

vhs

mülheim

VHS MÜLHEIM AN DER RUHR  
PROGRAMM  
JANUAR – JULI 2023

Bildung  
macht

glücklich

Weitere Informationen  
finden Sie auf unserer Website  
[vhs.muelheim-ruhr.de](https://vhs.muelheim-ruhr.de)





## 2 VORWORT

Liebe VHS-Interessierte,  
liebe Leser\*innen,

regelmäßig werde ich gefragt, was in der Volkshochschule aktuell angeboten wird. Dann antworte ich meist: „Freude am Lernen“. Das meine ich durchaus ernst und finde dafür täglich Bestätigung:

Teilnehmende, die sich lebhaft miteinander austauschen, lachend den Kursraum verlassen oder noch angeregt mit der Dozentin oder dem Dozenten diskutieren. Die erleben, wie inspirierend und erfolgreich gemeinsames Lernen sein kann... Situationen eben, in denen der Funke der Begeisterung überspringt.

Und so lade ich auch Sie ein, in die VHS zu kommen und Menschen zu treffen, die ihr Wissen und ihre Leidenschaft mit Ihnen teilen möchten. Ich bin überzeugt, dass in diesen schwierigen Zeiten das gemeinsame Lernen und das Reisen in neue Gedankenwelten hilfreich und wichtig sind. Auch das digitale Lernen bieten wir weiterhin an, für alle, denen es besser passt, von zuhause oder unterwegs dabei zu sein.

In dieser Zeitungsbeilage erhalten Sie einen Überblick über unsere Kursangebote für das erste Halbjahr 2023. Die ausführlichen Kursbeschreibungen und weitere aktuelle Informationen finden Sie auf unserer Website [vhs.muelheim-ruhr.de](https://vhs.muelheim-ruhr.de)

Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Durchsehen und Entdecken – und freue mich auf Ihren Besuch in unserer VHS!

Herzliche Grüße

Ihre



Annette Sommerhoff  
Leiterin der Volkshochschule

## Online Angebote Ihrer VHS

Weitere Infos finden Sie auf den folgenden Seiten  
und unter [vhs.muelheim-ruhr.de](https://vhs.muelheim-ruhr.de)

ONLINE

### FREMDSPRACHEN

English Conversation B2

Dienstag, 24.01. – 06.06.2023

ONLINE: News and Views C1

Donnerstag, 26.01. – 01.06.2023

Spanisch Grundstufe A1.1

Montag, 23.01. – 12.06.2023

Spanisch Grundstufe I – A2.2

Donnerstag, 26.01. – 15.06.2023

Spanisch

Grundstufe II – A2.2

Freitag, 27.01. – 09.06.2023

Spanisch Mittelstufe B1.1

Mittwoch, 25.01. – 07.06.2023

Französisch

Einstiegskurs A1.1

Dienstag, 24.01. – 13.06.2023

Französisch Grundstufe A1.2

Dienstag, 24.01. – 13.06.2023

Französisch Mittelstufe B1.1

Donnerstag, 26.01. – 01.06.2023

Französisch Mittelstufe B1.2

Donnerstag, 26.01. – 01.06.2023

Les Rendez-Vous du

Mercredi B2

Mittwoch, 25.01. – 07.06.2023

Intensivkurs Italienisch für

die Reise A1.1

Montag bis Freitag,

19.06. – 23.06.2023

Italienisch

Einstiegskurs A1.1

Donnerstag, 26.01. – 01.06.2023

Italienisch für „Early Birds“

Grundstufe A1.1

Donnerstag, 26.01. – 01.06.2023

Italienisch Mittelstufe B1.1

Donnerstag, 26.01. – 15.06.2023

Europäisches Portugiesisch

zum Kennenlernen

Samstag, 14.01.2023

Portugiesisch für die Reise

Samstag bis Sonntag,

20.05. – 21.05.2023

Intensivkurs Europäisches

Portugiesisch A1.1

Montag bis Freitag,

27.02. – 03.03.2023

Intensivkurs Europäisches

Portugiesisch A1.2

Montag bis Freitag,

06.03. – 10.03.2023

Europäisches Portugiesisch

für „Early Birds“

Einstiegskurs A1.1

Freitag, 10.02. – 19.05.2023

Europäisches Portugiesisch

Grundstufe A2.1

Freitag, 20.01. – 12.05.2023

Arabisch Grundstufe A1.1

Freitag, 27.01. – 09.06.2023

Bulgarisch Grundstufe A1.1

Mittwoch, 25.01. – 07.06.2023

Hebräisch Einstiegskurs A1.1

Mittwoch, 25.01. – 07.06.2023

Vortrag: Zwischen

Reisstrohmatten und

Hightech-WC: Wohnen in

Japan

Freitag, 20.01.2023

Japanische Sprache und

Kultur A2.2

Dienstag, 24.01. – 06.06.2023

Polnisch Mittelstufe B1.1

Montag, 23.01. – 12.06.2023

Schwedisch für „Early Birds“

Grundstufe A1.1

Dienstag, 24.01. – 06.06.2023

Schwedisch Mittelstufe I –

A2.2

Dienstag, 24.01. – 06.06.2023

Schwedisch

Mittelstufe II – A2.2

Freitag, 20.01. – 09.06.2023

Schwedisch

Mittelstufe B1/B2

Freitag, 20.01. – 09.06.2023

Ungarisch zum Kennenlernen

Samstag, 14.01.2023

Ungarisch

Einstiegskurs A1.1

Montag, 23.01. – 12.06.2023

Ungarisch

Einstiegskurs A1.1

Dienstag, 24.01. – 06.06.2023

Deutsche Gebärdensprache

– DGS 1

Dienstag und Donnerstag,

17.01. – 23.02.2023

Deutsche Gebärdensprache

– DGS 2

Dienstag und Donnerstag,

14.03. – 04.05.2023

Deutsche Gebärdensprache

– DGS 3

09.05. – 20.06.2023

### KUNST, KULTUR &

#### KREATIVITÄT

One Line – Kunstwerke aus

einem Strich: Flower Edition

Samstag, 03.06.2023

### GESUNDHEIT,

#### NATUR & UMWELT

Pilates im Sommer

Mittwoch, 28.06. – 02.08.2023

Qi Gong im Sitzen

auf dem Stuhl

Montag, 23.01. – 27.03.2023

Qi Gong im Sitzen

auf dem Stuhl

Montag, 17.04. – 05.06.2023

Vortrag: Genesen ist noch

nicht gesund – Effizienz

der Rehabilitation bei Post-

und Long-Covid

Donnerstag, 02.03.2023

Vortrag:

Ernährung bei Krebs

Donnerstag, 20.04.2023

Vortrag: Adipositas –

Die Psyche isst mit

Donnerstag, 26.01.2023

Pflegekurs Telemedizin

– Qualifizierung zur

Nachbarschaftshilfe

Samstag, 11.03.2023

Pflegekurs Telemedizin

– Qualifizierung zur

Nachbarschaftshilfe

Samstag, 13.05.2023

Energie-Vortrag: Fördermittel

für die energetische

Sanierung

Montag, 30.01.2023

Vortrag: Photovoltaik und

Batteriespeicher/Sonnenklar

– Solarstrom nutzen

Montag, 17.04.2023

Energie-Vortrag: Das

klimarobuste Haus

Montag, 15.05.2023

Vortrag: Nachhaltige

Fassaden- und

Dachbegrünung

Mittwoch, 26.04.2023

### POLITIK &

#### GESELLSCHAFT

Vortrag:

Das Vereinigte Königreich

im 20. Jahrhundert

Donnerstag, 11.05. – 25.05.2023

Anerkennung einer

Schwerbehinderung – GdB

leicht gemacht

Donnerstag, 09.03.2023

### DIGITAL IN

#### ALLTAG & BERUF

Umstieg auf Windows 11

Montag und Mittwoch,

09.01. – 11.01.2023

Vortrag:

Hacking – Wie digitale

Angriffe ablaufen

Montag, 03.04.2023

Vortrag: Einführung in

Quantensensorik und

Quantencomputer

Dienstag, 07.03.2023

Vortrag: Gesund Arbeiten

im Homeoffice

Montag, 13.03.2023

Vortrag: Trends und

Herausforderungen

des langfristig sicheren

Homeoffice

Montag, 20.03.2023

### BERUF &

#### PERSÖNLICHKEIT

Vortrag: Wie wir die Welt

sehen – Was negative

Nachrichten mit unserem

Denken machen und wie

wir uns davon befreien

Mittwoch, 14.06.2023

## Impressum

### HERAUSGEBERIN

Stadt Mülheim an der Ruhr

Amt für Kinder, Jugend und Schule

Heinrich-Thöne-Volkshochschule

Aktienstraße 45, 45473 Mülheim an der Ruhr

**VERANTWORTLICH** Annette Sommerhoff, Leiterin der Volkshochschule

**GESTALTUNG** Freunde & Ernst, Essen

**HINWEIS** Änderungen, Irrtümer und Druckfehler vorbehalten

# Öffnungszeiten Anmeldebüro

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



## BERATUNG

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

## BEZAHLEN

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

## ABMELDEN

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

## Anschrift und Lage

### ADRESSE

Aktienstraße 45  
 45473 Mülheim an der Ruhr  
 Telefon: 0208 455-4321 /-22  
 Fax: 0208 455-584321 /-22  
 E-Mail: [vhs@muelheim-ruhr.de](mailto:vhs@muelheim-ruhr.de)  
 Internet: [vhs.muelheim-ruhr.de](http://vhs.muelheim-ruhr.de)

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

### PARKEN

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

### ÖFFENTLICHE VERKEHRSMITTEL

Bahnlinie: 104  
 Haltestellen: Friedrich-Ebert-Straße oder Rotkreuzzentrum  
 Bahnlinie: 112  
 Haltestelle: Friedrich-Ebert-Straße  
 Buslinien: 124, 133  
 Haltestelle: Seilerstraße  
 Buslinie: 128  
 Haltestelle: Friedrich-Ebert-Straße

## Anmelden

So können Sie sich anmelden:

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

### ERMÄSSIGUNGEN

Gegen Vorlage aktueller Bescheinigungen werden in besonderen Fällen Ermäßigungen gewährt. Näheres finden Sie auf unserer Internetseite unter [vhs.muelheim-ruhr.de](http://vhs.muelheim-ruhr.de)

### RATENZAHLUNG

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

### DATENSCHUTZ

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

## Ansprechpartnerinnen

### FREMDSPRACHEN

Margarita Votteler M.A.  
 Telefon: 0208 455-4315  
 E-Mail: [margarita.votteler@muelheim-ruhr.de](mailto:margarita.votteler@muelheim-ruhr.de)

### GESUNDHEIT, NATUR & UMWELT

Henrike Donner  
 Telefon: 0208 455-4356  
 E-Mail: [henrike.donner@muelheim-ruhr.de](mailto:henrike.donner@muelheim-ruhr.de)

### INTEGRATIONSKURSE UND DEUTSCH ALS ZWEITSPRACHE

Martina Kleinewegen  
 Telefon: 0208 455-4313  
 E-Mail: [martina.kleinewegen@muelheim-ruhr.de](mailto:martina.kleinewegen@muelheim-ruhr.de)

### POLITIK & GESELLSCHAFT

Hannah Leitzen  
 Telefon: 0208 455-4357  
 E-Mail: [hannah.leitzen@muelheim-ruhr.de](mailto:hannah.leitzen@muelheim-ruhr.de)

### GRUNDBILDUNG & ALPHABETISIERUNG

Kerstin Dau  
 Telefon: 0208 455-4314  
 E-Mail: [kerstin.dau@muelheim-ruhr.de](mailto:kerstin.dau@muelheim-ruhr.de)

### DIGITAL IN ALLTAG & BERUF

Sabine Klich M.A.  
 Telefon: 0208 455-4334  
 E-Mail: [sabine.klich@muelheim-ruhr.de](mailto:sabine.klich@muelheim-ruhr.de)

### KUNST, KULTUR & KREATIVITÄT

Nicole Linau  
 Telefon: 0208 455-4317  
 E-Mail: [nicole.linau@muelheim-ruhr.de](mailto:nicole.linau@muelheim-ruhr.de)

### BERUF & PERSÖNLICHKEIT

Sabine Klich M.A.  
 Telefon: 0208 455-4334  
 E-Mail: [sabine.klich@muelheim-ruhr.de](mailto:sabine.klich@muelheim-ruhr.de)

Bettina Weiper  
 Telefon: 0208 455-4361  
 E-Mail: [bettina.weiper@muelheim-ruhr.de](mailto:bettina.weiper@muelheim-ruhr.de)

### SCHULABSCHLÜSSE

Kerstin Dau  
 Telefon: 0208 455-4314  
 E-Mail: [kerstin.dau@muelheim-ruhr.de](mailto:kerstin.dau@muelheim-ruhr.de)





## FREMSPRACHEN

**Sprachen lernen – ein gutes Gefühl!**

Nicht nur eine zusätzliche Qualifikation in der Arbeitswelt, sondern zudem einfach ein gutes Gefühl, sich in einer fremden Sprache verständigen zu können! Wenn dann noch Grundlagen zur Kultur, Do's & Don'ts und Lebensweise einer Nation dazu kommen, wird der Sprachkurs zum Erlebnis. Wir bieten an der VHS Mülheim aktuell Kurse in 20 Fremdsprachen an. Fremdsprachenkurse europaweit vergleichbar machen – dafür beschloss der Europarat sechs Lernstufen (A1-A2-B1-B2-C1-C2). Diese geben Ihnen eine gute Orientierung, um sich selbst bzw. Ihr Level genauer einzuschätzen – bezogen auf Verstehen, Sprechen, Lesen und Schreiben.

Damit Sie auch im für Ihr Sprachniveau passenden Kurs lernen, bieten wir Ihnen eine kostenlose Lernberatung an. Sollten Sie erstmalig einen Sprachkurs an der VHS Mülheim besuchen, nehmen Sie bitte Kontakt zur Programmabereichsleiterin Margarita Votteler auf:  
Telefon: 0208 455-4315  
E-Mail: margarita.votteler@muellheim-ruhr.de

**ENGLISCH****Englisch zum Auffrischen A2**

Joachim von Berg  
Kursnummer: 1305 | 148,- €  
Mittwoch, 25.01. - 07.06.2023  
18.00 - 19.30 Uhr  
36 UStd. | 18 Termine

**NEU Englisch zum Auffrischen B1**

Timothy Wilm  
Kursnummer: 1306 | 131,50 €  
Montag, 23.01. - 12.06.2023  
18.00 - 19.30 Uhr  
32 UStd. | 16 Termine

**NEU Survival English – Englisch für die Reise**

Timothy Wilm  
Kursnummer: 1309 | 47,- €  
Samstag bis Sonntag,  
17.06. - 18.06.2023  
9.30 - 13.00 Uhr  
8 UStd. | 2 Termine

**Englische Grammatik im Fokus**

Timothy Wilm  
Kursnummer: 1311 | 89,- €  
Dienstag, 24.01. - 28.03.2023  
18.00 - 19.30 Uhr  
20 UStd. | 10 Termine

**Intensivkurs Englisch zum Auffrischen**

Timothy Wilm  
Kursnummer: 1320 | 164,50 €  
Montag bis Donnerstag,  
03.04. - 06.04.2023  
9.30 - 15.30 Uhr  
28 UStd. | 4 Termine

**ENGLISCH FÜR DIE GENERATION PLUS****Generation PLUS: Grundstufe A1.2**

Heike Heitmüller  
Kursnummer: 1350 | 131,50 €  
Montag, 23.01. - 12.06.2023  
11.00 - 12.30 Uhr  
32 UStd. | 16 Termine

**Generation PLUS: Grundstufe A2.2**

Cornelia Held  
Kursnummer: 1351 | 148,- €  
Freitag, 27.01. - 09.06.2023  
9.15 - 10.45 Uhr  
36 UStd. | 18 Termine

**Generation PLUS: Mittelstufe B1.1**

Prof. Dr. Wolfgang Hünig  
Kursnummer: 1353 | 131,50 €  
Donnerstag,  
26.01. - 01.06.2023  
16.00 - 17.30 Uhr  
32 UStd. | 16 Termine

**Generation PLUS: Read and Talk B1/B2**

Cornelia Held  
Kursnummer: 1355 | 148,- €  
Mittwoch, 25.01. - 07.06.2023  
10.45 - 12.15 Uhr  
36 UStd. | 18 Termine

**KONVERSATIONSKURSE ENGLISCH****ONLINE****English Conversation B2**

Valeria Georgieva  
Kursnummer: 1401 | 139,50 €  
Dienstag, 24.01. - 06.06.2023  
19.00 - 20.30 Uhr  
34 UStd. | 17 Termine

**Read and Talk B1**

Cornelia Held  
Kursnummer: 1402 | 131,50 €  
Montag, 23.01. - 12.06.2023  
18.00 - 19.30 Uhr  
32 UStd. | 16 Termine

**Generation PLUS:****Let's talk B1**

Heike Heitmüller  
Kursnummer: 1405 | 131,50 €  
Montag, 23.01. - 12.06.2023  
9.15 - 10.45 Uhr  
32 UStd. | 16 Termine

**English Conversation B1/B2**

Joachim von Berg  
Kursnummer: 1407 | 139,50 €  
Montag, 16.01. - 12.06.2023  
18.00 - 19.30 Uhr  
34 UStd. | 17 Termine

**English Conversation & Literature B1/B2**

Joachim von Berg  
Kursnummer: 1409 | 139,50 €  
Donnerstag,  
19.01. - 01.06.2023  
18.00 - 19.30 Uhr  
34 UStd. | 17 Termine

**Generation PLUS:****Let's Talk B2/C1**

Cornelia Held  
Kursnummer: 1410 | 139,50 €  
Donnerstag,  
19.01. - 01.06.2023  
9.15 - 10.45 Uhr  
34 UStd. | 17 Termine

**English Conversation B2/C1**

Barbara Korneli  
Kursnummer: 1411 | 131,50 €  
Montag, 23.01. - 12.06.2023  
18.00 - 19.30 Uhr  
32 UStd. | 16 Termine

**Improve your English Communication C1**

Günter Berker  
Kursnummer: 1412 | 139,50 €  
Dienstag, 24.01. - 06.06.2023  
11.15 - 12.45 Uhr  
34 UStd. | 17 Termine

**ONLINE News and Views C1**

Kathryn Dückinghaus  
Kursnummer: 1414 | 142,50 €  
Donnerstag,  
26.01. - 01.06.2023  
19.45 - 21.15 Uhr  
32 UStd. | 16 Termine

**NIEDERLÄNDISCH****Exkursion: Hoge Veluwe**

Silvia Wrede  
Kursnummer: 1499 | 59,- €  
Samstag, 02.09.2023  
Aktuelle Informationen entnehmen Sie bitte unserer Website.

