Rücktritten wird eine Gebühr für die bereits getroffenen organisatorischen Vorbereitungen für die Anmeldung und die getätigten Aufwendungen erhoben. Die geleisteten Anzahlun-

gen werden selbstverständlich hierauf angerechnet. Je nach Zeitpunkt des Rücktrittes können Rücktrittskosten bis zu 100 % des Reisepreises anfallen, die sich nach den der VHS in Rechnung gestellten Kosten für z. B. Hotels, Plätze in Transportmitteln, Eintrittskarten usw. richten. Daher empfehlen wir den Abschluss einer Reiserücktrittskostenversicherung, die Sie innerhalb von acht Tagen nach Ihrer Anmeldung unter Vorlage Ihres Teilnahmeausweises abschließen können. Der Rücktritt bedarf der schriftlichen Form.

Ein Wechsel bei der Reiseleitung ist nicht vorgesehen. Sollte dies aus Gründen einer akuten Erkrankung der Reiseleitung notwendig werden, berechtigt dies nicht zur kostenfreien Stornierung der Reisetilnahme.

Die Studienfahrten sind in der Regel auf eine Gruppengröße von 25 Personen begrenzt. Aus besonderen Gründen werden für einige Studienfahrten nur 15 oder 20 Anmeldungen angenommen. In wenigen Ausnahmefällen wird die Zahl auf bis zu 30 Personen erhöht.

# SPIELZEIT 2015 | 2016



## PREMIEREN

BERNARD-MARIE KOLTÈS

### RÜCKKEHR IN DIE WÜSTE

REGIE: ROBERTO CIULLI Koproduktion mit den Ruhrfestspielen  
Mülheimer Premiere Ende September

Frankreich zu Beginn der sechziger Jahre des vorigen Jahrhunderts. Mathilde Serpenoise kehrt mit ihren Kindern aus Algerien zurück in ihr Haus, das von ihrem Bruder Adrien, einem Industriellen, bewohnt wird. Er erbt die Fabrik, Mathilde das Haus. Schon während der Begrüßung geraten sie in Streit, der sie ihr Leben lang begleitet hat. Allmählich wird klar, dass Mathilde seinerzeit die Stadt nicht freiwillig verlassen hat und dass sie sich an denen, die sie vertrieben haben, rächen will. Die höhere Gesellschaft der Stadt, darunter der Präfekt des Départements, ist damit beschäftigt, die Algerier, die dort leben, mit Gewalt zu vertreiben. Koltès „Rückkehr in die Wüste“, 1988 erschienen, zeigt den Verfall einer bürgerlichen Familie nach dem Ende des französischen Algerienkriegs, der sich nun in Frankreich mit anderen Mitteln in den Städten fortsetzt.

ELSE LASKER-SCHÜLER

### DIE WUPPER

REGIE: ROBERTO CIULLI

Premiere im Februar 2016

TENNESSEE WILLIAMS

### DIE GLASMENAGERIE

REGIE: SIMONE THOMA

Premiere im März 2016

## PREMIERE JUNGES THEATER

NACH WILHELM HAUFF

### DAS KALTE HERZ

Familienstück | REGIE: JO FABIAN

Premiere Ende November

## UNTER ANDEREM IM REPertoire

WILLIAM SHAKESPEARE

### DAS WINTERMÄRCHEN

REGIE: ROBERTO CIULLI

EUGENE O'NEILL

### EINES LANGEN TAGES REISE IN DIE NACHT

REGIE: ROBERTO CIULLI

ANTON TSCHECHOW

### AUF DER GROSSEN STRASSE

Koproduktion mit den Théâtres de la ville de Luxembourg

REGIE: JO FABIAN

## REPertoire JUNGES THEATER

FRIEDRICH SCHILLER

### KABALE UND LIEBE

REGIE: JO FABIAN

FRANZ KAFKA

### DIE VERWANDLUNG

REGIE: ALBRECHT HIRCHE

## INTERNATIONALE ARBEIT

THEATERLANDSCHAFT

### MITTELMEER

Aktuelles, politisches Theater aus dem Mittelmeerraum

### KLANGLANDSCHAFTEN AFRIKA | ORIENT

Musik u.a. aus dem Libanon, Mali und der Türkei

### SZENE ISTANBUL

Zeitkritisches Theater und aktuelle Musik aus der Türkei

**Weiterbildungsberatungsstelle  
der Stadt Mülheim an der Ruhr**

**Bildungsscheck  
Bildungsprämie / Prämiengutschein**

**Weiterbildung für  
Unternehmen und Institutionen**

**Ihre Anregungen bringen uns weiter!**

## ■ Weiterbildungs- beratungsstelle der Stadt Mülheim an der Ruhr

Die Planung Ihrer eigenen Bildungslaufbahn und die Auswahl einer für Sie persönlich geeigneten Weiterbildung können Sie nicht wichtig genug nehmen.

Sie möchten z. B.

- einen Schul- oder Berufsabschluss nachholen
- sich beruflich weiterqualifizieren
- sich beruflich völlig neu orientieren
- ein Studium aufnehmen
- in einer Phase der Berufsunterbrechung neue Perspektiven entwickeln.

Die Vielzahl der Bildungsmöglichkeiten und die Vielzahl der Bildungsanbieter erschweren häufig die richtige Entscheidung. Wir halten für Sie ausführliche Informationen über lokale, regionale und überregionale Bildungsangebote bereit. Gemeinsam mit Ihnen versuchen wir das richtige Angebot herauszufiltern.

Bitte vereinbaren Sie mit uns einen Termin, damit wir für einander ausreichend Zeit einplanen.

Die Weiterbildungsberatungsstelle  
der Stadt Mülheim an der Ruhr  
bietet Informationen,  
Orientierungs- und  
Entscheidungshilfen

### Berufliche Bildung, Bildungsscheck und Bildungsprämie

**Sabine Klich M.A.**

☎ 02 08 / 455 43 34

✉ [Sabine.Klich@muelheim-ruhr.de](mailto:Sabine.Klich@muelheim-ruhr.de)

➡ B 5

### Schulische Weiterbildung / Bildungsabschlüsse

**Dipl.-Päd. Kerstin Dau**

☎ 02 08 / 455 43 14

✉ [Kerstin.Dau@muelheim-ruhr.de](mailto:Kerstin.Dau@muelheim-ruhr.de)

➡ B 6

## ■ Bildungsscheck

Es gibt zwei staatliche Fördermöglichkeiten: den Bildungsscheck des Landes NRW und die Bildungsprämie / Prämienengutschein des Bundes.



Der neu gestaltete **Bildungsscheck NRW** richtet sich besonders an Zugewanderte, Un- und Angelernte, Beschäftigte ohne Berufsabschluss und Berufsrückkehrende.

Die Eigenverantwortlichkeit der Beschäftigten für berufliche Weiterbildung wird unterstrichen.

### Individueller Zugang zum Bildungsscheck NRW

Beim individuellen Zugang wird die bzw. der Beschäftigte selbst beraten und trägt den Eigenanteil.

- Betriebsgröße: max. 249 Beschäftigte
- Einkommen: zu versteuerndes Einkommen max. 30.000 €, bei gemeinsam Veranlagten max. 60.000 €
- Kurskosten: ab 500 €
- Anzahl: ein Bildungsscheck im Zeitraum von zwei Kalenderjahren (gezählt ab dem neuen Förderzeitraum Jan. 2015)

### Zielgruppen:

- alle Beschäftigten (außer Öffentlicher Dienst)
- Berufsrückkehrende
- ausgeschlossen: Selbstständige, Studierende, Auszubildende, PraktikantInnen und VolontärInnen ohne sozialversicherungspflichtiges Beschäftigungsverhältnis, Bundesfreiwilligendienstleistende sowie Teilnehmende am Sozialen Jahr erhalten keine Bildungsschecks
- Förderhöhe: 50 % der Kurskosten, höchstens 500 € pro Bildungsscheck

***Für den betrieblichen Bildungsscheck ist in Mülheim an der Ruhr die Mülheim & Business GmbH (0208/484852) zuständig.***

(Stand: Juni 2015).



## ■ Bildungsprämie / Prämiengutschein



Vom Prämiengutschein können ArbeitnehmerInnen profitieren,

- die das 25. Lebensjahr vollendet haben und
- mindestens 15 Stunden pro Woche erwerbstätig sind.
- Ihr jährlich zu versteuerndes Einkommen darf 20.000 Euro (bzw. 40.000 Euro bei gemeinsam veranlagten Personen) nicht überschreiten.
- die während der Mutterschutzfrist, in Elternzeit oder Pflegezeit unterhalb der genannten Einkommensgrenzen liegen und über einen gültigen Arbeitsvertrag im Umfang von mindestens 15 Stunden wöchentlicher Arbeitszeit verfügen.
- deren Erwerbseinkommen als ArbeitnehmerInnen oder Selbständige trotz der Mindestarbeitszeit unter den Regelleistungen der Grundsicherung liegt und die daher zu ihrem Erwerbseinkommen aufstockende Leistungen nach dem Zweiten Buch Sozialgesetzbuch erhalten.
- Ihr letzter Prämiengutschein vor Oktober 2014 (3. Förderphase) ausgestellt wurde.

Zu beachten ist, dass die Veranstaltungsgebühr der ausgewählten Weiterbildungsmaßnahme maximal 1.000 Euro betragen darf.

Sollten Sie die Voraussetzungen des Prämiengutschein eigentlich erfüllen, aber doch wieder nicht ... . Nehmen Sie mit uns Kontakt auf. Vielleicht greift dann eine Sonderregel des Bildungsschecks, so dass Sie doch eine Förderung bekommen können.

Nach einer verbindlichen Beratung in einer der rund 600 Beratungsstellen in ganz Deutschland wird ihnen, bei Erfüllen der Förderbedingungen, der Prämiengutschein ausgehändigt.