**Niederländisch zum Kennenlernen**

Silvia Wrede  
Kursnummer: 1500 | 35,- €  
Samstag, 14.01.2023  
9.00 - 14.00 Uhr | 6 UStd.

**Intensivkurs Niederländisch A1.1**

Silvia Wrede  
Kursnummer: 1501 | 163,50 €  
Montag bis Donnerstag,  
03.04. - 06.04.2023  
9.00 - 14.45 Uhr  
28 UStd. | 4 Termine

**Wochenendkurs Intensiv A1**

Silvia Wrede  
Kursnummer: 1503 | 197,- €  
Samstag bis Sonntag,  
04.03. - 18.06.2023  
9.00 - 15.30 Uhr  
48 UStd. | 6 Termine

**Grundstufe I - A1.1**

Silvia Wrede  
Kursnummer: 1505 | 148,- €  
Mittwoch, 25.01. - 07.06.2023  
19.15 - 20.45 Uhr  
36 UStd. | 18 Termine

**Mittelstufe B1.1**

Silvia Wrede  
Kursnummer: 1510 | 148,- €  
Mittwoch, 25.01. - 07.06.2023  
17.30 - 19.00 Uhr  
36 UStd. | 18 Termine

**ROMANISCHE SPRACHEN****SPANISCH****Spielend Spanisch lernen**

Alicia Santamaría Pérez  
Kursnummer: 1599 | 39,- €  
Samstag, 22.04. - 17.06.2023  
12.30 - 15.30 Uhr  
12 UStd. | 3 Termine

**Spanisch zum Kennenlernen**

Sonsoles Rodríguez Puche  
Kursnummer: 1600 | 35,- €  
Samstag, 14.01.2023  
9.00 - 14.00 Uhr | 6 UStd.

**Intensivkurs Spanisch A1.1**

Alicia Santamaría Pérez  
Kursnummer: 1601 | 176,50 €  
Montag bis Freitag,  
19.06. - 23.06.2023  
9.30 - 14.30 Uhr  
30 UStd. | 5 Termine

**Einstiegskurs A1.1**

Alicia Santamaría Pérez  
Kursnummer: 1602 | 139,50 €  
Dienstag, 24.01. - 06.06.2023  
10.30 - 12.00 Uhr  
34 UStd. | 17 Termine

**ONLINE Grundstufe A1.1**

Martha Patricia López-Kesseböhmer  
Kursnummer: 1603 | 131,50 €  
Montag, 23.01. - 12.06.2023  
18.00 - 19.30 Uhr  
32 UStd. | 16 Termine

**Grundstufe I - A1.2**

Alicia Santamaría Pérez  
Kursnummer: 1604 | 131,50 €  
Donnerstag,  
26.01. - 01.06.2023  
10.00 - 11.30 Uhr  
32 UStd. | 16 Termine

**Grundstufe II - A1.2**

Alicia Santamaría Pérez  
Kursnummer: 1605 | 131,50 €  
Montag, 23.01. - 12.06.2023  
9.30 - 11.00 Uhr  
32 UStd. | 16 Termine

**Grundstufe A2.2**

Alicia Santamaría Pérez  
Kursnummer: 1612 | 139,50 €  
Freitag, 03.02. - 09.06.2023  
19.15 - 20.45 Uhr  
34 UStd. | 17 Termine

**Vokabeln lernen leicht gemacht – Lernstrategien für Fremdsprachen**

Sie lernen schon länger eine Fremdsprache und haben bestimmt schon die Erfahrung gemacht, wie schwierig es ist, Vokabeln und Strukturen zu behalten? Dieser Herausforderung lässt sich gut mit Lernstrategien begegnen. Im Kurs erhalten Sie dazu Tipps und Tricks und erfahren, wie Sie mit Spaß besser lernen. Die Methoden erarbeiten Sie zusammen in der Gruppe in Englisch, haben im Anschluss aber immer die Möglichkeit, das Erlernte an der Fremdsprache auszuprobieren, die Sie lernen. Ganz nebenbei lernen Sie viele Apps und Webseiten kennen, die Ihnen auch über den Kurs hinaus, das Vokabellernen erleichtern werden. Englischkenntnisse auf dem Niveau A2 werden vorausgesetzt. Das Lernmaterial wird Ihnen im Kurs zur Verfügung gestellt.

Timothy Wilm | Kursnummer: 1300 | 94,50 €  
Samstag, 04.03. - 07.05.2023  
9.30 - 12.30 Uhr | 16 UStd. | 4 Termine



FOTOS: UWE ERNST

**ONLINE Grundstufe I - A2.2**

Martha Patricia  
López-Kesseböhmer  
Kursnummer: 1613 | 139,50 €  
Donnerstag,  
26.01. - 15.06.2023  
18.00 - 19.30 Uhr  
34 UStd. | 17 Termine

**ONLINE Grundstufe II - A2.2**

Alicia Santamaría Pérez  
Kursnummer: 1614 | 148,- €  
Freitag, 27.01. - 09.06.2023  
9.30 - 11.00 Uhr  
36 UStd. | 18 Termine

**ONLINE Mittelstufe B1.1**

Martha Patricia  
López-Kesseböhmer  
Kursnummer: 1624 | 148,- €  
Mittwoch, 25.01. - 07.06.2023  
19.45 - 21.15 Uhr  
36 UStd. | 18 Termine

**NEU Oberstufe B2.1**

Alicia Santamaría Pérez  
Kursnummer: 1625 | 131,50 €  
Montag, 23.01. - 12.06.2023  
11.15 - 12.45 Uhr  
32 UStd. | 16 Termine

**KONVERSATIONSKURSE SPANISCH****Tiempo para la comunicación I - B2**

Alicia Santamaría Pérez  
Kursnummer: 1629 | 151,- €  
Freitag, 03.02. - 09.06.2023  
17.30 - 19.00 Uhr  
34 UStd. | 17 Termine

**Tiempo para la comunicación II - B2**

Alicia Santamaría Pérez  
Kursnummer: 1631 | 159,50 €  
Mittwoch, 25.01. - 07.06.2023  
9.30 - 11.00 Uhr  
36 UStd. | 18 Termine

**Español para Avanzados I - B2**

Susanne Lorschbach  
Kursnummer: 1640 | 159,50 €  
Mittwoch, 25.01. - 07.06.2023  
18.00 - 19.30 Uhr  
36 UStd. | 18 Termine

**Español para Avanzados II - B2**

Susana Bittner  
Kursnummer: 1641 | 159,50 €  
Freitag, 27.01. - 09.06.2023  
9.30 - 11.00 Uhr  
36 UStd. | 18 Termine

**Español para Avanzados III - B2**

Susana Bittner  
Kursnummer: 1642 | 159,50 €  
Mittwoch, 25.01. - 07.06.2023  
18.00 - 19.30 Uhr  
36 UStd. | 18 Termine

**FRANZÖSISCH****NEU Französisch zum Kennenlernen**

Marie Elisabeth Thomas  
Kursnummer: 1699 | 35,- €  
Samstag, 14.01.2023  
9.00 - 14.00 Uhr | 6 UStd.

**ONLINE Einstiegskurs A1.1**

Marie Géraldine Schaffeld  
Kursnummer: 1700 | 148,- €  
Dienstag, 24.01. - 13.06.2023  
18.00 - 19.30 Uhr  
36 UStd. | 18 Termine

**NEU Französisch für die Reise**

Marie Géraldine Schaffeld  
Kursnummer: 1701 | 70,50 €  
Samstag bis Sonntag,  
17.06. - 18.06.2023  
9.30 - 14.30 Uhr  
12 UStd. | 2 Termine

**ONLINE Grundstufe A1.2**

Marie Elisabeth Thomas  
Kursnummer: 1703 | 148,- €  
Dienstag, 24.01. - 13.06.2023  
18.00 - 19.30 Uhr  
36 UStd. | 18 Termine

**ONLINE Mittelstufe B1.1**

Marie Géraldine Schaffeld  
Kursnummer: 1706 | 131,50 €  
Donnerstag,  
26.01. - 01.06.2023  
19.45 - 21.15 Uhr  
32 UStd. | 16 Termine

**ONLINE Mittelstufe B1.2**

Marie Géraldine Schaffeld  
Kursnummer: 1708 | 131,50 €  
Donnerstag,  
26.01. - 01.06.2023  
18.00 - 19.30 Uhr  
32 UStd. | 16 Termine

**KONVERSATIONSKURSE FRANZÖSISCH****La France des Régions**

Susanne Lorschbach  
Kursnummer: 1715 | 151,- €  
Dienstag, 24.01. - 06.06.2023  
18.00 - 19.30 Uhr  
34 UStd. | 17 Termine

**Les Rendez-Vous du Mardi B2**

Marie Elisabeth Thomas  
Kursnummer: 1716 | 148,- €  
Dienstag, 24.01. - 13.06.2023  
9.30 - 11.00 Uhr  
36 UStd. | 18 Termine

**ONLINE Les Rendez-Vous du Mercredi B2**

Marie Elisabeth Thomas  
Kursnummer: 1717 | 148,- €  
Mittwoch, 25.01. - 07.06.2023  
9.00 - 10.30 Uhr  
36 UStd. | 18 Termine

**ITALIENISCH****Italienisch zum Kennenlernen**

Elena Russo M.A.  
Kursnummer: 1748 | 35,- €  
Samstag, 14.01.2023  
9.00 - 14.00 Uhr | 6 UStd.

**Intensivkurs Italienisch A1.1**

Elena Russo M.A.  
Kursnummer: 1749 | 163,50 €  
Montag bis Donnerstag,  
03.04. - 06.04.2023  
9.00 - 14.45 Uhr  
28 UStd. | 4 Termine

**NEU ONLINE Intensivkurs Italienisch für die Reise A1.1**

Tiziana Leonardi  
Kursnummer: 1750 | 176,50 €  
Montag bis Freitag,  
19.06. - 23.06.2023  
9.30 - 14.30 Uhr  
30 UStd. | 5 Termine

**ONLINE Einstiegskurs A1.1**

Tiziana Leonardi  
Kursnummer: 1751 | 131,50 €  
Donnerstag,  
26.01. - 01.06.2023  
19.30 - 21.00 Uhr  
32 UStd. | 16 Termine

**Einstiegskurs A1.1**

Teresa Pollara-Gennaro  
Kursnummer: 1752 | 148,- €  
Mittwoch, 25.01. - 07.06.2023  
19.45 - 21.15 Uhr  
36 UStd. | 18 Termine

**ONLINE****Italienisch für „Early Birds“ Grundstufe A1.1**

Tiziana Leonardi  
Kursnummer: 1753 | 131,50 €  
Donnerstag,  
26.01. - 01.06.2023  
8.00 - 9.30 Uhr  
32 UStd. | 16 Termine

**Grundstufe A1.2**

Teresa Pollara-Gennaro  
Kursnummer: 1754 | 148,- €  
Freitag, 27.01. - 09.06.2023  
19.15 - 20.45 Uhr  
36 UStd. | 18 Termine





FOTO: UWE ERNST

VHS-Sprachkurs  
Türkisch**Grundstufe II - A2.2**

Teresa Pollara-Gennaro  
Kursnummer: 1756 | 148,- €  
Freitag, 27.01. - 09.06.2023  
17.30 - 19.00 Uhr  
36 UStd. | 18 Termine

**ONLINE Mittelstufe B1.1**

Mareike Monschau-Osvald  
Kursnummer: 1758 | 139,50 €  
Donnerstag,  
26.01. - 15.06.2023  
18.00 - 19.30 Uhr  
34 UStd. | 17 Termine

**Mittelstufe B1.1**

Teresa Pollara-Gennaro  
Kursnummer: 1759 | 148,- €  
Mittwoch, 25.01. - 07.06.2023  
18.00 - 19.30 Uhr  
36 UStd. | 18 Termine

**PORTUGIESISCH****ONLINE****Europäisches Portugiesisch zum Kennenlernen**

Catherine Bragança Oeder  
Kursnummer: 1760 | 35,- €  
Samstag, 14.01.2023  
9.00 - 14.00 Uhr | 6 UStd.

**ONLINE****Portugiesisch für die Reise**

Catherine Bragança Oeder  
Kursnummer: 1761 | 53,50 €  
Samstag bis Sonntag,  
20.05. - 21.05.2023  
9.30 - 14.30 Uhr  
12 UStd. | 2 Termine

**ONLINE****Intensivkurs Europäisches Portugiesisch A1.1**

Catherine Bragança Oeder  
Kursnummer: 1762 | 176,50 €  
Montag bis Freitag,  
27.02. - 03.03.2023  
9.30 - 14.30 Uhr  
30 UStd. | 5 Termine

**NEU ONLINE****Intensivkurs Europäisches Portugiesisch A1.2**

Catherine Bragança Oeder  
Kursnummer: 1763 | 176,50 €  
Montag bis Freitag,  
06.03. - 10.03.2023  
9.30 - 14.30 Uhr  
30 UStd. | 5 Termine

**NEU ONLINE Europäisches Portugiesisch für „Early Birds“ Einstiegskurs A1.1**

Catherine Bragança Oeder  
Kursnummer: 1764 | 106,50 €  
Freitag, 10.02. - 19.05.2023  
8.00 - 9.30 Uhr  
26 UStd. | 13 Termine

**ONLINE****Europäisches Portugiesisch Grundstufe A2.1**

Catherine Bragança Oeder  
Kursnummer: 1766 | 123,50 €  
Freitag, 20.01. - 12.05.2023  
18.45 - 20.15 Uhr  
30 UStd. | 15 Termine

**WEITERE SPRACHEN****ARABISCH****ONLINE Grundstufe A1.1**

Ziad Haidar  
Kursnummer: 1770 | 148,- €  
Freitag, 27.01. - 09.06.2023  
18.00 - 19.30 Uhr  
36 UStd. | 18 Termine

**BULGARISCH****ONLINE Grundstufe A1.1**

Valeria Georgieva  
Kursnummer: 1782 | 148,- €  
Mittwoch, 25.01. - 07.06.2023  
19.00 - 20.30 Uhr  
36 UStd. | 18 Termine

**FINNISCH****Einstiegskurs A1.1**

Dr. Leila Impola  
Kursnummer: 1801 | 148,- €  
Mittwoch, 25.01. - 07.06.2023  
18.00 - 19.30 Uhr  
36 UStd. | 18 Termine

**Grundstufe A2.2**

Dr. Leila Impola  
Kursnummer: 1802 | 148,- €  
Mittwoch, 25.01. - 07.06.2023  
19.45 - 21.15 Uhr  
36 UStd. | 18 Termine

**Finnische Grammatik im Fokus**

Dr. Leila Impola  
Kursnummer: 1803 | 59,- €  
Samstag, 04.02. - 11.02.2023  
10.00 - 14.00 Uhr  
10 UStd. | 2 Termine

**GRIECHISCH****Griechisch zum Kennenlernen**

Evangelos Patoulidis  
Kursnummer: 1810 | 35,- €  
Samstag, 14.01.2023  
9.00 - 14.00 Uhr | 6 UStd.