Zum Beratungsgespräch müssen Sie bitte mitbringen:

- Ausweis
- Beleg für die ausgeübte Tätigkeit (Arbeitsvertrag, Gewerbeschein oder aktuelle Gehaltsabrechnung, Selbstständige und FreiberuflerInnen: entsprechender Bescheid des Finanzamts über den beruflichen Status)
- Einkommensteuerbescheid (darf nicht mehr als zwei Kalenderjahre zurückliegen) bzw. sonstige Bescheinigung, aus der die Einkommenshöhe hervor geht (elektronischer Lohnsteuernachweis des letzten Kalenderjahres oder eine aktuell gültige Bescheinigung einer Behörde, aus der das zu versteuernde Einkommen hervorgeht (z. B. Wohngeldbescheid)).

Pro Person kann alle zwei Kalenderjahre ein Prämiengutschein ausgestellt werden. Ausschlaggebend ist das Jahr der Gutscheinausgabe.

**Für den Einsatz eines Prämiengutscheins in der VHS Mülheim gilt:**

**Der Einsatz des Prämiengutscheins ist nur in Verbindung mit Barzahlung möglich.**

**Die VHS bedauert diese Einschränkung der Zahlungsmöglichkeit, die durch die Vorgaben des Ministeriums erforderlich ist.**

(Stand: Juni 2015)

## ■ Weiterbildung für Unternehmen und Institutionen

Qualität und Kompetenz: dafür stehen wir als **das** Kommunale Weiterbildungszentrum

Unternehmen und Organisationen können ihre Leistungsfähigkeit nur halten und steigern, wenn die MitarbeiterInnen qualifiziert sind und sich ständig weiterentwickeln.

Dass die Heinrich-Thöne-Volkshochschule als professionelle und zertifizierte Anbieterin von Weiterbildung erfolgreich für unterschiedlichsten Bildungsbedarf tätig ist, davon kann auch Ihr Firmengeschäft profitieren.

Wir entwickeln für Sie und Ihr Team maßgeschneiderte Maßnahmen: d. h. wir berücksichtigen (in Kleingruppen ab 2 Personen) Ihre Bildungs- und Zeitwünsche, setzen hohe Standards in der Schulungspraxis und bringen unsere Erfahrung ein.

### Für uns spricht:

- Lernen braucht Erfahrung.
- Wir bilden seit Jahrzehnten Erwachsene aus. Wir sind präsent.
- Wir haben den Wandel zu einem modernen, flexiblen Bildungsdienstleister mit höchsten Standards erfolgreich vollzogen.
- Unsere Qualität ist testiert.
- Wir beraten unsere KundInnen kompetent.
- Wir haben kompetentes Lehrpersonal und investieren in seine Fortbildung.
- Wir haben angemessene Schulungsräume für jedes Lernfeld.
- Wir bereiten auf national und international anerkannte Qualifikationen vor.

### Wir sind ExpertInnen in folgenden Lernfeldern:

- **Beratung**  
Kommunikation ist die Kernkompetenz in einer Organisation
- **EDV-Training**  
Das richtige Know-How am richtigen Platz.
- **Führung**  
Führungssituationen meistern bedeutet Unternehmenserfolg.
- **Gesundheit / Wellness**  
Körper, Geist und Seele stärken!
- **Interkulturelle Kompetenz**  
Verstehen heißt erfolgreich sein!
- **Organisation**  
Erfolg heißt kontinuierlich organisieren.
- **Rhetorik**  
Wie sage ich es meinen KundInnen?
- **Sprachen**  
Vorbereitung auf die Schlüsselkompetenz in der globalen Welt.
- **Soziale Kompetenz**  
„Gelungene“ Kommunikation ist der Schlüssel zum Erfolg!
- **Team**  
Ein gutes Team bürgt für Erfolg!
- **Wirtschaft und Kaufmännische Praxis**  
Hier legen Sie heute die Grundlagen für morgen.

## Sprechen Sie uns bitte an:

Sie möchten zum „Lernenden Unternehmer“, zur „Lernenden Organisation“ werden, weil Sie wissen, dass neue Märkte, Produkte und Wettbewerbssituationen Wissen auf dem neuesten Stand fordern und dass Unternehmen und Organisationen ihre Leistungsfähigkeit nur halten und steigern können, wenn die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sich ständig in ihren Kompetenzen weiterentwickeln.

Wissen ist ein Wettbewerbsvorteil – unsere Beratung und unser speziell für Sie entwickeltes Konzept sind die Basis für Ihre Innovation.

### *Ihre AnsprechpartnerInnen in der VHS:*

#### **Politische Bildung und Interkulturelle Kompetenz, Deutsch - Alphabetisierung für MuttersprachlerInnen, Zweiter Bildungsweg**

**Dipl.-Päd. Kerstin Dau**

☎ 02 08 / 455 43 14

✉ Kerstin.Dau@muelheim-ruhr.de

➡ B 6

#### **Gesundheit und Bewegung, Natur und Umwelt Henrike Donner**

☎ 02 08 / 455 43 56

✉ Henrike.Donner@muelheim-ruhr.de

➡ B 4

#### **Berufliche Bildung – EDV**

**Sabine Klich M.A.**

☎ 02 08 / 455 43 34

✉ Sabine.Klich@muelheim-ruhr.de

➡ B 5

#### **Fremdsprachen / Neue Medien**

**Karl-Hans Klippel**

☎ 02 08 / 455 43 15

✉ Karl-Hans.Klippel@muelheim-ruhr.de

➡ B 6

#### **Kulturelle Bildung**

**Dipl.-Päd. Nicole Linau**

☎ 02 08 / 455 43 17

✉ Nicole.Linau@muelheim-ruhr.de

➡ B 9

#### **Berufsbezogene Qualifizierungen, Lern- und Arbeitstechniken**

**Peter-Michael Schüttler**

☎ 02 08 / 455 43 57

✉ Peter-Michael.Schuetzler@muelheim-ruhr.de

➡ B 2

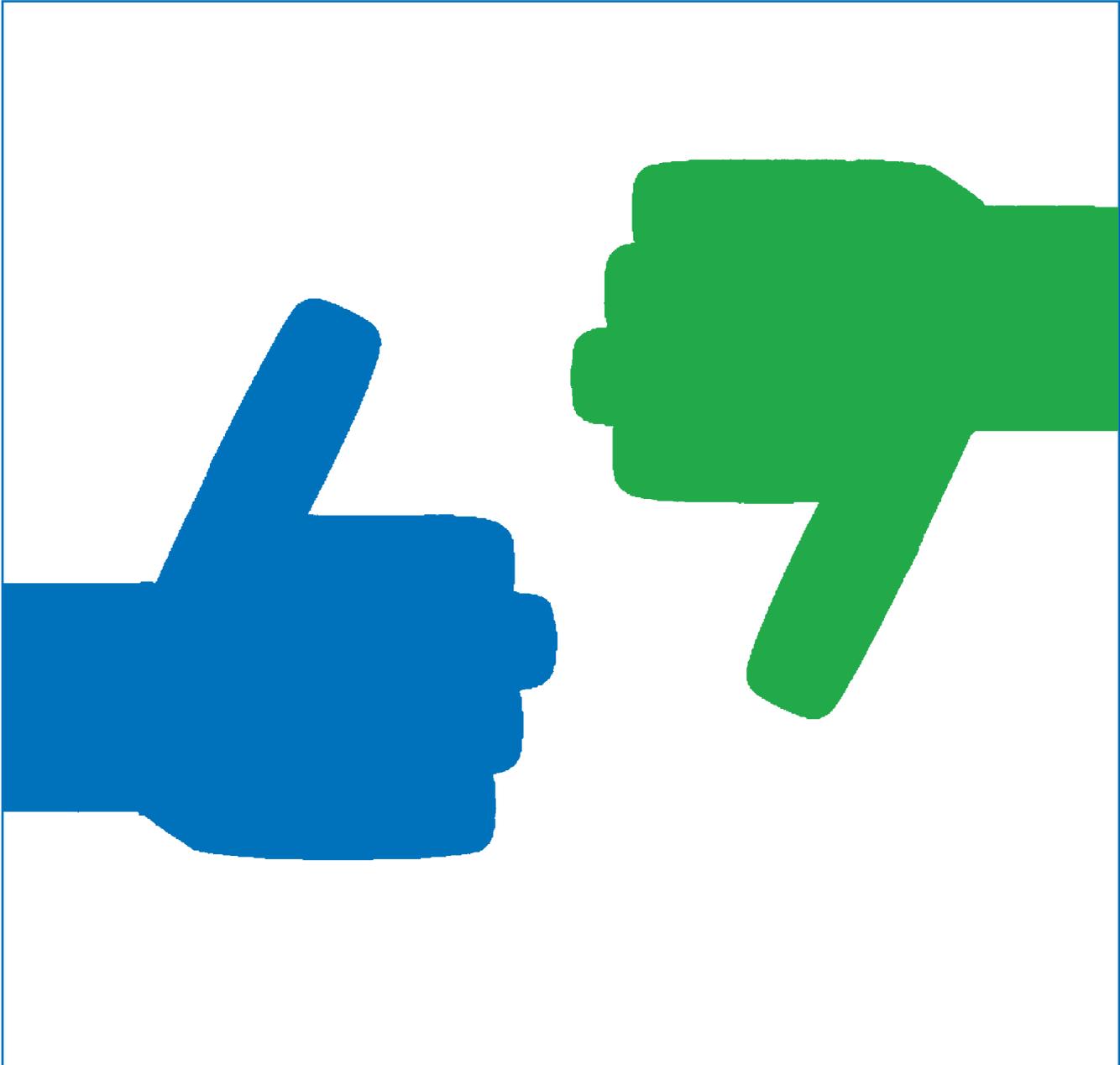
#### **Deutsch als Fremdsprache / Zweitsprache**

**Dipl. Soz.-Wiss. Ulrike Maria Voß-Schulz**

☎ 02 08 / 455 43 13

✉ Ulrike.Voss-Schulz@muelheim-ruhr.de

➡ B 3



Was möchten Sie uns mitteilen?

Haben Sie sich über etwas an der VHS besonders gefreut oder geärgert?