**Grundstufe A1.2 - I**

Evangelos Patoulidis  
Kursnummer: 1813 | 123,50 €  
Montag, 23.01. - 05.06.2023  
18.00 - 19.30 Uhr  
30 UStd. | 15 Termine

**Grundstufe A1.2 - II**

Evangelos Patoulidis  
Kursnummer: 1814 | 148,- €  
Dienstag, 24.01. - 13.06.2023  
18.00 - 19.30 Uhr  
36 UStd. | 18 Termine

**Singabend:****Le canzoni di Adriano Celentano – Hommage an ein Lebensgefühl**

Sonntag, 7. Mai 2023, 17.30 – 20.00 Uhr

Der Sänger und Schauspieler Adriano Celentano ist mit seinen über 80 Jahren immer noch der Inbegriff der Italo-Coolness, sein „24.000 baci“ als erster Rock 'n' Roll-Song auf dem San Remo-Festival ist unvergessen. Celentanos Dynamik und Draufgängertum wurden seine Attribute, mit denen er die Tradition der Canzone italiana aufpeppte. „Azzurro“ wurde sein bekanntester Song, eine Hymne über Tagträume unter azurblauem italienischen Himmel. Er steht noch immer für das Gefühl, dass man sich nicht schämen muss, das Leben leicht zu nehmen wie in „Una festa sui prati“. Und eingemischt in politische Fragen hat er sich auch immer. Walter Weitz, Fremdsprachenfreund und Amateurmusiker unterhält mit Anekdoten aus dem Leben von Adriano Celentano, erläutert die Texte zu seinen Liedern, singt sie gemeinsam mit Ihnen und präsentiert Videoausschnitte. „Buon divertimento“ – viel Spaß!

Der Eintritt ist frei.

**HEBRÄISCH****NEU ONLINE****Einstiegskurs A1.1**

Samir Nasser-Eddin Vélez  
 Kursnummer: 1820 | 148,- €  
 Mittwoch, 25.01. - 07.06.2023  
 18.00 - 19.30 Uhr  
 36 UStd. | 18 Termine

**JAPANISCH****NEU ONLINE-VORTRAG****Zwischen Reisstrohmatten und Hightech-WC: Wohnen in Japan**

Anke Gärtner M.A.  
 Kursnummer: 1824 | 8,- €  
 Freitag, 20.01.2023  
 18.30 - 20.00 Uhr | 2 UStd.

**Japanisch zum Kennenlernen**

Shingo Kohno  
 Kursnummer: 1825 | 35,- €  
 Samstag, 14.01.2023  
 9.00 - 14.00 Uhr | 6 UStd.

**Einstiegskurs A1.1**

Shingo Kohno  
 Kursnummer: 1826 | 148,- €  
 Mittwoch, 25.01. - 07.06.2023  
 16.15 - 17.45 Uhr  
 36 UStd. | 18 Termine

**Grundstufe A2.1**

Shingo Kohno  
 Kursnummer: 1827 | 148,- €  
 Mittwoch, 25.01. - 07.06.2023  
 18.00 - 19.30 Uhr  
 36 UStd. | 18 Termine

**Grundstufe A2.2**

Shingo Kohno  
 Kursnummer: 1828 | 148,- €  
 Mittwoch, 25.01. - 07.06.2023  
 19.45 - 21.15 Uhr  
 36 UStd. | 18 Termine

**ONLINE Japanische Sprache und Kultur A2.2**

Anke Gärtner M.A.  
 Kursnummer: 1829 | 139,50 €  
 Dienstag, 24.01. - 06.06.2023  
 18.00 - 19.30 Uhr  
 34 UStd. | 17 Termine

**LATEIN****Latein ohne Vorkenntnisse**

Uwe Becker  
 Kursnummer: 1835 | 58,50 €  
 Samstag bis Sonntag,  
 04.03. - 05.03.2023  
 10.00 - 14.00 Uhr  
 10 UStd. | 2 Termine

**NEU Latein mit geringen Vorkenntnissen**

Uwe Becker  
 Kursnummer: 1836 | 58,50 €  
 Samstag bis Sonntag,  
 06.05. - 07.05.2023  
 10.00 - 14.00 Uhr  
 10 UStd. | 2 Termine

**POLNISCH****ONLINE Mittelstufe B1.1**

Agata Kinga Antoniak M.A.  
 Kursnummer: 1840 | 131,50 €  
 Montag, 23.01. - 12.06.2023  
 18.00 - 19.30 Uhr  
 32 UStd. | 16 Termine

**RUSSISCH****Grundstufe A2.1**

Hermine Hambarzumyan  
 Kursnummer: 1845 | 123,50 €  
 Montag, 16.01. - 22.05.2023  
 19.45 - 21.15 Uhr  
 30 UStd. | 15 Termine

**SCHWEDISCH****ONLINE****Schwedisch für „Early Birds“ Grundstufe A1.1**

Helena Ahlquist-Camp  
 Kursnummer: 1852 | 131,50 €  
 Dienstag, 24.01. - 06.06.2023  
 8.00 - 9.30 Uhr  
 32 UStd. | 16 Termine  
 Am 21.02.2023 findet kein Kurs statt.

**ONLINE Mittelstufe I - A2.2**

Helena Ahlquist-Camp  
 Kursnummer: 1853 | 131,50 €  
 Dienstag, 24.01. - 06.06.2023  
 10.00 - 11.30 Uhr  
 32 UStd. | 16 Termine  
 Am 21.02.2023 findet kein Kurs statt.

**ONLINE Mittelstufe II - A2.2**

Helena Ahlquist-Camp  
 Kursnummer: 1854 | 131,50 €  
 Freitag, 20.01. - 09.06.2023  
 19.15 - 20.45 Uhr  
 32 UStd. | 16 Termine  
 Am 17.02., 31.03., 19.05.2023 findet kein Kurs statt.

**ONLINE Mittelstufe B1/B2**

Helena Ahlquist-Camp  
 Kursnummer: 1856 | 131,50 €  
 Freitag, 20.01. - 09.06.2023  
 17.30 - 19.00 Uhr  
 32 UStd. | 16 Termine  
 Am 17.02., 31.03., 19.05.2023 findet kein Kurs statt.

**TÜRKISCH****Einstiegskurs A1.1**

Sevil Kocaoglu-Terjung  
 Kursnummer: 1861 | 139,50 €  
 Mittwoch, 01.02. - 07.06.2023  
 18.00 - 19.30 Uhr  
 34 UStd. | 17 Termine

**Grundstufe A2.1**

Sevil Kocaoglu-Terjung  
 Kursnummer: 1862 | 139,50 €  
 Mittwoch, 01.02. - 07.06.2023  
 19.45 - 21.15 Uhr  
 34 UStd. | 17 Termine

**UKRAINISCH****Grundstufe A1.1**

Iryna Fishchenko  
 Kursnummer: 1870 | 131,50 €  
 Montag, 23.01. - 12.06.2023  
 18.00 - 19.30 Uhr  
 32 UStd. | 16 Termine

**UNGARISCH****ONLINE Ungarisch zum Kennenlernen**

Zsuzsanna Ballai  
 Kursnummer: 1876 | 35,- €  
 Samstag, 14.01.2023  
 9.00 - 14.00 Uhr | 6 UStd.

**ONLINE Einstiegskurs A1.1**

Zsuzsanna Ballai  
 Kursnummer: 1877 | 131,50 €  
 Montag, 23.01. - 12.06.2023  
 18.45 - 20.15 Uhr  
 32 UStd. | 16 Termine

**ONLINE Einstiegskurs A1.1**

Zsuzsanna Ballai  
 Kursnummer: 1878 | 139,50 €  
 Dienstag, 24.01. - 06.06.2023  
 18.45 - 20.15 Uhr  
 34 UStd. | 17 Termine

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

Stefanie Lechtleitner  
 Kursnummer: 1880 | 169,- €  
 Montag bis Donnerstag,  
 03.04. - 06.04.2023  
 9.00 - 14.30 Uhr  
 24 UStd. | 4 Termine

Stefanie Lechtleitner  
 Kursnummer: 1881 | 169,- €  
 Montag bis Donnerstag,  
 26.06. - 29.06.2023  
 9.00 - 14.30 Uhr  
 24 UStd. | 4 Termine

Stefanie Lechtleitner  
 Kursnummer: 1882 | 169,- €  
 Dienstag bis Freitag,  
 01.08. - 04.08.2023  
 9.00 - 14.30 Uhr  
 24 UStd. | 4 Termine

**ONLINE Deutsche Gebärdensprache - DGS 1**

Stefanie Lechtleitner  
 Kursnummer: 1883 | 106,- €  
 Dienstag und Donnerstag,  
 17.01. - 23.02.2023  
 18.00 - 19.30 Uhr  
 24 UStd. | 12 Termine

**ONLINE Deutsche Gebärdensprache - DGS 2**

Stefanie Lechtleitner  
 Kursnummer: 1884 | 106,- €  
 Dienstag und Donnerstag,  
 14.03. - 04.05.2023  
 18.00 - 19.30 Uhr  
 24 UStd. | 12 Termine

**ONLINE Deutsche Gebärdensprache - DGS 3**

Stefanie Lechtleitner  
 Kursnummer: 1885 | 88,50 €  
 Dienstag und Donnerstag,  
 09.05. - 20.06.2023  
 18.00 - 19.30 Uhr  
 20 UStd. | 10 Termine

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

*Leben in Deutschland - das geht besser, wenn man sich unterhalten kann, versteht und verstanden wird. Der Erfolg in Schule und Beruf hängt davon ab, so wie die Lebensqualität im Allgemeinen: Die VHS Mülheim unterstützt Zuwanderer\*innen im Erlernen von Deutsch als Zweitsprache (DaZ).*

*Unsere Kurse (Zielniveau A1.1 bis B2.2) richten sich an alle, die Deutsch erlernen oder Deutschkenntnisse verbessern wollen.*

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

*Wir bitten um vorherige Terminvereinbarung mit den Kolleginnen aus dem Anmeldebüro:  
 Sandra Clemens,  
 Tel.: 0208 455-4321 oder  
 Ludmila Scherbakov,  
 Tel.: 0208 455-4322*

**Lernberatungstermine in der VHS, Aktienstraße 45:**

2022  
 Montag, 05.12.2022,  
 Donnerstag, 08.12.2022,  
 Donnerstag, 15.12.2022,  
 jeweils 14.00 – 16.00 Uhr

2023  
 Donnerstag, 05.01.2023,  
 14.00 – 16.00 Uhr  
 Dienstag, 10.01.2023,  
 Donnerstag, 12.01.2023,  
 Montag, 16.01.2023,  
 Dienstag, 17.01.2023,  
 jeweils 14.00 – 18.00 Uhr

*Online-Lernberatung:*  
2022  
 Mittwoch, 07.12.2022,  
 Mittwoch, 14.12.2022,  
 Mittwoch, 21.12.2022,  
 jeweils 10.00 – 12.00 Uhr

2023  
 Mittwoch, 11.01.2023,  
 Mittwoch, 18.01.2023,  
 jeweils 10.00 – 12.00 Uhr

**Stufe A 1 / Kurs 1**

N. N.  
 Kursnummer: 1001 | 294,- €  
 Dienstag und Donnerstag,  
 17.01. - 06.06.2023  
 18.15 - 20.45 Uhr  
 105 UStd. | 35 Termine

**Stufe A 1 / Kurs 2 (Fortsetzungskurs)**

Anna Krebber  
 Kursnummer: 1002 | 294,- €  
 Dienstag und Donnerstag,  
 17.01. - 06.06.2023  
 18.15 - 20.45 Uhr  
 105 UStd. | 35 Termine

**Stufe A 2 / Kurs 1**

N. N.  
 Kursnummer: 1003 | 294,- €  
 Dienstag und Donnerstag,  
 17.01. - 06.06.2023  
 18.15 - 20.45 Uhr  
 105 UStd. | 35 Termine

**Stufe A 2 / Kurs 2 (Fortsetzungskurs)**

Ziad Haidar  
 Kursnummer: 1004 | 294,- €  
 Montag und Mittwoch,  
 16.01. - 07.06.2023  
 18.15 - 20.45 Uhr  
 105 UStd. | 35 Termine

**Deutsch Stufe B 1 / Kurs 1**

Obaidullah Sakhizada  
 Kursnummer: 1005 | 294,- €  
 Montag und Mittwoch,  
 16.01. - 07.06.2023  
 18.15 - 20.45 Uhr  
 105 UStd. | 35 Termine



# INTEGRATIONSKURSE

## ALLGEMEINE INFORMATIONEN

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

## AUFBAU DER KURSE

Integrationskurse bestehen aus einem Sprachkurs und aus einem Orientierungskurs zur Einführung in die Rechtsordnung, die Kultur und die Geschichte Deutschlands. Ein allgemeiner Integrationskurs besteht aus 600 Stunden Deutsch (aufgeteilt in 6 Module bzw. Abschnitte mit je 100 Stunden) plus 100 Stunden Orientierungskurs. Wenn Sie wenig Deutsch oder gar kein Deutsch sprechen, aber die lateinische Schrift lesen und schreiben können, dann ist ein allgemeiner Integrationskurs richtig für Sie.

Ein Integrationskurs mit Alphabetisierung umfasst 900 Stunden Deutsch (aufgeteilt in 9 Module bzw. Abschnitte mit je 100 Stunden, davon 300 Stunden Alphabetisierung) plus 100 Stunden Orientierungskurs.

Ein Alphabetisierungskurs ist das richtige Angebot, wenn Sie keinerlei Vorkenntnisse im Lesen und Schreiben haben oder wenn Sie über Kenntnisse in einem anderen Schriftsystem verfügen. In Alphabetisierungskursen erlernen Sie die lateinische Schrift. Beide Kursarten schließen mit einer Prüfung nach dem Sprachteil und nach dem Orientierungskurs ab.



Bundesamt  
für Migration  
und Flüchtlinge



## KOSTEN

Wenn Sie Arbeitslosengeld II oder Sozialhilfe beziehen, können Sie auf Antrag von den Kosten befreit werden. Wenn Sie eine Berechtigung des Bundesamtes für Migration und Flüchtlinge (BAMF) haben und nicht von den Kosten befreit sind, zahlen Sie einen Kostenbeitrag von 2,20 € pro Unterrichtsstunde.

## KONTAKT

Sie haben eine Berechtigung oder Verpflichtung zum Integrationskurs von der Ausländerbehörde, vom Jobcenter oder vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge? Dann vereinbaren Sie einen Termin zur Integrationskursberatung mit:

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

Weitere Informationen zu Integrationskursen



## BERUFSBEZOGENE SPRACHKURSE MIT DEM ZIELNIVEAU B2

An der VHS Mülheim beginnen regelmäßig berufsbezogene Deutschkurse auf der Niveaustufe B2. Sie haben in der Regel einen Umfang von 500 Stunden und enden mit der Prüfung Deutsch-Test für den Beruf B2.

Mit einem Berufssprachkurs können Sie unmittelbar nach dem Integrationskurs beginnen.