Gibt es etwas, das besser oder anders sein sollte?

heinrich-thöne

vhs

mülheim

mülheim an der ruhr

***Danke fürs Mitmachen! Ihr VHS-Team***

Bitte schreiben Sie uns Ihren Namen und Ihre Telefonnummer oder E-Mail-Adresse auf, wenn Sie mit uns ausführlicher darüber reden möchten.

Datum:

(Bitte werfen Sie diese Karte in unseren Briefkasten.)

**Das Team  
der Heinrich-Thöne-Volkshochschule**



### Leiterin der Heinrich-Thöne-Volkshochschule

Annette Sommerhoff  
 ☎ 02 08 / 455 43 11  
 ✉ Annette.Sommerhoff  
 @muelheim-ruhr.de  
 ➡ C 3



### Fremdsprachen und Neue Medien

Karl-Hans Klippel  
 ☎ 02 08 / 455 43 15  
 ✉ Karl-Hans.Klippel  
 @muelheim-ruhr.de  
 ➡ B 8



### Zweiter Bildungsweg, Politische Bildung und Gesellschaft, Bildungsberatung: Schulische Weiterbildung, Deutsch für Deutsche / Alphabetisierung

Dipl.-Päd. Kerstin Dau  
 ☎ 02 08 / 455 43 14  
 ✉ Kerstin.Dau@muelheim-ruhr.de  
 ➡ B 6



### Kulturelle Bildung

Dipl.-Päd. Nicole Linau  
 ☎ 02 08 / 455 43 17  
 ✉ Nicole.Linau@muelheim-ruhr.de  
 ➡ B 9



### Gesundheit und Bewegung, Umwelt und Natur, Bildungs- scheck und Bildungsprämie Qualitätsmanagementbeauftragte

Henrike Donner  
 ☎ 02 08 / 455 43 56  
 ✉ Henrike.Donner  
 @muelheim-ruhr.de  
 ➡ B 4



### Berufsbezogene Qualifizierungen, Lern- und Arbeitstechniken

Philologe (NBDP)  
 Peter-Michael Schüttler  
 ☎ 02 08 / 455 43 57  
 ✉ Peter-Michael.Schüttler  
 @muelheim-ruhr.de  
 ➡ B 2



### Berufliche Bildung – EDV, Städt. Fortbildung – EDV, Bildungsscheck und Bildungsberatung: Berufliche Bildung und Bildungsprämie

Sabine Klich M.A.  
 ☎ 02 08 / 455 43 34  
 ✉ Sabine.Klich  
 @muelheim-ruhr.de  
 ➡ B 5



### Deutsch als Fremd- / Zweitspra- che, Einbürgerungstests, Integra- tions- und Alphabetisierungskurse

Dipl. Soz.-Wiss.  
 Ulrike Maria Voß-Schulz  
 ☎ 02 08 / 455 43 13  
 ✉ Ulrike.Voss-Schulz  
 @muelheim-ruhr.de  
 ➡ B 3



Udo Schwartz  
☎ 02 08 / 455 43 20  
✉ Udo.Schwartz  
@muelheim-ruhr.de  
➔ B 11



Karin Dinnups  
☎ 02 08 / 455 43 61  
✉ Karin.Dinnups  
@muelheim-ruhr.de  
➔ C 5



Sarah Brands  
☎ 02 08 / 455 43 16  
✉ Sarah.Brands  
@muelheim-ruhr.de  
➔ C 6



Esther Eckhardt  
☎ 02 08 / 455 43 26  
✉ Esther.Eckhardt  
@muelheim-ruhr.de  
➔ B 10



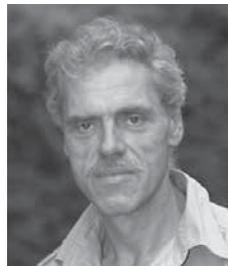
Nicole Deitmer  
☎ 02 08 / 455 43 23  
✉ Nicole.Deitmer  
@muelheim-ruhr.de  
➔ B 10



Stephanie Heckenbach  
☎ 02 08 / 455 43 37  
✉ Stephanie.Heckenbach  
@muelheim-ruhr.de  
➔ C 5



Ralf Diekena  
☎ 02 08 / 455 43 45  
➔ D 1



Frank Jezek  
☎ 02 08 / 455 43 33  
✉ Frank.Jezek  
@muelheim-ruhr.de  
➔ B 20



Hartmut Remuß  
☎ 02 08 / 455 43 45  
➔ D 1



Cornelia Sieberg  
☎ 02 08 / 455 43 10  
✉ Cornelia.Sieberg  
@muelheim-ruhr.de  
➔ C 2



Ludmila Scherbakov  
☎ 02 08 / 455 43 22  
✉ Ludmila.Scherbakov  
@muelheim-ruhr.de  
➔ B 12



Birgit vom Ufer  
☎ 02 08 / 455 43 21  
✉ Birgit.vom.Ufer  
@muelheim-ruhr.de  
➔ B 12



Doris Schmidt-Beck  
☎ 02 08 / 455 43 30  
✉ Doris.Schmidt-Beck  
@muelheim-ruhr.de  
➔ C 6

Dietmar Geschwendt  
☎ 02 08 / 455 43 40  
✉ Dietmar.Geschwendt  
@muelheim-ruhr.de  
➔ B 7

**Wir kooperieren mit ...**



Bundesamt  
für Migration  
und Flüchtlinge

Die Heinrich-Thöne-Volkshochschule ist anerkannte Kooperationspartnerin des **Bundesamts für Migration und Flüchtlinge**. Gemeinsam werden Sprach- und Integrationskurse für Migrantinnen und Migranten angeboten.



Deutsche  
Herztiftung

**Deutsche Herztiftung e. V.**

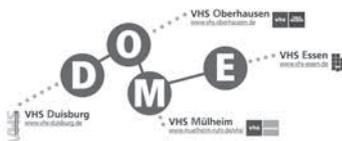
Die Heinrich-Thöne-Volkshochschule ist Aktionspartnerin der Deutschen Herztiftung e. V.



Bundesministerium  
für Bildung  
und Forschung

Die Heinrich-Thöne-Volkshochschule ist anerkannte Beratungsstelle für den Bildungsscheck und die Bildungsprämie

Ministerium für Arbeit,  
Integration und Soziales  
des Landes Nordrhein-Westfalen



Die Heinrich-Thöne-Volkshochschule ist Mitglied des Kooperationsverbundes **DOM**E der Volkshochschulen **Duisburg, Oberhausen, Mülheim an der Ruhr und Essen**.



COUNCIL OF EUROPE  
CONSEIL DE L'EUROPE

### Der Gemeinsame Europäische Referenzrahmen (GER)

Die Kurse in den Sprachen Deutsch als Fremd- und Zweitsprache, Englisch, Französisch, Italienisch, Niederländisch, Russisch und Spanisch der Heinrich-Thöne-Volkshochschule orientieren sich am Niveau des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen (GER) des Europarates.

[www.sprachenzertifikate.de](http://www.sprachenzertifikate.de)



Die Heinrich-Thöne-Volkshochschule führt Projekte durch, die aus Mitteln des Europäischen Sozialfonds finanziert werden.



### The European Language Certificates (telc)

Die Volkshochschule Mülheim an der Ruhr ist akkreditiertes Prüfungszentrum für die Europäischen Sprachenzertifikate (telc) für die Sprachen Deutsch, Deutsch für den Beruf, Englisch, Französisch, Spanisch, English for Business Purposes.

*Wir informieren unter:*

① 02 08 / 455 43 13 (Deutsch)

② 02 08 / 455 43 15 (Englisch, English for Business Purposes, Französisch, Spanisch)



### Sprachprüfungen der Universität Cambridge

Die Volkshochschule Mülheim an der Ruhr ist akkreditiertes Prüfungszentrum für Sprachprüfungen der Universität Cambridge.



Die Stadt Mülheim an der Ruhr als Trägerin der Volkshochschule ist Mitglied im **Landesverband der Volkshochschulen von Nordrhein-Westfalen e. V.**

[www.vhs-nrw.de](http://www.vhs-nrw.de)

**Xpert**

Xpert sind bundes- bzw. europaweit anerkannte Prüfungszertifikate für die Bereiche: Soziale Kompetenz (Xpert Personal Business Skills), Interkulturelle Kompetenz (Xpert Culture Communication Skills), EDV (Xpert Europäischer Computerpass), Finanzbuchführung (Xpert Business).

*Informationen zum Erwerb der Zertifikate erhalten Sie unter den Telefonnummern: 02 08 / 455 43 56 oder 455 43 14 oder 455 43 34*



Die Heinrich-Thöne-Volkshochschule kooperiert mit dem Polizeipräsidium Essen in den Programmbereichen „Kriminalprävention“ und „Sicher unterwegs“, die sich insbesondere an die Generation 55 Plus wenden.

Die Heinrich-Thöne-Volkshochschule ist Mitglied im „Qualitätsring Gesundheit“, der bundesweit durch die Landesverbände der Volkshochschulen gegründet wurde.

Die Heinrich-Thöne-Volkshochschule bietet Seminare in Kooperation mit folgenden Einrichtungen der Stadt Mülheim an der Ruhr an:

# jobservicegmbh

Mülheim an der Ruhr



Die Heinrich-Thöne-Volkshochschule bietet **Weiterbildungsseminare für Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Stadtverwaltung Mülheim an der Ruhr** an.



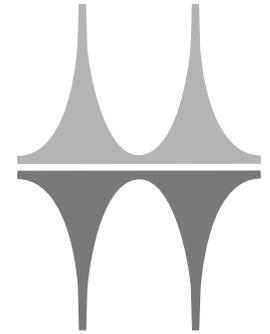
Das Kommunale Integrationszentrum Mülheim an der Ruhr und die Heinrich-Thöne-Volkshochschule bieten das Kooperationsangebot **„Jugend VHS“ für Jugendliche mit Migrationshintergrund** an.



**BERATUNG • INFO • KONTAKT**

# Bürgeragentur

Mülheim an der Ruhr



**Ihr Ansprechpartner** in allen Angelegenheiten  
**rund um Mülheim an der Ruhr!**

Sie haben Anregungen, Kritik, Fragen zur Stadtverwaltung?