Bitte vereinbaren Sie einen Beratungstermin mit:

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



Deutsch als  
Zweitsprache

VHS-Deutschkurs

FOTO: LUWE ERNST

## Deutsch Stufe B 1 / Kurs 2 (Fortsetzungskurs)

Martina Becker-Gläsel  
Kursnummer: 1006 | 294,- €  
Montag und Mittwoch,  
16.01. - 07.06.2023  
18.15 - 20.45 Uhr  
105 UStd. | 35 Termine

## Deutsch Stufe B 2 / Kurs 1

Yvonne Sterz  
Kursnummer: 1007 | 294,- €  
Dienstag und Donnerstag,  
17.01. - 06.06.2023  
18.15 - 20.45 Uhr  
105 UStd. | 35 Termine

## Deutsch Stufe B 2 / Kurs 2 (Fortsetzungskurs)

Alois Wollny  
Kursnummer: 1008 | 294,- €  
Montag und Mittwoch,  
16.01. - 07.06.2023  
18.15 - 20.45 Uhr  
105 UStd. | 35 Termine

## PRÜFUNGS- VORBEREITUNG UND PRÜFUNGEN

### Prüfungstraining: Zertifikat Deutsch/telc Deutsch B1

Yvonne Sterz  
Kursnummer: 1012 | 30,- €  
Samstag, 04.03.2023  
10.00 - 15.00 Uhr | 6 UStd.  
Anmeldeschluss: 27.02.2023

### Prüfungstraining: telc Deutsch B2

Yvonne Sterz  
Kursnummer: 1013 | 30,- €  
Samstag, 18.03.2023  
10.00 - 15.00 Uhr | 6 UStd.  
Anmeldeschluss: 13.03.2023

### Prüfung: Zertifikat Deutsch/ telc Deutsch B1

Kursnummer: 1014 | 150,- €  
Schriftliche Prüfung:  
09.06.2023, 14.00 - 17.00 Uhr  
Mündliche Prüfung:  
09.06.2023, 17.30 - 21.30 Uhr  
Anmeldeschluss: 11.05.2023

### Prüfung: telc Deutsch B2

Kursnummer: 1015 | 150,- €  
Schriftliche Prüfung:  
16.06.2023, 14.00 - 16.30 Uhr  
Mündliche Prüfung:  
16.06.2023, 17.00 - 21.30 Uhr  
Anmeldeschluss: 16.05.2023



## WEITERE DEUTSCHKURSE

### BASISSPRACHKURSE

Die VHS bietet regelmäßig Basissprachkurse für geflüchtete Menschen, die über keinen Integrationskursanspruch verfügen, an. Angeboten werden Kurse auf den Niveaustufen A1 bis B1 sowie bei Bedarf Alphabetisierungskurse.

#### Bei Interesse melden

##### Sie sich bitte bei:

Carmen Plumanns  
Klöttschen 22  
45468 Mülheim an der Ruhr  
Telefon: 0208 455-5928

Weitere Informationen zu den Kursen finden Sie auf unserer Website  
[vhs.muelheim-ruhr.de](http://vhs.muelheim-ruhr.de)

### MUT PROGRAMM

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

#### Anmeldung und weitere Informationen unter:

Dilara Demircan  
Koordinierungsstelle MUT  
Telefon: 0208 455-5189  
[dilara.demircan@muehlem-ruhr.de](mailto:dilara.demircan@muehlem-ruhr.de)

#### MUT-Café für Frauen

Souad Bouayad  
Kursnummer: 1160 |  
entgeltfrei  
Montag, 16.01. - 12.06.2023  
9.30 - 11.30 Uhr  
45,33 UStd. | 17 Termine

#### MUT – Erste Schritte Alphabetisierung

Souad Bouayad  
Kursnummer: 1161 |  
entgeltfrei  
Dienstag, 17.01. - 13.06.2023  
9.30 - 12.00 Uhr  
57 UStd. | 19 Termine

## Einbürgerungstest Deutsch

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

#### Kontakt:

Martina Kleinewegen  
Telefon: 0208 455-4313  
E-Mail:  
[martina.kleinewegen@muehlem-ruhr.de](mailto:martina.kleinewegen@muehlem-ruhr.de)

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

### TERMINE EINBÜRGERUNGSTEST

Dr. (USA) Hartmut Melchert  
Kursnummer: 1016 | 25,- €  
Samstag, 04.02.2023  
10.00 - 11.00 Uhr  
Anmeldeschluss: 12.01.2023

Dr. (USA) Hartmut Melchert  
Kursnummer: 1017 | 25,- €  
Samstag, 04.02.2023  
12.00 - 13.00 Uhr  
Anmeldeschluss: 12.01.2023

Dr. (USA) Hartmut Melchert  
Kursnummer: 1018 | 25,- €  
Samstag, 18.03.2023  
10.00 - 11.00 Uhr  
Anmeldeschluss: 23.02.2023

Dr. (USA) Hartmut Melchert  
Kursnummer: 1019 | 25,- €  
Samstag, 18.03.2023  
12.00 - 13.00 Uhr  
Anmeldeschluss: 23.02.2023

Dr. (USA) Hartmut Melchert  
Kursnummer: 1020 | 25,- €  
Samstag, 06.05.2023  
10.00 - 11.00 Uhr  
Anmeldeschluss: 13.04.2023

Dr. (USA) Hartmut Melchert  
Kursnummer: 1021 | 25,- €  
Samstag, 06.05.2023  
12.00 - 13.00 Uhr  
Anmeldeschluss: 13.04.2023

Dr. (USA) Hartmut Melchert  
Kursnummer: 1022 | 25,- €  
Samstag, 17.06.2023  
10.00 - 11.00 Uhr  
Anmeldeschluss: 25.05.2023

Dr. (USA) Hartmut Melchert  
Kursnummer: 1023 | 25,- €  
Samstag, 17.06.2023  
12.00 - 13.00 Uhr  
Anmeldeschluss: 25.05.2023

## GRUNDBILDUNG & ALPHABETISIERUNG

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

Die Gründe sind vielfältig: Häufige Umzüge und Schulwechsel etwa, fehlende Förderung in der Familie oder eine länger andauernde Krankheit. Was aber durchgehend eine Rolle spielt, wenn jemand nicht lesen und schreiben kann, ist Scham. Mancher, der als Kind im Unterricht nicht mitkam, fragte aus Angst vor Bloßstellung lieber nicht nach. Später ist es dann die klassische Erklärung, die Brille vergessen zu haben, wenn ein Formular ausgefüllt werden soll. Ebenfalls ein typisches Merkmal: Häufig gibt es jemanden im näheren Umfeld, der durch den Alltag hilft.

### Mit Sensibilität aus der Deckung holen

Mit Betroffenen in Kontakt kommen und persönlich beraten – die Programmbereichsleiterin Kerstin Dau hofft dabei auf die Unterstützung von außen. Beispielsweise von sensiblen Lehrkräften, die feststellen, dass schriftfremde Eltern ihren Kindern nicht bei den Hausaufgaben helfen können. Oder von Freunden, Familie und Nachbarn, die die offizielle Korrespondenz mit übernehmen.

Die VHS Mülheim sorgt für eine geschützte Atmosphäre, um Hürden abzubauen: Wer will, kann zum Kennenlerngespräch jemanden mitbringen. Kursteilnehmende aus diesem Bereich werden zur ersten Unterrichtsstunde begleitet und sie können im Kurs bleiben, so lange sie wollen – auch weit über das erste Semester hinaus.

Mit Angeboten der Grundbildung, die es so nur bei Volkshochschulen gibt, vermitteln die Dozentinnen und Dozenten übrigens nicht „nur“ Lesen und Schreiben. Auch soziale Kompetenzen wie der Umgang mit neuen Medien und Behörden gehören dazu. Die VHS Mülheim richtet sich hierbei an Jugendliche ab 16 Jahren und Erwachsene, die nicht oder nur wenig lesen, schreiben oder rechnen können.

Kontakt: Kerstin Dau  
Telefon: 0208 455-4314

### Deutsch: Lesen und Schreiben lernen am Abend

Sibylle Wellfonder  
Kursnummer: 1101 | 20,- €  
Mittwoch, 18.01. - 14.06.2023  
17.00 - 19.30 Uhr  
60 UStd. | 20 Termine

### Deutsch: Rechtschreibung und Grammatik verbessern

Helmut Gaksch  
Kursnummer: 1105 | 25,- €  
Freitag, 27.01. - 16.06.2023  
16.15 - 17.45 Uhr  
38 UStd. | 19 Termine



## KUNST, KULTUR & KREATIVITÄT

**„Deine Kreativität kannst Du nie aufbrauchen. Je mehr Du sie benutzt, desto kreativer ist Du.“**

(Maya Angelou, US-amerikanische Schriftstellerin und Bürgerrechtlerin)

Neues entdecken und neugierig bleiben, Gleichgesinnte treffen und Ideen austauschen: Die VHS Mülheim bietet zahlreiche Kurse aus den Bereichen Bildende Künste, Musik, Fotografie, Schauspiel und Schriftstellerei im neuen Programm an. Erfahrene Dozent\*innen vermitteln die erforderlichen Fähigkeiten und ein umfangreiches Hintergrundwissen. Die erlernten Inhalte erweitern nicht nur Ihren privaten kreativen Horizont, sondern bereichern auch Ihren beruflichen Alltag mit neuen Qualifikationen und Kompetenzen. Wer sich darüber hinaus für kultur- und kunstgeschichtliche Zusammenhänge interessiert, kann an speziellen Exkursionen und Kursen zur Kunstbetrachtung teilnehmen – und bekommt so einen spannenden Einblick in das zeitgenössische Kunstgeschehen der Region.

Ausführliche Kursbeschreibungen finden Sie auf unserer Homepage.

Bitte beachten Sie dort auch die Hinweise zu Materialien, die gegebenenfalls selbst mitgebracht werden müssen: [vhs.muelheim-ruhr.de](http://vhs.muelheim-ruhr.de)

## THEATER UND LITERATUR

### Stücke 2023 – Die besten Uraufführungen im Wettbewerb

Steffen Tost  
Kursnummer: 2001 | 69,- €  
Montag, 06.03. - 05.06.2023  
18.00 - 19.30 Uhr  
20 UStd. | 10 Termine

### Improvisationstheater

Marcus Matten  
Kursnummer: 2005 | 32,- €  
Samstag, 06.05.2023  
10.00 - 16.00 Uhr | 7 UStd.

### Die Mittwochsschreiber – Keiner schreibt für sich allein

Andreas Martin  
Kursnummer: 2008 | 69,50 €  
Mittwoch, 08.02. - 14.06.2023  
19.45 - 21.15 Uhr  
24 UStd. | 12 Termine

## SINGEN IN DER VHS

### NEU Gesangskurs – Die natürliche Stimmführung

Ulrike Freytag-Behringer  
Kursnummer: 2101 | 98,- €  
Mittwoch, 01.03. - 17.05.2023  
18.00 - 20.15 Uhr  
30 UStd. | 10 Termine

### Gesangsworkshop mit Anja Lerch

Anja Lerch  
Kursnummer: 2105 | 65,- €  
Samstag, 22.04.2023  
10.00 - 16.00 Uhr | 7 UStd.

### Gesangsworkshop „Mehrstimmigkeit“ mit Anja Lerch

Anja Lerch  
Kursnummer: 2106 | 65,- €  
Samstag, 06.05.2023  
10.00 - 16.00 Uhr | 7 UStd.

### Gesangsworkshop für Frauen: Entdecke deine Stimme und deine Kraft

Anja Lerch  
Kursnummer: 2107 | 33,- €  
Samstag, 13.05.2023  
11.00 - 14.00 Uhr | 4 UStd.

## INSTRUMENTE SPIELEN

### Populäre Gitarre für Anfänger\*innen

1. Semester  
Detlef Neuls  
Kursnummer: 2122 | 141,- €  
Dienstag, 17.01. - 25.04.2023  
18.00 - 20.15 Uhr  
39 UStd. | 13 Termine

### Populäre Gitarre für Fortgeschrittene

4. Semester  
Detlef Neuls  
Kursnummer: 2123 | 130,- €  
Montag, 09.01. - 17.04.2023  
18.00 - 20.15 Uhr  
36 UStd. | 12 Termine

### NEU Gitarrenkurs: Vom Blues zu den Beatles

Detlef Neuls  
Kursnummer: 2125 | 61,- €  
Montag, 08.05. - 12.06.2023  
18.00 - 20.15 Uhr  
15 UStd. | 5 Termine

### Gitarrenspiel nach Noten/ Fingerstyle nach TABS - die feine Art, Gitarre zu spielen

Detlef Neuls  
Kursnummer: 2126 | 61,- €  
Dienstag, 09.05. - 13.06.2023  
18.00 - 20.15 Uhr  
15 UStd. | 5 Termine

### NEU Workshop: E-Gitarre „Dreh` ma auf zehn“

Detlef Neuls  
Kursnummer: 2127 | 55,- €  
Freitag, 03.03.2023  
18.15 - 21.15 Uhr  
Samstag, 04.03.2023  
10.00 - 15.00 Uhr  
10 UStd. | 2 Termine

### Sommerakademie: Get the groove! Trommeln und Gitarre spielen

Detlef Neuls  
Kursnummer: 2128 | 35,- €  
Samstag, 17.06.2023  
10.00 - 16.00 Uhr | 7 UStd.

### Ukulele-Workshop

Reinhard Kaisers  
Kursnummer: 2130 | 35,- €  
Samstag, 04.02.2023  
10.00 - 16.00 Uhr | 7 UStd.

### Ukulele-Workshop für Fortgeschrittene I

Reinhard Kaisers  
Kursnummer: 2131 | 35,- €  
Samstag, 22.04.2023  
10.00 - 16.00 Uhr | 7 UStd.

### NEU Ukulele-Workshop für Fortgeschrittene II

Reinhard Kaisers  
Kursnummer: 2132 | 35,- €  
Samstag, 13.05.2023  
10.00 - 16.00 Uhr | 7 UStd.

### Blues Harp-Workshop: Mundharmonika einfach spielend lernen

Dieter Kropp  
Kursnummer: 2133 | 52,- €  
Sonntag, 07.05.2023  
10.00 - 17.00 Uhr | 8 UStd.

### Workshop: Cajon selbst bauen

Martin Hesselbach  
Kursnummer: 2134 | 20,- €  
Samstag, 22.04.2023  
10.00 - 13.00 Uhr | 4 UStd.

### Cajon spielen für Teilnehmer\*innen mit Vorkenntnissen und ohne

Martin Hesselbach  
Kursnummer: 2135 | 20,- €  
Samstag, 22.04.2023  
14.00 - 17.00 Uhr | 4 UStd.

### Afrikanisches Trommeln

Ralph Kruse  
Kursnummer: 2136 | 37,- €  
Samstag, 04.03.2023  
10.30 - 16.15 Uhr | 7 UStd.

Ralph Kruse  
Kursnummer: 2137 | 37,- €  
Sonntag, 07.05.2023  
10.30 - 16.15 Uhr | 7 UStd.