Sie benötigen Formulare und Hilfe bei Antragstellungen?

Sie wünschen aktuelle Infos über Mülheim an der Ruhr?

Sie möchten Sprechstundentermine mit Oberbürgermeisterin  
Dagmar Mühlenfeld oder den Bezirksbürgermeistern vereinbaren?

**Wir sind gerne für Sie da und freuen uns auf Ihren Besuch!**

Schollenstraße 2 • mo. bis do. 8 bis 17 Uhr, fr. 8 bis 15 Uhr • Tel.: 0208 / 455 16 44  
buergeragentur@muelheim-ruhr.de • [www.muelheim.ruhr.de/buergeragentur](http://www.muelheim.ruhr.de/buergeragentur)

## Anmeldekarte der heinrich-thöne



Hiermit melde ich mich für folgende Kurse an:

Kursnummer:	Kurstitel:
Kursnummer:	Kurstitel:

Name, Vorname: \_\_\_\_\_ Geburtsjahr: \_\_\_\_\_

Straße: \_\_\_\_\_

PLZ + Wohnort: \_\_\_\_\_ Telefon: \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

E-Mail: \_\_\_\_\_ Mobiltelefon: \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
(Datum)

\_\_\_\_\_  
(1. Unterschrift der TeilnehmerIn)

### SEPA-Lastschriftmandat

Gläubiger-Identifikationsnummer: DE54VHS00000023538, Mandatsreferenz **WIRD SEPARAT MITGETEILT**

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.

Name, Vorname: \_\_\_\_\_ (Konto-InhaberIn)

Kreditinstitut: \_\_\_\_\_ BIC: \_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_

IBAN: DE \_\_\_\_ | \_\_\_\_ | \_\_\_\_ | \_\_\_\_ | \_\_\_\_ | \_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
(Datum)

\_\_\_\_\_  
(2. Unterschrift der KontoinhaberIn)

### Wichtige Hinweise:

- Sie erhalten **keine Anmeldebestätigung**, sondern werden nur dann informiert, falls Ihr Kurs ausgebucht ist, ausfällt oder verlegt wird.
- Die Abbuchung erfolgt ca. 14 Tage vor Kursbeginn bzw. zum angegebenen Anmeldeschluss, unabhängig davon, ob der Kurs stattfinden wird.
- Sollte ein Kurs nicht durchgeführt werden, wird Ihnen bereits abgebuchtes Entgelt, ohne weitere Veranlassung Ihrerseits, zeitnah erstattet.
- Abmeldungen sind 5 Werktage vor Veranstaltungsbeginn bzw. bis zum jeweiligen Anmeldeschluss schriftlich oder persönlich möglich. Bitte beachten Sie, dass ein Bearbeitungsentgelt in Höhe von 10,00 EUR erhoben wird. Näheres regelt die Entgeltordnung im § 5 Abs. 1.
- Bitte nehmen Sie keine Stornierung der Abbuchung vor, da die VHS Ihnen die entstehenden Rücklastschriftkosten in Rechnung stellt.

**Bitte beachten Sie auch die Rückseite!**



Bergstr. 1 – 3  
 45479 Mülheim an der Ruhr  
 Fax: 0208 / 455 4399  
 E-Mail: vhs@muehheim-ruhr.de  
 Internet: <http://vhs.muelheim-ruhr.de>

Ich beantrage **Ermäßigung** aus folgendem Grund und füge eine **gültige Bescheinigung** bei.

- |   |                       |
|---|-----------------------|
| SchülerIn, StudentIn<br>(bis zur Vollendung des 27. Lebensjahres) | <input type="radio"/> |
| Auszubildende/r   | <input type="radio"/> |
| Arbeitslosengeld I (Agentur für Arbeit)                           | <input type="radio"/> |
| Arbeitslosengeld II (SGB II) (Sozialagentur)                      | <input type="radio"/> |
| Sozialgeld II (SGB XII) (Sozialamt)                               | <input type="radio"/> |
| Mülheim-Pass  | <input type="radio"/> |
| Freiwilligenkarte für Ehrenamtliche                               | <input type="radio"/> |
| Bildungsscheck  | <input type="radio"/> |
| Bildungsprämie  | <input type="radio"/> |

Wird von der VHS ausgefüllt:  
 Nachweis hat vorgelegen.

Datum

Unterschrift

#### Freiwillige Angaben für unsere Statistik (bitte ankreuzen):

##### Staatsangehörigkeit

- deutsch
- ausländisch

##### Schul- und Hochschulabschluss:

- ohne
- Hauptschulabschluss
- Mittlerer Schulabschluss
- Fach- / Abitur
- Universitäts- oder  
Fachhochschul-Abschluss

##### ausgeübte Beschäftigung:

- Fach-/ ArbeiterIn /  
HandwerkerIn
- Angestellte/r  
Beamtin/Beamter
- Hausfrau/-mann, RentnerIn
- Selbstständige/r  
FreiberuflerIn
- SchülerIn / StudentIn
- ohne Beschäftigung

Die vorstehenden Angaben dienen ausschließlich statistischen Zwecken, die zur Bedarfsermittlung und -auswertung notwendig sind. Dritte erhalten von den Daten keine Kenntnis.