## MUSIKTHEORIE

### NEU Musik erleben – eine kleine Einführung in die Welt der klassischen Musik

Peter Ansoerge  
Kursnummer: 2141 | 41,- €  
Mittwoch, 15.02. - 15.03.2023  
18.00 - 19.30 Uhr  
10 UStd. | 5 Termine

## KUNST- UND KULTURGESCHICHTE

### StadtKunstTour 1 des Kunstmuseums Mülheim an der Ruhr: Kunst im Zentrum

Georg Reinders  
Kursnummer: 2204 | 4,- €  
Samstag, 13.05.2023  
14.00 - 16.00 Uhr  
Treffpunkt: Kunstmuseum Mülheim an der Ruhr  
In Kooperation mit dem Kunstmuseum Mülheim an der Ruhr

### StadtKunstTour 2 des Kunstmuseums Mülheim an der Ruhr: Kunst im Zusammenspiel mit Architektur und Natur

Georg Reinders  
Kursnummer: 2205 | 4,- €  
Samstag, 03.06.2023  
14.00 - 16.00 Uhr  
Treffpunkt: Kunstmuseum Mülheim an der Ruhr  
In Kooperation mit dem Kunstmuseum Mülheim an der Ruhr

### KulTour: „Vom Mittelalter in die Gegenwart“

Eine Exkursion von Schloss Broich aus in die Mülheimer Altstadt  
Georg Reinders  
Kursnummer: 2206 | 10,- €  
Samstag, 22.04.2023  
14.00 - 16.00 Uhr  
Treffpunkt: Innenhof Schloss Broich

## KUNSTBETRACHTUNG

### Kunstbetrachtung: Legendäre Ausstellungen

Dr. Gisela Luther-Zimmer  
Kursnummer: 2207 | 65,50 €  
Dienstag, 14.02. - 02.05.2023  
15.00 - 16.30 Uhr  
20 UStd. | 10 Termine

### Gespräche mit Kunstschaaffenden aus Mülheim an der Ruhr und Umgebung

Marlies Rustemeyer  
Kursnummer: 2208 | 69,- €  
Donnerstag, 26.01. - 15.06.2023  
11.00 - 13.15 Uhr  
18 UStd. | 6 Termine

## ZEICHNEN UND MALEN

### Einfach zeichnen lernen

Tanja Berg  
Kursnummer: 2212 | 76,- €  
Montag, 30.01. - 20.03.2023  
18.30 - 20.45 Uhr  
21 UStd. | 7 Termine

## Hits 4 Kids – Anjas Kindersingparty

für (Groß-) Eltern und Kinder zwischen zwei und neun Jahren

Sonntag, 23. April 2023, 10.30 – 11.30 Uhr  
Realschule Stadtmitte – Aula – Oberstr. 92 – 94, 45468 Mülheim an der Ruhr

Nach langer Pause endlich wieder im Programm: Ob „Auf der Mauer, auf der Lauer“ oder „Drei Chinesen mit dem Kontrabass“ – Kinder lieben Lieder. Denn Singen macht Spaß! Und Singen ist die beste Förderung, ohne danach zu klingeln. Es wirkt sich nicht nur positiv auf die Sprachentwicklung aus, sondern trägt auch zum Stressabbau, zur Selbstbestärkung und nicht zuletzt zum Gemeinschaftserleben bei. Wir singen gemeinsam traditionelle Kinderlieder wie z.B. „Wer will fleißige Handwerker sehn“, oder „In einem kleinen Apfel“, aber auch unseren Hit „Anne Kaffeekanne“ und „Rote Kirschen ess` ich gern“. Lieder den Jahreszeiten entsprechend sowie aus Kinderserien wie Pippi Langstrumpf, Wickie, Heidi oder Filmen wie dem Dschungelbuch dürfen nicht fehlen. Anja Lerch spielt die Lieder auf dem Klavier mit, die Texte werden mit dem Beamer an die Wand projiziert. Der Eintritt ist frei - am Ende geht der Hut für die Künstlerin herum. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.



Tanja Berg  
Kursnummer: 2213 | 76,- €  
Montag, 17.04. - 12.06.2023  
18.30 - 20.45 Uhr  
21 UStd. | 7 Termine

#### NEU Porträtmalerei

Kuno Lange  
Kursnummer: 2217 | 31,- €  
Samstag, 04.03.2023  
10.00 - 16.00 Uhr | 7 UStd.

#### Aquarellmalerei – Zeichnen, Malen, Aquarellieren

Janet Kempken  
Kursnummer: 2218 | 108,- €  
Freitag, 13.01. - 24.03.2023  
10.00 - 12.15 Uhr  
33 UStd. | 11 Termine

#### Abenteuer Aquarell

Eva Härtel  
Kursnummer: 2219 | 69,- €  
Freitag, 21.04. - 02.06.2023  
10.00 - 12.15 Uhr  
21 UStd. | 7 Termine

#### Acrylmalerei

Janet Kempken  
Kursnummer: 2220 | 98,- €  
Montag, 09.01. - 20.03.2023  
16.00 - 18.15 Uhr  
30 UStd. | 10 Termine

#### NEU Abenteuer Farbe: Freies Malen mit verschiedenen Techniken

Eva Härtel  
Kursnummer: 2221 | 59,- €  
Montag, 17.04. - 05.06.2023  
16.00 - 18.15 Uhr  
18 UStd. | 6 Termine

#### Malen mit verschiedenen Techniken

Saskia Arndt  
Kursnummer: 2222 | 98,- €  
Dienstag, 17.01. - 21.03.2023  
18.00 - 20.15 Uhr  
30 UStd. | 10 Termine

Saskia Arndt  
Kursnummer: 2223 | 78,50 €  
Dienstag, 18.04. - 13.06.2023  
18.00 - 20.15 Uhr  
24 UStd. | 8 Termine

#### Öl- und Acrylmalerei am Vormittag

Klaus Hesselmann  
Kursnummer: 2226 | 98,- €  
Donnerstag, 19.01. - 23.03.2023  
10.00 - 12.15 Uhr  
30 UStd. | 10 Termine

Klaus Hesselmann  
Kursnummer: 2227 | 69,- €  
Donnerstag, 20.04. - 15.06.2023  
10.00 - 12.15 Uhr  
21 UStd. | 7 Termine

#### NEU Malen und Zeichnen auf transparenten Acrylglasplatten

Janet Kempken  
Kursnummer: 2229 | 21,- €  
Samstag, 18.03.2023  
11.00 - 14.00 Uhr | 4 UStd.

#### Kunstwerkstatt am Wochenende: Freies Malen und Zeichnen in verschiedenen Techniken

Tanja Berg  
Kursnummer: 2231 | 31,- €  
Samstag, 06.05.2023  
10.00 - 16.00 Uhr | 7 UStd.

#### Kunstwerkstatt am Wochenende: Experimentieren mit Linolschnitt

Tanja Berg  
Kursnummer: 2232 | 31,- €  
Sonntag, 18.06.2023  
10.00 - 16.00 Uhr | 7 UStd.

#### NEU Abstrakte Farbbilder aus selbst hergestellten Naturfarben

Maia Kessler  
Kursnummer: 2233 | 27,- €  
Samstag, 17.06.2023  
10.00 - 14.00 Uhr | 5 UStd.

#### Abenteuer Aquarell in den Sommerferien

Eva Härtel  
Kursnummer: 2237 | 44,- €  
Dienstag bis Donnerstag, 27.06. - 29.06.2023  
10.00 - 13.30 Uhr  
12 UStd. | 3 Termine

#### „Fälscherwerkstatt“ Malerei in den Sommerferien

Klaus Hesselmann  
Kursnummer: 2239 | 30,- €  
Dienstag bis Donnerstag, 25.07. - 27.07.2023  
10.00 - 12.15 Uhr  
9 UStd. | 3 Termine

#### PLASTISCHES GESTALTEN

#### Grundlagen der Bildhauerei

Kuno Lange  
Kursnummer: 2250 | 90,- €  
Samstag bis Sonntag, 13.05. - 14.05.2023  
10.00 - 17.30 Uhr  
18 UStd. | 2 Termine  
Atelier Lange - Tinkrathstr. 60

#### Mosaikkunst

Kuno Lange  
Kursnummer: 2251 | 90,- €  
Samstag bis Sonntag, 03.06. - 04.06.2023  
10.00 - 17.30 Uhr  
18 UStd. | 2 Termine  
Atelier Lange - Tinkrathstr. 60



FOTO: UWE ERNST

#### KREATIVES GESTALTEN

#### Handlettering

Maia Kessler  
Kursnummer: 2302 | 27,- €  
Sonntag, 18.06.2023  
10.00 - 14.00 Uhr | 5 UStd.

#### ONLINE One Line –

#### Kunstwerke aus einem Strich: Flower Edition

Maia Kessler  
Kursnummer: 2306 | 27,- €  
Samstag, 03.06.2023  
10.00 - 14.00 Uhr | 5 UStd.

#### Die zauberhafte Welt des Papiers

Gabriele Jakobowski  
Kursnummer: 2309 | 27,- €  
Samstag, 22.04.2023  
10.00 - 14.00 Uhr | 5 UStd.

#### FOTOGRAFIE

#### Grundlagen der Digitalfotografie

Ralf Raßloff  
Kursnummer: 2404 | 82,- €  
Samstag, 06.05.2023,  
10.00 - 17.00 Uhr  
Sonntag, 07.05.2023,  
10.00 - 14.00 Uhr  
14 UStd. | 2 Termine

Ralf Raßloff  
Kursnummer: 2405 | 82,- €  
Samstag, 04.03.2023,  
10.00 - 17.00 Uhr  
Sonntag, 05.03.2023,  
10.00 - 14.00 Uhr  
14 UStd. | 2 Termine

#### NEU Die Wurzeln der Fotografie

Ole-Kristian Heyer  
Kursnummer: 2406 | 62,- €  
Samstag bis Sonntag, 06.05. - 07.05.2023  
10.00 - 16.00 Uhr  
14 UStd. | 2 Termine

#### NEU Fotografie neu sehen

Ralf Raßloff  
Kursnummer: 2407 | 86,- €  
Dienstag, 17.01. - 30.05.2023  
19.00 - 21.15 Uhr  
21 UStd. | 7 Termine

#### Fotografieren mit der Digitalkamera – Aufbaukurs

Peter Hense  
Kursnummer: 2410 | 93,- €  
Donnerstag, 26.01. - 30.03.2023  
19.45 - 21.15 Uhr  
20 UStd. | 10 Termine

#### Fotografieren mit der Digitalkamera für Fortgeschrittene

Peter Hense  
Kursnummer: 2411 | 93,- €  
Donnerstag, 26.01. - 30.03.2023  
18.00 - 19.30 Uhr  
20 UStd. | 10 Termine

## GESUNDHEIT, NATUR & UMWELT

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

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

Und so gilt unser Programm für Einsteiger\*innen genauso wie für Fortgeschrittene ...

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

## BEWEGUNG

### Präventionskurs: Fit für den Alltag – Ganzkörperkräftigung

Isabell Faßbender  
Kursnummer: 2511 | 83,- €  
Dienstag, 17.01. - 21.03.2023  
18.00 - 19.30 Uhr  
20 UStd. | 10 Termine  
Turnhalle Bruchstraße -  
Bruchstraße 87

### Fit für den Alltag - Ganzkörperkräftigung

Isabell Faßbender  
Kursnummer: 2512 | 44,- €  
Dienstag, 18.04. - 23.05.2023  
18.00 - 19.30 Uhr  
12 UStd. | 6 Termine  
Turnhalle Bruchstraße -  
Bruchstraße 87

### „Fit for Fun“ – Gymnastik mit Musik

Isabell Faßbender  
Kursnummer: 2515 | 72,50 €  
Mittwoch, 18.01. - 22.03.2023  
9.15 - 10.45 Uhr  
20 UStd. | 10 Termine

Isabell Faßbender  
Kursnummer: 2516 | 44,- €  
Mittwoch, 19.04. - 24.05.2023  
9.15 - 10.45 Uhr  
12 UStd. | 6 Termine

### NEU Sanfter Muskelaufbau für die Generation PLUS

Karin Wischmann-Schoofs  
Kursnummer: 2540 | 58,- €  
Montag, 23.01. - 20.03.2023  
9.15 - 10.45 Uhr  
16 UStd. | 8 Termine  
Am 20.02.2023 findet kein  
Kurs statt.

Karin Wischmann-Schoofs  
Kursnummer: 2541 | 51,- €  
Montag, 17.04. - 12.06.2023  
9.15 - 10.45 Uhr  
14 UStd. | 7 Termine

### Gymnastik für die Generation PLUS

Christa Krauskopf  
Kursnummer: 2542 | 65,50 €  
Dienstag, 24.01. - 21.03.2023  
16.15 - 17.45 Uhr  
18 UStd. | 9 Termine

Isabell Faßbender  
Kursnummer: 2543 | 72,50 €  
Donnerstag,  
19.01. - 23.03.2023  
9.15 - 10.45 Uhr  
20 UStd. | 10 Termine  
Sportsaal Schildberg -  
Schildberg 41

Christa Krauskopf  
Kursnummer: 2544 | 58,- €  
Dienstag, 18.04. - 13.06.2023  
16.15 - 17.45 Uhr  
16 UStd. | 8 Termine  
Am 30.05.2023 findet kein  
Kurs statt.

Isabell Faßbender  
Kursnummer: 2545 | 44,- €  
Donnerstag,  
20.04. - 25.05.2023  
9.15 - 10.45 Uhr  
12 UStd. | 6 Termine  
Sportsaal Schildberg -  
Schildberg 41

### Pilates zum Kennenlernen

Birgit Gorny  
Kursnummer: 2550 | 11,50 €  
Samstag, 14.01.2023  
11.15 - 12.45 Uhr | 2 UStd.

### Pilates

Birgit Gorny  
Kursnummer: 2551 | 58,- €  
Montag, 23.01. - 20.03.2023  
18.00 - 19.30 Uhr  
16 UStd. | 8 Termine  
Am 20.02.2023 findet kein  
Kurs statt.

Steffi Schwebel  
Kursnummer: 2552 | 65,50 €  
Mittwoch, 25.01. - 22.03.2023  
18.00 - 19.30 Uhr  
18 UStd. | 9 Termine

Birgit Gorny  
Kursnummer: 2553 | 51,- €  
Montag, 17.04. - 12.06.2023  
18.00 - 19.30 Uhr  
14 UStd. | 7 Termine

Steffi Schwebel  
Kursnummer: 2554 | 65,50 €  
Mittwoch, 19.04. - 14.06.2023  
18.00 - 19.30 Uhr  
18 UStd. | 9 Termine

### Faszien-Pilates: Aktiv gegen Verspannungen

Steffi Schwebel  
Kursnummer: 2555 | 65,50 €  
Mittwoch, 25.01. - 22.03.2023  
19.45 - 21.15 Uhr  
18 UStd. | 9 Termine

Steffi Schwebel  
Kursnummer: 2556 | 65,50 €  
Mittwoch, 19.04. - 14.06.2023  
19.45 - 21.15 Uhr  
18 UStd. | 9 Termine

### ONLINE Pilates im Sommer

Steffi Schwebel  
Kursnummer: 2557 | 44,- €  
Mittwoch, 28.06. - 02.08.2023  
18.00 - 19.30 Uhr  
12 UStd. | 6 Termine

### Wirbelsäulengymnastik im Sommer

Ute Naurath  
Kursnummer: 2575 | 44,- €  
Freitag, 23.06. - 28.07.2023  
15.00 - 16.30 Uhr  
12 UStd. | 6 Termine

### NEU Sanfte Rückenfitness

Karin Wischmann-Schoofs  
Kursnummer: 2580 | 58,- €  
Montag, 23.01. - 20.03.2023  
19.45 - 21.15 Uhr  
16 UStd. | 8 Termine  
Am 20.02.2023 findet kein  
Kurs statt.

Karin Wischmann-Schoofs  
Kursnummer: 2581 | 51,- €  
Montag, 17.04. - 12.06.2023  
19.45 - 21.15 Uhr  
14 UStd. | 7 Termine

### Präventionskurs: Rückenfit

Ute Naurath  
Kursnummer: 2582 | 83,- €  
Freitag, 20.01. - 24.03.2023  
16.15 - 17.45 Uhr  
20 UStd. | 10 Termine

Ute Naurath  
Kursnummer: 2583 | 83,- €  
Dienstag, 24.01. - 28.03.2023  
18.00 - 19.30 Uhr  
20 UStd. | 10 Termine

Ute Naurath  
Kursnummer: 2584 | 66,50 €  
Dienstag, 18.04. - 13.06.2023  
18.00 - 19.30 Uhr  
16 UStd. | 8 Termine  
Am 30.05.2023 findet kein  
Kurs statt.

Ute Naurath  
Kursnummer: 2585 | 66,50 €  
Freitag, 21.04. - 09.06.2023  
16.15 - 17.45 Uhr  
16 UStd. | 8 Termine

## TANZ

### NEU Salsation® Tanz-Fitness

Ulymar Josefina Garcia Niehaus  
Kursnummer: 2600 | 58,- €  
Dienstag, 24.01. - 14.03.2023  
9.15 - 10.45 Uhr  
16 UStd. | 8 Termine

Ulymar Josefina Garcia Niehaus  
Kursnummer: 2601 | 58,- €  
Donnerstag,  
26.01. - 16.03.2023  
9.15 - 10.45 Uhr  
16 UStd. | 8 Termine

Ulymar Josefina Garcia Niehaus  
Kursnummer: 2602 | 51,- €  
Dienstag, 18.04. - 06.06.2023  
9.15 - 10.45 Uhr  
14 UStd. | 7 Termine  
Am 30.05.2023 findet kein  
Kurs statt.

Ulymar Josefina Garcia Niehaus  
Kursnummer: 2603 | 44,- €  
Donnerstag,  
20.04. - 01.06.2023  
9.15 - 10.45 Uhr  
12 UStd. | 6 Termine

### Afrikanischer Tanz Entdecke Deine Lebendigkeit!

Birgit Sagna  
Kursnummer: 2606 | 23,50 €  
Sonntag, 07.05.2023  
13.00 - 16.15 Uhr | 4 UStd.