Anmeldekarte der heinrich-thöne **vhs** mülheim  
mülheim an der ruhr

Hiermit melde ich mich für folgende Kurse an:

<b>Kursnummer:</b>	<b>Kurstitel:</b>
<b>Kursnummer:</b>	<b>Kurstitel:</b>

Name, Vorname: \_\_\_\_\_ Geburtsjahr: \_\_\_\_\_

Straße: \_\_\_\_\_

PLZ + Wohnort: \_\_\_\_\_ Telefon: \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

E-Mail: \_\_\_\_\_ Mobiltelefon: \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
(Datum)

\_\_\_\_\_  
(1. Unterschrift der TeilnehmerIn)

### SEPA-Lastschriftmandat

Gläubiger-Identifikationsnummer: DE54VHS0000023538, Mandatsreferenz **WIRD SEPARAT MITGETEILT**

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.

Name, Vorname: \_\_\_\_\_ (Konto-InhaberIn)

Kreditinstitut: \_\_\_\_\_ BIC: \_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_

IBAN: DE \_\_\_\_ | \_\_\_\_ | \_\_\_\_ | \_\_\_\_ | \_\_\_\_ | \_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
(Datum)

\_\_\_\_\_  
(2. Unterschrift der KontoinhaberIn)

### Wichtige Hinweise:

- Sie erhalten **keine Anmeldebestätigung**, sondern werden nur dann informiert, falls Ihr Kurs ausgebucht ist, ausfällt oder verlegt wird.
- Die Abbuchung erfolgt ca. 14 Tage vor Kursbeginn bzw. zum angegebenen Anmeldeschluss, unabhängig davon, ob der Kurs stattfinden wird.
- Sollte ein Kurs nicht durchgeführt werden, wird Ihnen bereits abgebuchtes Entgelt, ohne weitere Veranlassung Ihrerseits, zeitnah erstattet.
- Abmeldungen sind 5 Werktage vor Veranstaltungsbeginn bzw. bis zum jeweiligen Anmeldeschluss schriftlich oder persönlich möglich. Bitte beachten Sie, dass ein Bearbeitungsentgelt in Höhe von 10,00 EUR erhoben wird. Näheres regelt die Entgeltordnung im § 5 Abs. 1.
- Bitte nehmen Sie keine Stornierung der Abbuchung vor, da die VHS Ihnen die entstehenden Rücklastschriftkosten in Rechnung stellt.

**Bitte beachten Sie auch die Rückseite!**



Bergstr. 1 – 3  
 45479 Mülheim an der Ruhr  
 Fax: 0208 / 455 4399  
 E-Mail: vhs@muelheim-ruhr.de  
 Internet: <http://vhs.muelheim-ruhr.de>

Ich beantrage **Ermäßigung** aus folgendem Grund und füge eine **gültige Bescheinigung** bei.

- |   |                          |
|---|--------------------------|
| SchülerIn, StudentIn<br>(bis zur Vollendung des 27. Lebensjahres) | <input type="checkbox"/> |
| Auszubildende/r   | <input type="checkbox"/> |
| Arbeitslosengeld I (Agentur für Arbeit)                           | <input type="checkbox"/> |
| Arbeitslosengeld II (SGB II) (Sozialagentur)                      | <input type="checkbox"/> |
| Sozialgeld II (SGB XII) (Sozialamt)                               | <input type="checkbox"/> |
| Mülheim-Pass  | <input type="checkbox"/> |
| Freiwilligenkarte für Ehrenamtliche                               | <input type="checkbox"/> |
| Bildungsscheck  | <input type="checkbox"/> |
| Bildungsprämie  | <input type="checkbox"/> |

Wird von der VHS ausgefüllt:  
 Nachweis hat vorgelegen.

Datum

Unterschrift

**Freiwillige Angaben für unsere Statistik** (bitte ankreuzen):

**Staatsangehörigkeit**

- deutsch
- ausländisch

**Schul- und Hochschulabschluss:**

- ohne
- Hauptschulabschluss
- Mittlerer Schulabschluss
- Fach- / Abitur
- Universitäts- oder  
Fachhochschul-Abschluss

**ausgeübte Beschäftigung:**

- Fach-/ ArbeiterIn /  
HandwerkerIn
- Angestellte/r  
Beamtin/Beamter
- Hausfrau/-mann, RentnerIn
- Selbstständige/r  
FreiberuflerIn
- SchülerIn / StudentIn
- ohne Beschäftigung

Die vorstehenden Angaben dienen ausschließlich statistischen Zwecken, die zur Bedarfsermittlung und -auswertung notwendig sind. Dritte erhalten von den Daten keine Kenntnis.

(Hinweis: Jeder neuen Anmeldung ist die Bescheinigung erneut beizufügen.  
**Eine nachträgliche Ermäßigung ist unmöglich!**)

## Notizen

## Notizen