## ENTSPANNUNG

### Achtsamkeitstraining und Meditation zum Kennenlernen

Maik Kohlbus M.S.  
Kursnummer: 2615 | 17,50 €  
Samstag, 14.01.2023  
14.00 - 16.15 Uhr | 3 UStd.

### „Wenn die Hormone tanzen“

Eine Vortrags- und Talkrunde mit Gesundheits-  
expertinnen für Frauen in den besten Jahren  
**SONNTAG, 5. März 2023, 9.30 – 14.00 Uhr**

Die Wechseljahre bedeuten einen Tanz der Hormone, den jede Frau physisch und psychisch mittanzen muss. Dies braucht sie aber nicht alleine zu tun! Die Gesundheits-  
expertinnen werden alle Aspekte beleuchten, informieren und aufklären.

- Dr. Andrea Schmidt (Chefärztin der Mülheimer Frauenklinik)
- Heike Janz (Breast Care Nurse im BrustZentrum MülheimOberhausen)
- Ulrike Stifft (Heilpraktikerin, Coaching, Psychotherapie, Homöopathie)

• Andrea von Horn (Personal Trainerin, Stressmanagement und Ernährungsberatung)  
In der Talkrunde sind Ihr Mitreden, Zuhören und Austausch ein zentraler Baustein. Unter anderem werden Aspekte wie Psyche, hormonelle Umstellungen, Lust, Bewegung und Brustkrebsvorsorge thematisiert. Der Talk ist exklusiv für Frauen und wird von Silke Sauerwein (Leitung Unternehmenskommunikation ATEGRIS GmbH) moderiert. Anmeldungen sind telefonisch, online und im Anmeldebüro der VHS möglich. Die Veranstaltung ist entgeltfrei. In Kooperation mit dem Ev. Krankenhaus Mülheim.





## Gesundheit

VHS-Kurs Zumba

FOTO: UWE ERNST

### Achtsamkeitstraining und Meditation

Maik Kohlbus M.S.  
Kursnummer: 2617 | 65,50 €  
Donnerstag,  
26.01. - 23.03.2023  
19.45 - 21.15 Uhr  
18 UStd. | 9 Termine

Maik Kohlbus M.S.  
Kursnummer: 2618 | 44,- €  
Donnerstag,  
20.04. - 01.06.2023  
19.45 - 21.15 Uhr  
12 UStd. | 6 Termine

### NEU Achtsamkeits- und Meditationsretreat

Maik Kohlbus M.S.  
Kursnummer: 2619 | 35,- €  
Sonntag, 05.03.2023  
9.30 - 14.30 Uhr | 6 UStd.

### Entspannt und bewusst leben – Entspannungstipps für den Alltag

Iris Riesener  
Kursnummer: 2622 | 23,50 €  
Samstag, 06.05.2023  
13.00 - 16.15 Uhr | 4 UStd.

### NEU Insel der Lebenskraft mit Yoga, Atem und Entspannung

Birgit Sagna  
Kursnummer: 2624 | 23,50 €  
Samstag, 22.04.2023  
13.00 - 16.15 Uhr | 4 UStd.

### Feldenkrais-Workshop: Bewegungsfreiheit

Herta Schmidt  
Kursnummer: 2633 | 35,- €  
Samstag, 14.01.2023  
9.30 - 14.30 Uhr | 6 UStd.

### Alexander-Technik zum Kennenlernen

Claudia Nies  
Kursnummer: 2635 | 23,50 €  
Samstag, 18.03.2023  
9.30 - 12.45 Uhr | 4 UStd.

### Leichtigkeit lernen mit Alexander-Technik

Claudia Nies  
Kursnummer: 2636 | 29,50 €  
Donnerstag,  
20.04. - 11.05.2023  
18.00 - 19.30 Uhr  
8 UStd. | 4 Termine

### Die Dorn-Methode zum Kennenlernen

Sabine Meister  
Kursnummer: 2638 | 29,50 €  
Samstag, 18.03.2023  
9.30 - 13.30 Uhr | 5 UStd.

Sabine Meister  
Kursnummer: 2639 | 29,50 €  
Samstag, 17.06.2023  
9.30 - 13.30 Uhr | 5 UStd.

### Meine kleine Auszeit im Alltag

Nadine Prahm  
Kursnummer: 2645 | 47,- €  
Samstag, 04.03. - 18.03.2023  
13.00 - 16.15 Uhr  
8 UStd. | 2 Termine

### Autogenes Training – für Anfänger\*innen

Martina Becker-Gläsel  
Kursnummer: 2651 | 58,- €  
Freitag, 03.02. - 24.03.2023  
18.00 - 19.30 Uhr  
16 UStd. | 8 Termine

### Präventionskurs: Progressive Muskelentspannung

Marc Nottelmann  
Kursnummer: 2655 | 66,50 €  
Dienstag, 31.01. - 21.03.2023  
19.45 - 21.15 Uhr  
16 UStd. | 8 Termine

Marc Nottelmann  
Kursnummer: 2656 | 66,50 €  
Dienstag, 18.04. - 13.06.2023  
19.45 - 21.15 Uhr  
16 UStd. | 8 Termine  
Am 30.05.2023 findet kein Kurs statt.

### NEU Entspannung für die Generation PLUS

Iris Riesener  
Kursnummer: 2660 | 44,- €  
Freitag, 24.02. - 31.03.2023  
14.30 - 16.00 Uhr  
12 UStd. | 6 Termine

Iris Riesener  
Kursnummer: 2661 | 44,- €  
Freitag, 05.05. - 16.06.2023  
14.30 - 16.00 Uhr  
12 UStd. | 6 Termine  
Am 02.06.2023 findet kein Kurs statt.

### QI GONG & TAI CHI

#### Tai Chi Ch'uan

Olaf Rolving/Monika Jockheck  
Kursnummer: 2670 | 65,50 €  
Dienstag, 24.01. - 21.03.2023  
19.45 - 21.15 Uhr  
18 UStd. | 9 Termine

Olaf Rolving/Monika Jockheck  
Kursnummer: 2671 | 58,- €  
Dienstag, 18.04. - 13.06.2023  
19.45 - 21.15 Uhr  
16 UStd. | 8 Termine  
Am 30.05.2023 findet kein Kurs statt.

### ONLINE Qi Gong im Sitzen auf dem Stuhl

Birgit Pieckenhagen  
Kursnummer: 2674 | 44,- €  
Montag, 23.01. - 27.03.2023  
19.00 - 20.00 Uhr  
12 UStd. | 9 Termine

Birgit Pieckenhagen  
Kursnummer: 2675 | 29,50 €  
Montag, 17.04. - 05.06.2023  
19.00 - 20.00 Uhr  
8 UStd. | 6 Termine

### Qi Gong zum Wochenausklang

Birgit Pieckenhagen  
Kursnummer: 2678 | 65,50 €  
Freitag, 27.01. - 24.03.2023  
19.45 - 21.15 Uhr  
18 UStd. | 9 Termine

Birgit Pieckenhagen  
Kursnummer: 2679 | 44,- €  
Freitag, 21.04. - 02.06.2023  
19.45 - 21.15 Uhr  
12 UStd. | 6 Termine  
Am 19.05.2023 findet kein Kurs statt.

### YOGA

#### Hatha Yoga

Oksana Shekhanina  
Kursnummer: 2700 | 58,- €  
Montag, 23.01. - 20.03.2023  
18.00 - 19.30 Uhr  
16 UStd. | 8 Termine  
Am 20.02.2023 findet kein Kurs statt.

Nadine Prahm  
Kursnummer: 2704 | 58,- €  
Mittwoch, 25.01. - 15.03.2023  
18.00 - 19.30 Uhr  
16 UStd. | 8 Termine

Sabine Zehres  
Kursnummer: 2707 | 65,50 €  
Donnerstag,  
26.01. - 23.03.2023  
19.45 - 21.15 Uhr  
18 UStd. | 9 Termine

Oksana Shekhanina  
Kursnummer: 2710 | 51,- €  
Montag, 17.04. - 12.06.2023  
18.00 - 19.30 Uhr  
14 UStd. | 7 Termine

Nadine Prahm  
Kursnummer: 2714 | 58,- €  
Mittwoch, 19.04. - 07.06.2023  
18.00 - 19.30 Uhr  
16 UStd. | 8 Termine

Sabine Zehres  
Kursnummer: 2717 | 44,- €  
Donnerstag,  
20.04. - 01.06.2023  
19.45 - 21.15 Uhr  
12 UStd. | 6 Termine

### Schonendes Yoga für Beweglichkeit und Schmerzfreiheit

Petra Hofmann-Kesy  
Kursnummer: 2720 | 72,50 €  
Freitag, 20.01. - 24.03.2023  
9.15 - 10.45 Uhr  
20 UStd. | 10 Termine

Petra Hofmann-Kesy  
Kursnummer: 2721 | 58,- €  
Freitag, 21.04. - 09.06.2023  
9.15 - 10.45 Uhr  
16 UStd. | 8 Termine

**NEU Rücken Yoga**

Nadine Prahm  
Kursnummer: 2728 | 58,- €  
Mittwoch, 25.01. - 15.03.2023  
19.45 - 21.15 Uhr  
16 UStd. | 8 Termine

Nadine Prahm  
Kursnummer: 2729 | 58,- €  
Mittwoch, 19.04. - 07.06.2023  
19.45 - 21.15 Uhr  
16 UStd. | 8 Termine

**NEU Power Yoga**

Oksana Shekhanina  
Kursnummer: 2730 | 58,- €  
Donnerstag  
02.02. - 23.03.2023  
18.00 - 19.30 Uhr  
16 UStd. | 8 Termine

Oksana Shekhanina  
Kursnummer: 2731 | 44,- €  
Donnerstag  
20.04. - 01.06.2023  
18.00 - 19.30 Uhr  
12 UStd. | 6 Termine

**Workshop: Lach-Yoga**

Andreas Erichsen  
Kursnummer: 2740 | 11,50 €  
Samstag, 14.01.2023  
14.45 - 16.15 Uhr | 2 UStd.

Andreas Erichsen  
Kursnummer: 2741 | 11,50 €  
Samstag, 06.05.2023  
14.45 - 16.15 Uhr | 2 UStd.

**NEU Ausgleichendes**

**Yin-Faszien-Yoga**  
Steffi Schwebel  
Kursnummer: 2746 | 17,50 €  
Samstag, 04.02.2023  
13.30 - 15.45 Uhr | 3 UStd.

**NEU Verspannungen lösen**

**mit Yin-Faszien-Yoga**  
Steffi Schwebel  
Kursnummer: 2747 | 17,50 €  
Samstag, 18.03.2023  
13.45 - 16.00 Uhr | 3 UStd.

**Faszien-Yoga**

Sabine Meister  
Kursnummer: 2750 | 29,50 €  
Samstag, 04.02.2023  
9.30 - 13.30 Uhr | 5 UStd.

Sabine Meister  
Kursnummer: 2751 | 29,50 €  
Samstag, 06.05.2023  
9.30 - 13.30 Uhr | 5 UStd.

**GESUNDHEITSWISSEN****NEU Das merk ich mir!**

**Merktechniken für den Alltag**  
Susanne Ducreé-Schütte  
Kursnummer: 2801 | 35,- €  
Samstag, 22.04.2023  
9.30 - 14.30 Uhr | 6 UStd.

**NEU Vortrag: Das Phänomen der Hochsensibilität**

Michaela Göddenhoff  
Kursnummer: 2802 | 8,- €  
Freitag, 24.02.2023  
18.00 - 19.30 Uhr | 2 UStd.

**NEU Vortrag: Frauenherzen schlagen anders**

Hamza Ademi  
Kursnummer: 2805 |  
entgeltfrei  
Mittwoch, 22.03.2023  
18.00 - 19.30 Uhr | 3 UStd.  
In Kooperation mit dem  
Evangelischen Krankenhaus

**ONLINE-VORTRAG****Genesen ist noch nicht gesund – Effizienz der Rehabilitation bei Post- und Long-Covid**

Dr. Jördis Frommhold  
Kursnummer: 2807 |  
entgeltfrei  
Donnerstag, 02.03.2023  
19.00 - 20.00 Uhr  
In Kooperation mit der vhs  
Böblingen-Sindelfingen e.V.

**ONLINE-VORTRAG**

**Ernährung bei Krebs**  
Prof. Dr. Jutta Hübner  
Kursnummer: 2808 |  
entgeltfrei  
Donnerstag, 20.04.2023  
19.00 - 20.00 Uhr  
In Kooperation mit der vhs  
Böblingen-Sindelfingen e.V.

**ONLINE-VORTRAG**

**Adipositas – Die Psyche isst mit**  
Britta Pehlke M.Sc.  
Kursnummer: 2811 | 8,- €  
Donnerstag, 26.01.2023  
19.45 - 21.15 Uhr | 2 UStd.

**PFLEGE****Kursreihe „Vom gelegentlichen Kümmern hin zum dauerhaften 24-Std-Pflege-Einsatz“**

**Teil I: Vom Kümmern und sich Sorgen**  
Sabine Dams/Barbara Körner  
Kursnummer: 2820 |  
entgeltfrei  
Freitag, 13.01.2023  
18.00 - 19.30 Uhr | 2 UStd.

**Teil II: Von Nähe und Distanz im Pflegeprozess**

Sabine Dams/Barbara Körner  
Kursnummer: 2821 |  
entgeltfrei  
Freitag, 21.04.2023  
18.00 - 19.30 Uhr | 2 UStd.

**ONLINE Pflegekurs Telemedizin – Qualifizierung zur Nachbarschaftshilfe**

Prof. Dr. Gregor Hohenberg  
Kursnummer: 2827 |  
entgeltfrei  
Samstag, 11.03.2023  
10.00 - 20.00 Uhr  
In Kooperation mit dem  
Telemedizinzentrum Hamm

Prof. Dr. Gregor Hohenberg  
Kursnummer: 2828 |  
entgeltfrei  
Samstag, 13.05.2023  
10.00 - 20.00 Uhr  
In Kooperation mit dem  
Telemedizinzentrum Hamm

**NACHHALTIG BAUEN, SANIEREN, WOHNEN****NEU ONLINE-VORTRAG**

**Fördermittel für die energetische Sanierung**  
Hermann-Josef Schäfer  
Kursnummer: 2850 |  
entgeltfrei  
Montag, 30.01.2023  
19.00 - 21.15 Uhr | 3 UStd.  
In Kooperation mit der Ver-  
braucherzentrale Nordrhein-  
Westfalen e.V.

**NEU ONLINE-VORTRAG**

**Photovoltaik und Batteriespeicher/Sonnenklar - Solarstrom nutzen**  
Hermann-Josef Schäfer  
Kursnummer: 2851 |  
entgeltfrei  
Montag, 17.04.2023  
19.00 - 21.15 Uhr | 3 UStd.  
In Kooperation mit der Ver-  
braucherzentrale Nordrhein-  
Westfalen e.V.

**NEU ONLINE-VORTRAG**

**Das klimarobuste Haus**  
Hermann-Josef Schäfer  
Kursnummer: 2852 |  
entgeltfrei  
Montag, 15.05.2023  
19.00 - 21.15 Uhr | 3 UStd.  
In Kooperation mit der Ver-  
braucherzentrale Nordrhein-  
Westfalen e.V.

**ONLINE-VORTRAG**

**Nachhaltige Fassaden- und Dachbegrünung**  
Prof. Dr. Nicole Pfoser  
Kursnummer: 2853 |  
entgeltfrei  
Mittwoch, 26.04.2023  
19.00 - 20.00 Uhr  
In Kooperation mit der vhs  
Böblingen-Sindelfingen e.V.

**FLORA UND FAUNA ERKUNDEN****Internationale Wasservogelzählungen in Mülheim, der „Stadt am Fluss“**

Jürgen Pern  
Kursnummer: 2860 |  
entgeltfrei  
Sonntag, 15.01.2023  
9.00 - 12.00 Uhr | 4 UStd.  
In Kooperation mit dem  
NABU Ruhr e.V.

Jürgen Pern  
Kursnummer: 2861 |  
entgeltfrei  
Sonntag, 12.02.2023  
9.00 - 12.00 Uhr | 4 UStd.  
In Kooperation mit dem  
NABU Ruhr e.V.

Jürgen Pern  
Kursnummer: 2862 |  
entgeltfrei  
Sonntag, 12.03.2023  
9.00 - 12.00 Uhr | 4 UStd.  
In Kooperation mit dem  
NABU Ruhr e.V.

**NEU Vortrag: Als das Ruhrgebiet in den Tropen lag**

Dr. Lars Dietz  
Kursnummer: 2863 |  
entgeltfrei  
Montag, 13.02.2023  
18.00 - 20.15 Uhr | 3 UStd.  
In Kooperation mit dem  
NABU Ruhr e.V.

**BIOGARTEN**

**Arbeitskreis Biogarten**  
Kursnummer: 2871 |  
entgeltfrei  
Dienstag und Donnerstag,  
07.03. - 20.06.2023  
14.00 - 17.00 Uhr  
VHS-Biogarten in der MüGa,  
Nähe Matschspielplatz

**20. Mülheimer Wildpflanzenbörse im VHS Biogarten**

Kursnummer: 2872 |  
entgeltfrei  
Sonntag, 16.04.2023  
10.30 - 16.00 Uhr  
VHS-Biogarten in der MüGa,  
Nähe Matschspielplatz

**Sonntagstreff im Biogarten**

Sonntag, 19.03. - 30.07.2023  
10.00 - 13.00 Uhr  
entgeltfrei  
VHS-Biogarten in der MüGa,  
Nähe Matschspielplatz

**POLITIK & GESELLSCHAFT****Lebensnah: Austausch zu gesellschaftspolitischen Themen**

Sich informieren, über Politik diskutieren, gesellschaftliche Zusammenhänge beleuchten - das alles geht in Ihrer VHS Mülheim. Wir gestalten unsere Workshops, Vorträge und Seminare nach aktuellen, lebensnahen Themen - und freuen uns sehr, Sie dazu begrüßen zu dürfen.

**POLITIK, GESCHICHTE UND PHILOSOPHIE****Polit-Café mit Gästen: Fridays For Future**

Peter Leitzen  
Kursnummer: 2903 |  
entgeltfrei  
Mittwoch, 26.04.2023  
18.00 - 19.30 Uhr | 2 UStd.

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

Peter Leitzen  
Kursnummer: 2904 |  
entgeltfrei  
Donnerstag, 15.06.2023  
18.00 - 19.30 Uhr | 2 UStd.

**NEU ONLINE-VORTRAG****Das Vereinigte Königreich im 20. Jahrhundert**

Malte Pattberg  
Kursnummer: 2910 | 8,- €  
Donnerstag,  
11.05. - 25.05.2023  
18.30 - 20.00 Uhr  
4 UStd. | 2 Termine

**NEU Vortrag: Was ist ein gutes Leben? Eine Antwortsuche in philosophischen Konzepten**

Peter Leitzen  
Kursnummer: 2911 |  
entgeltfrei  
Mittwoch, 24.05.2023  
18.30 - 20.00 Uhr | 2 UStd.  
VHS-Biogarten in der MüGa,  
Nähe Matschspielplatz

**Philosophischer Treff**

Peter Leitzen  
Kursnummer: 2912 | 41,- €  
Montag, 30.01. - 06.03.2023  
18.00 - 19.30 Uhr  
10 UStd. | 5 Termine





## Politik & Gesellschaft

VHS-Kurs Philosophischer Treff

FOTOS: UWIE ERNST

### MÜLHEIM - MEINE STADT

#### NEU Exkursion: Hinter den Kulissen von Mülheim... Theater an der Ruhr

Marlies Rustemeyer  
Kursnummer: 2921 | 10,- €  
Dienstag, 31.01.2023  
11.00 - 13.15 Uhr | 3 UStd.  
Treffpunkt: Theater an der Ruhr, Akazienallee 61

#### NEU Exkursion: Hinter den Kulissen von Mülheim... Ringlockschuppen

Marlies Rustemeyer  
Kursnummer: 2923 | 10,- €  
Dienstag, 28.03.2023  
11.00 - 13.15 Uhr | 3 UStd.  
Treffpunkt: Kultur im Ringlockschuppen e. V., Am Schloß Broich 38

#### NEU Exkursion: Hinter den Kulissen von Mülheim... Volxbühne

Marlies Rustemeyer  
Kursnummer: 2924 | 10,- €  
Freitag, 19.05.2023  
11.00 - 13.15 Uhr | 3 UStd.  
Treffpunkt: VOLXBÜHNE, Adolfstraße 89 a

#### Aktiv sein im Alter

Britta Stalleicken  
Kursnummer: 2925 | 65,- €  
Montag, 13.03. - 19.06.2023  
15.00 - 16.30 Uhr  
20 UStd. | 10 Termine

Britta Stalleicken  
Kursnummer: 2926 | 65,- €  
Dienstag, 14.03. - 06.06.2023  
15.00 - 16.30 Uhr  
20 UStd. | 10 Termine

#### Alles rund um's Älterwerden in Mülheim – Die Senior\*innenberatungsstelle informiert

Holger Förster  
Kursnummer: 2927 |  
entgeltfrei  
Montag, 17.04.2023  
16.00 - 17.30 Uhr | 2 UStd.  
In Kooperation mit der Senioren- und Wohnberatung der Stadt Mülheim an der Ruhr.

#### Gesprächskreis Mülheimer Mundart mit „Dönekes“ und Geschichten

Ulrich Rädeker  
Kursnummer: 2929 |  
entgeltfrei  
Donnerstag,  
19.01. - 15.06.2023  
18.00 - 19.30 Uhr  
36 UStd. | 18 Termine

### VEBRAUCHER\*INNEN-FRAGEN

#### NEU Vorsorge ist keine Frage des Alters: Patientenverfügung und Co.

Janina Bever  
Kursnummer: 2930 |  
entgeltfrei  
Freitag, 10.03.2023  
15.30 - 17.30 Uhr  
In Kooperation mit dem ASB Betreuungsverein Mülheim an der Ruhr e.V.

#### NEU ONLINE Anerkennung einer Schwerbehinderung – GdB leicht gemacht

Jürgen Sauerborn  
Kursnummer: 2931 | 20,- €  
Donnerstag, 09.03.2023  
18.00 - 20.15 Uhr | 3 UStd.

#### NEU Einkommensteuererklärung 2022

Kerstin Brodersen  
Kursnummer: 2932 | 79,- €  
Mittwoch, 19.04. - 17.05.2023  
18.00 - 19.30 Uhr  
15 UStd. | 5 Termine

### DIGITAL IN ALLTAG & BERUF

#### Souverän und sicher in der digitalen Welt

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

### EDV FÜR DEN BERUF

#### All in one: Ein Schnelleinstieg in Word, Excel, PowerPoint und Outlook

Anke Luft M.A.  
Kursnummer: 3002 | 186,- €  
Dienstag und Donnerstag  
07.03. - 30.03.2023  
18.00 - 21.15 Uhr  
32 UStd. | 8 Termine

#### Word und Excel – Grundlagen kompakt

Anke Luft M.A.  
Kursnummer: 3004 | 130,- €  
Montag, Dienstag und Donnerstag,  
17.04. - 27.04.2023  
18.00 - 21.15 Uhr  
24 UStd. | 6 Termine

#### Miteinander statt nebeneinander: Die Office-Programme im Büro effizient nutzen

Anke Luft M.A.  
Kursnummer: 3006 | 139,50 €  
Montag und Dienstag,  
05.06. - 20.06.2023  
18.00 - 21.15 Uhr  
24 UStd. | 6 Termine



### Arbeit und Leben Mülheim

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

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



## Digital in Alltag & Beruf

VHS-Kurs Tastschreiben heute

FOTO: UWIE ERNST

### Excel praktisch und effektiv – Bildungsurlaub

Ralf Veutgen  
Kursnummer: 3010 | 175,50 €  
Montag bis Freitag,  
30.01. - 03.02.2023  
8.30 - 13.30 Uhr  
30 UStd. | 5 Termine

Ralf Veutgen  
Kursnummer: 3011 | 175,50 €  
Montag bis Freitag,  
24.04. - 28.04.2023  
8.30 - 13.30 Uhr  
30 UStd. | 5 Termine

### DIGITALES GRUNDWISSEN

**Linux im Alltag:**  
**Linux Presentation Day**  
Wolf-Dieter Zimmermann  
Kursnummer: 3020 |  
entgeltfrei  
Samstag, 13.05.2023  
10.00 - 16.00 Uhr | 8 UStd.

**ONLINE Umstieg auf Windows 11**  
Anke Luft M.A.  
Kursnummer: 3030 | 56,- €  
Montag und Mittwoch,  
09.01. - 11.01.2023  
18.00 - 21.15 Uhr  
8 UStd. | 2 Termine

### NEU Sicherheit im Internet – Grundlagen

Maik Kohlbus M.S.  
Kursnummer: 3032 | 15,- €  
Mittwoch, 22.03.2023  
18.00 - 19.30 Uhr | 2 UStd.

### NEU Webseiten erstellen ohne Programmierung mit No-Code Tools

Maik Kohlbus M.S.  
Kursnummer: 3033 | 89,50 €  
Dienstag, 07.02. - 21.02.2023  
18.00 - 21.15 Uhr  
12 UStd. | 3 Termine

### NEU Grundlagen: Informationssicherheit nach ISO27001

Maik Kohlbus M.S.  
Kursnummer: 3034 | 15,- €  
Mittwoch, 15.03.2023  
18.00 - 19.30 Uhr | 2 UStd.

### ONLINE-VORTRAG Hacking – Wie digitale Angriffe ablaufen

Davide Bove/Jonas Röckl/  
Joshua Schilling  
Kursnummer: 3036 |  
entgeltfrei  
Montag, 03.04.2023  
19.00 - 20.00 Uhr  
In Kooperation mit der vhs  
Böblingen-Sindelfingen e.V.

### ONLINE-VORTRAG Einführung in Quantensensorik und Quantencomputer

Dr. Markus Krutzik  
Kursnummer: 3037 |  
entgeltfrei  
Dienstag, 07.03.2023  
19.00 - 20.00 Uhr  
In Kooperation mit der vhs  
Böblingen-Sindelfingen e.V.

### ONLINE-VORTRAG Gesund Arbeiten im Homeoffice

Prof. Dr. Sabine Rehmer  
Kursnummer: 3038 |  
entgeltfrei  
Montag, 13.03.2023  
19.00 - 20.00 Uhr  
In Kooperation mit der vhs  
Böblingen-Sindelfingen e.V.

### ONLINE-VORTRAG Trends und Herausforderungen des langfristig sicheren Homeoffice

Prof. Dr. Achim Schmidtman  
Kursnummer: 3039 |  
entgeltfrei  
Montag, 20.03.2023  
19.00 - 20.00 Uhr  
In Kooperation mit der vhs  
Böblingen-Sindelfingen e.V.

### TASTSCHREIBEN

**Tastschreiben heute**  
Anke Luft M.A.  
Kursnummer: 3042 | 67,50 €  
Montag, Dienstag und  
Donnerstag,  
27.02.2023 – 02.03.2023  
18.00 - 20.30 Uhr  
9 UStd. | 3 Termine

### Tastschreiben am Wochenende

Anke Luft M.A.  
Kursnummer: 3044 | 91,- €  
Freitag, 16.06.2023,  
18.00 - 20.30 Uhr  
Samstag, 17.06.2023,  
10.00 - 14.00 Uhr  
Sonntag, 18.06.2023,  
10.00 - 14.00 Uhr  
13 UStd. | 3 Termine

### Tastschreiben-Zertifikat

Anke Luft M.A.  
Kursnummer: 3045 | 48,- €  
Montag, 15.05.2023  
18.00 - 19.30 Uhr | 2 UStd.

### Junge VHS: Tastschreiben heute - ab 11 Jahren

Anke Luft M.A.  
Kursnummer: 3046-J | 66,50 €  
Montag bis Donnerstag,  
03.04. - 06.04.2023  
14.30 - 17.00 Uhr  
12 UStd. | 4 Termine

Anke Luft M.A.  
Kursnummer: 3048-J | 66,50 €  
Montag bis Donnerstag,  
26.06. - 29.06.2023  
14.30 - 17.00 Uhr  
12 UStd. | 4 Termine

### TEXTVERARBEITUNG UND PRÄSENTATION

#### Schnelleinstieg: Word und Excel in 2 Tagen

Ulrich Bauer  
Kursnummer: 3071 | 60,- €  
Mittwoch bis Donnerstag,  
24.05. - 25.05.2023  
14.00 - 17.15 Uhr  
8 UStd. | 2 Termine

#### Junge VHS: Facharbeit, Praktikumsbericht & Co. Kurs für Schüler\*innen ab Klasse 9

Anke Luft M.A.  
Kursnummer: 3075-J | 34,50 €  
Samstag, 14.01.2023  
10.00 - 15.00 Uhr | 6 UStd.

### TABELLENKALKULATION

#### Excel-Wissen: Vom Einstieg zum Kennen

Ralf Veutgen  
Kursnummer: 3080 | 87,50 €  
Montag bis Donnerstag,  
23.01. - 26.01.2023  
18.00 - 21.15 Uhr  
16 UStd. | 4 Termine

Ralf Veutgen  
Kursnummer: 3081 | 87,50 €  
Montag bis Donnerstag,  
08.05. - 11.05.2023  
18.00 - 21.15 Uhr  
16 UStd. | 4 Termine

#### Excel-Wissen: Vom Kennen zum Können

Ralf Veutgen  
Kursnummer: 3084 | 87,50 €  
Montag bis Donnerstag,  
13.02. - 16.02.2023  
18.00 - 21.15 Uhr  
16 UStd. | 4 Termine

Ralf Veutgen  
Kursnummer: 3085 | 87,50 €  
Montag bis Donnerstag,  
12.06. - 15.06.2023  
18.00 - 21.15 Uhr  
16 UStd. | 4 Termine

#### Excel: Formeln und Funktionen clever nutzen

Anke Luft M.A.  
Kursnummer: 3088 | 62,- €  
Samstag, 06.05. - 13.05.2023  
10.00 - 14.00 Uhr  
10 UStd. | 2 Termine

#### Excel-Wissen: Arbeiten mit Pivot-Tabellen

Ralf Veutgen  
Kursnummer: 3090 | 49,50 €  
Samstag, 04.02.2023  
9.15 - 16.15 Uhr | 8 UStd.

Ralf Veutgen  
Kursnummer: 3091 | 49,50 €  
Samstag, 18.03.2023  
9.15 - 16.15 Uhr | 8 UStd.



**Excel: Einführung in die Makro- und VBA-Programmierung**

Günter Urbanczyk  
Kursnummer: 3095 | 76,- €  
Freitag, 13.01.2023,  
17.00 - 20.15 Uhr  
Samstag, 14.01.2023,  
9.00 - 14.15 Uhr  
10 UStd. | 2 Termine

Günter Urbanczyk  
Kursnummer: 3096 | 76,- €  
Freitag, 03.02.2023,  
17.00 - 20.15 Uhr  
Samstag, 04.02.2023,  
9.00 - 14.15 Uhr  
10 UStd. | 2 Termine

Günter Urbanczyk  
Kursnummer: 3097 | 76,- €  
Freitag, 03.03.2023,  
17.00 - 20.15 Uhr  
Samstag, 04.03.2023,  
9.00 - 14.15 Uhr  
10 UStd. | 2 Termine

Günter Urbanczyk  
Kursnummer: 3098 | 76,- €  
Freitag, 21.04.2023,  
17.00 - 20.15 Uhr  
Samstag, 22.04.2023,  
9.00 - 14.15 Uhr  
10 UStd. | 2 Termine

Günter Urbanczyk  
Kursnummer: 3099 | 76,- €  
Freitag, 05.05.2023,  
17.00 - 20.15 Uhr  
Samstag, 06.05.2023,  
9.00 - 14.15 Uhr  
10 UStd. | 2 Termine

**BILDBEARBEITUNG****Adobe Photoshop Lightroom - Die Grundlagen**

Thomas Froesch  
Kursnummer: 3127 | 62,- €  
Samstag, 04.03.2023  
9.30 - 14.00 Uhr | 6 UStd.

**Adobe Photoshop Lightroom – Fortgeschrittene Anwendungen**

Thomas Froesch  
Kursnummer: 3128 | 62,- €  
Samstag, 18.03.2023  
9.30 - 14.00 Uhr | 6 UStd.

**Gimp – Bildbearbeitung für Anfänger\*innen**

Ulrich Bauer  
Kursnummer: 3130 | 89,50 €  
Dienstag bis Donnerstag,  
02.05. - 04.05.2023  
9.00 - 12.15 Uhr  
12 UStd. | 3 Termine

**NEU Bildbearbeitung mit Freier Software**

Wolf-Dieter Zimmermann  
Kursnummer: 3132 | 57,50 €  
Mittwoch, 01.03. - 29.03.2023  
17.00 - 18.00 Uhr  
6,67 UStd. | 5 Termine

**SMARTPHONES UND TABLETS****Umgang mit dem iPhone für Einsteiger\*innen**

N.N.  
Kursnummer: 3160 | 67,50 €  
Mittwoch, 01.02. - 15.02.2023  
19.00 - 21.15 Uhr  
9 UStd. | 3 Termine

**Umgang mit dem iPad für Einsteiger\*innen**

N.N.  
Kursnummer: 3168 | 67,50 €  
Freitag, 03.02. - 17.02.2023  
16.30 - 18.45 Uhr  
9 UStd. | 3 Termine

**Smartphone & Tablet für Einsteiger\*innen - Android -**

Ulrich Bauer  
Kursnummer: 3170 | 60,- €  
Mittwoch bis Donnerstag,  
01.02. - 02.02.2023  
14.00 - 17.15 Uhr  
8 UStd. | 2 Termine

Ulrich Bauer  
Kursnummer: 3171 | 60,- €  
Montag bis Dienstag,  
22.05. - 23.05.2023  
14.00 - 17.15 Uhr  
8 UStd. | 2 Termine

**GENERATION PLUS****Generation PLUS: Hier geht's ins Internet - Grundlagen der PC- und Internet-Nutzung**

Anke Luft M.A.  
Kursnummer: 3201 | 144,- €  
Montag und Mittwoch,  
06.03. - 29.03.2023  
15.00 - 17.30 Uhr  
24 UStd. | 8 Termine

Anke Luft M.A.  
Kursnummer: 3203 | 144,- €  
Montag und Mittwoch,  
03.07. - 26.07.2023  
14.00 - 16.30 Uhr  
24 UStd. | 8 Termine

**Generation PLUS: Weiter im Internet: E-Mail, Einkaufen, Reisen, Online-banking und Co.**

Anke Luft M.A.  
Kursnummer: 3207 | 124,50 €  
Dienstag und Donnerstag,  
17.01. - 02.02.2023  
14.30 - 17.00 Uhr  
18 UStd. | 6 Termine

**BERUF & PERSÖNLICHKEIT****So machen Sie den Beruf zu Ihrer Leidenschaft**

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

**KOMMUNIKATION****Intensivwoche: Konfliktlösung mit mediativen Mitteln**

Sabine Sauerborn  
Kursnummer: 3415 | 195,- €  
Montag bis Freitag,  
06.02. - 10.02.2023  
9.00 - 14.00 Uhr  
30 UStd. | 5 Termine

**Intensivwoche: Einführung in die gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg**

Sabine Sauerborn  
Kursnummer: 3417 | 195,- €  
Montag bis Freitag,  
06.03. - 10.03.2023  
9.00 - 14.00 Uhr  
30 UStd. | 5 Termine

**Überzeugen Sie mit Ihrem Auftritt – ein Seminar zu „Auftreten und Wirkung“**

Katja Heinrich  
Kursnummer: 3418 | 57,- €  
Samstag, 13.05.2023  
10.00 - 15.00 Uhr | 6 UStd.

**Positives Denken – wie unsere Sprache unser Leben beherrscht und wie wir das verändern können**

Katja Heinrich  
Kursnummer: 3419 | 57,- €  
Samstag, 22.04.2023  
10.00 - 15.00 Uhr | 6 UStd.

**ONLINE-VORTRAG Wie wir die Welt sehen – Was negative Nachrichten mit unserem Denken machen und wie wir uns davon befreien**

Ronja Wurmb-Seidel  
Kursnummer: 3420 |  
entgeltfrei  
Mittwoch, 14.06.2023  
19.00 - 20.00 Uhr  
In Kooperation mit der vhs  
Böblingen-Sindelfingen e.V.

**LERN- UND ARBEITSTECHNIKEN****NEU Selbst- und Prioritätenmanagement: Zeitmanagement**

David Fernandez  
Kursnummer: 3421 | 130,50 €  
Samstag bis Sonntag,  
04.03. - 05.03.2023  
9.30 - 16.15 Uhr  
16 UStd. | 2 Termine

**NEU (Selbst-)Coaching**

David Fernandez  
Kursnummer: 3422 | 163,50 €  
Dienstag, 07.02. - 07.03.2023  
18.00 - 21.30 Uhr  
20 UStd. | 5 Termine

**NEU Konzepte schreiben – von der Idee zur erfolgreichen Entscheidungsvorlage**

David Fernandez  
Kursnummer: 3424 | 131,- €  
Donnerstag,  
02.03. - 23.03.2023  
18.00 - 21.30 Uhr  
16 UStd. | 4 Termine

**NEU Bewerbungen schreiben und im Bewerbungsgespräch überzeugen**

David Fernandez  
Kursnummer: 3425 | 65,50 €  
Donnerstag,  
02.02. - 09.02.2023  
18.00 - 21.30 Uhr  
8 UStd. | 2 Termine

**NEU Macht & Mikropolitik in Organisationen souverän begegnen**

David Fernandez  
Kursnummer: 3427 | 65,50 €  
Donnerstag,  
16.02. - 23.02.2023  
18.00 - 21.30 Uhr  
8 UStd. | 2 Termine

**NEU Changemanagement - Veränderungen aktiv gestalten**

David Fernandez  
Kursnummer: 3429 | 130,50 €  
Mittwoch, 01.02. - 22.02.2023  
18.00 - 21.30 Uhr  
16 UStd. | 4 Termine

**SOZIALE KOMPETENZEN FÜR DEN BERUF****Fokus - Wege zu mehr Gelassenheit**

Katja Heinrich  
Kursnummer: 3431 | 57,- €  
Samstag, 18.03.2023  
10.00 - 15.00 Uhr | 6 UStd.

**Warum es dauerhaft glücklicher macht, auch mal „Nein“ zu sagen**

Angelina Spiegel  
Kursnummer: 3432 | 17,50 €  
Donnerstag, 23.03.2023  
18.30 - 21.00 Uhr | 3 UStd.

**Resilienz und Fokussierung**

Katja Heinrich  
Kursnummer: 3433 | 57,- €  
Samstag, 04.02.2023  
10.00 - 15.00 Uhr | 6 UStd.

**Resilient im Leben**

Angelina Spiegel  
Kursnummer: 3435 | 52,- €  
Dienstag, 14.03. - 02.05.2023  
18.30 - 20.00 Uhr  
12 UStd. | 6 Termine

**Gehen und Atmen – Atmen und Gehen**

Angelina Spiegel  
Kursnummer: 3450 | 35,- €  
Montag, 05.06. - 19.06.2023  
18.30 - 20.00 Uhr  
6 UStd. | 3 Termine

**Entrümpeln leicht gemacht – mit Feng Shui**

Angelina Spiegel  
Kursnummer: 3451 | 17,50 €  
Dienstag, 23.05.2023  
18.30 - 21.00 Uhr | 3 UStd.

**BERUFLICHE ZUSATZQUALIFIKATION****NEU Zertifizierung – Fit für die Jugendarbeit mit LSBT\*I\* Jugendlichen**

Wibke Korten  
Kursnummer: 3471 | 300,- €  
Aktuelle Informationen entnehmen Sie bitte unserer Website.

## SCHULABSCHLÜSSE

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

Dann kommen Sie zur VHS! In allen Kursen, auch in den bereits begonnen, ist ein Einstieg bei entsprechenden Voraussetzungen möglich. Menschen mit Migrationshintergrund können ggf. die Fremdsprache Englisch durch eine Sprachprüfung in ihrer Herkunftssprache ersetzen.

### HAUPTSCHULABSCHLUSS KLASSE 9

Der Kurs zur Erlangung des Hauptschulabschlusses nach Klasse 9 umfasst zwei Semester und einen Vorkurs. Voraussetzung für die Teilnahme ist die Erfüllung der Vollzeitschulpflicht.

**Vorkurs:**  
14.02.2022 bis 21.06.2022

**1. Semester:**  
15.08.2022 bis 27.01.2023  
Montag bis Freitag,  
18.00 - 21.15 Uhr

**2. Semester:**  
30.01. bis Juni 2023  
Montag bis Freitag,  
18.00 - 21.15 Uhr

Ein neuer Kurs beginnt nach den Sommerferien 2023. Anmeldungen sind ab Ende Mai 2023 möglich.

### HAUPTSCHULABSCHLUSS KLASSE 10

Der Kurs zur Erlangung des Hauptschulabschlusses nach Klasse 10 umfasst drei Semester. Voraussetzung für die Teilnahme ist der Hauptschulabschluss nach Klasse 9 mit Englischkenntnissen sowie die Erfüllung der Vollzeitschulpflicht.

**1. Semester:**  
07.02.2022 bis 24.06.2022

**2. Semester:**  
15.08.2022 bis 27.01.2023  
Montag bis Freitag  
14.15 bis 17.30 Uhr

**3. Semester:**  
30.01.2023 bis Juni 2023  
Montag bis Freitag,  
14.15 - 17.30 Uhr

Ein neuer Kurs beginnt voraussichtlich nach den Sommerferien 2023. Anmeldungen sind ab Ende Mai 2023 möglich.

### MITTLERER SCHULABSCHLUSS

Der Kurs zur Erlangung des Mittleren Schulabschlusses umfasst vier Semester.

Voraussetzung für die Teilnahme ist mindestens der Hauptschulabschluss nach Klasse 9 mit Englischkenntnissen sowie die Erfüllung der Vollzeitschulpflicht.

### MITTLERER SCHULABSCHLUSS – 2. Semester

**1. Semester:**  
22.08.2022 bis 03.02.2023  
Montag bis Freitag,  
18.00 - 21.15 Uhr

**2. Semester:**  
06.02.2023 bis 21.06.2023  
Montag bis Freitag,  
18.00 bis 21.15 Uhr

**3. Semester:**  
14.08.2023 bis 26.01.2024  
Montag bis Freitag,  
18.00 bis 21.15 Uhr

**4. Semester:**  
29.01.2024 bis Juni 2024  
Montag bis Freitag,  
18.00 bis 21.15 Uhr

### MITTLERER SCHULABSCHLUSS – 4. Semester

**1. Semester:**  
23.08.2021 bis 28.01.2022

**2. Semester:**  
31.01.2022 bis 24.06.2022

**3. Semester:**  
15.08.2022 bis 27.01.2023  
Montag bis Freitag,  
18.00 bis 21.15 Uhr

**4. Semester:**  
30.01.2023 bis Juni 2023  
Montag bis Freitag,  
18.00 - 21.15 Uhr

Ein neuer Kurs beginnt nach den Sommerferien 2023. Anmeldungen sind ab Ende Mai 2023 möglich.

## Schulabschlüsse

VHS-Schulabschlusskurs

FOTO: UWIE ERNST



### ANMELDUNG

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

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

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

Wir informieren Sie gerne über:

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

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

Ausführliche  
Kursbeschreibungen  
finden Sie unter  
[vhs.muelheim-ruhr.de](https://vhs.muelheim-ruhr.de)





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

## Anmeldung

Hiermit melde ich mich verbindlich für folgende Kurse an:

Kurs-Nummer  Kurstitel

Kurs-Nummer  Kurstitel

Name  Vorname

Straße und Hausnummer

PLZ und Wohnort

Telefon  Mobil

E-Mail

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

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

Datum  Unterschrift

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

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

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

IBAN: DE \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

BIC: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

Geldinstitut

Kontoinhaber/in

Datum  Unterschrift

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

- |  |   |
|--|---|
| <input type="radio"/> Schüler*in, Student*in, Auszubildende<br>(bis zur Vollendung des 27. Lebensjahres)       | <input type="radio"/> Arbeitslosengeld I                  |
| <input type="radio"/> Freiwilligen- oder Bundesfreiwilligendienst<br>(bis zur Vollendung des 27. Lebensjahres) | <input type="radio"/> Arbeitslosengeld II                 |
| <input type="radio"/> Freiwilligenkarte für Ehrenamtliche  | <input type="radio"/> Hilfe zum Lebensunterhalt (SGB XII) |
| <input type="radio"/> Bildungsscheck / Bildungsprämie  | <input type="radio"/> Mülheim-Pass                        |
|  | <input type="radio"/> Asylbewerberleistungsgesetz         |
|  | <input type="radio"/> Wohngeld                            |

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

## Anmeldung

Hiermit melde ich mich verbindlich für folgende Kurse an:

Kurs-Nummer  Kurstitel

Kurs-Nummer  Kurstitel

Name  Vorname

Straße und Hausnummer

PLZ und Wohnort

Telefon  Mobil

E-Mail

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

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

Datum  Unterschrift

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

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

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

IBAN: DE \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

BIC: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

Geldinstitut

Kontoinhaber/in

Datum  Unterschrift

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

- |  |   |
|--|---|
| <input type="radio"/> Schüler*in, Student*in, Auszubildende<br>(bis zur Vollendung des 27. Lebensjahres)       | <input type="radio"/> Arbeitslosengeld I                  |
| <input type="radio"/> Freiwilligen- oder Bundesfreiwilligendienst<br>(bis zur Vollendung des 27. Lebensjahres) | <input type="radio"/> Arbeitslosengeld II                 |
| <input type="radio"/> Freiwilligenkarte für Ehrenamtliche  | <input type="radio"/> Hilfe zum Lebensunterhalt (SGB XII) |
| <input type="radio"/> Bildungsscheck / Bildungsprämie  | <input type="radio"/> Mülheim-Pass                        |
|  | <input type="radio"/> Asylbewerberleistungsgesetz         |
|  | <input type="radio"/> Wohngeld                            |

# Nimm' den Zweiten...

Postkartenkampagne  
„Zweiter Bildungsweg“  
Eine zweite Chance  
bekommen und den Schulabschluss nachholen – dafür  
wirbt die VHS mit einer  
Postkartenkampagne.  
Nehmen Sie gerne eine Karte  
mit, sie liegen in der VHS  
und an vielen weiteren Orten  
in der Stadt aus.

## Bildungsweg!

**Du möchtest Deinen Schulabschluss nachholen oder verbessern – dann komm' zu uns.** Mit einem erfolgreichen Schulabschluss hast du mehr Chancen in Ausbildung und Beruf.

„Früher hatte ich oft keine Lust auf Schule, habe nach der achten Klasse leider abgebrochen. Aber hier freue ich mich jeden Abend darauf, den Kurs zu besuchen. Die Abendkurse sind sehr praktisch, ich kann mich tagsüber um Job und Familie kümmern. In unserem Kurs haben alle eine gewisse Reife, jeder will was lernen, ist motiviert, niemand stört den Unterricht. Mit meinem Abschluss will ich eine bessere Ausbildung beginnen, entweder als Tierpflegerin oder als Tiermedizinische Fachangestellte.“ **MARIELLA** (24)



Deine Ansprechpartnerin:  
**Kerstin Dau**  
0208 455 4314  
kerstin.dau@muelheim-ruhr.de  
VHS Mülheim an der Ruhr  
Aktienstraße 45  
45473 Mülheim an der Ruhr  
vhs.muelheim-ruhr.de



HERAUSGEBERIN: STADT MÜLHEIM AN DER RUHR, AMT FÜR KINDER, JUGEND UND SCHULE  
HEINRICH-THÖNE-VOLKSHOCHSCHULE, AKTIENSTRASSE 45, 45473 MÜLHEIM AN DER RUHR

„Ich möchte einen Abschluss machen, auch um mir selbst zu beweisen, dass ich das schaffen kann. Mit dem Schulabschluss werde ich mich dann besser fühlen, sicherer, selbstbewusster. Zu Beginn des Kurses musste ich wieder Lernen lernen, dabei haben mir meine Kinder sehr geholfen. Die Harmonie im Kurs beeindruckt mich, obwohl wir alle sehr verschieden sind und es große Altersunterschiede gibt. Die Dozenten haben auch viel Geduld.“

**SELMA** (44)



„In der VHS kann ich mich sehr gut weiterentwickeln. Ich mache jetzt meinen Realschulabschluss, um damit eine Ausbildung zum Handelsfachwirt beginnen zu können. Meine Freunde finden es gut, dass ich etwas nachhole, was ich vorher versäumt habe. Das Lernen ist super angenehm, da wir in einer kleinen Gruppe arbeiten. Dadurch können wir öfter nachfragen, wenn wir etwas nicht verstanden haben; wir helfen uns untereinander.“

**TOM** (25)

