

vhs

mülheim

Bildung  
macht

glücklich

VHS MÜLHEIM AN DER RUHR  
PROGRAMM  
JANUAR – JULI 2021

VHS-Kurs  
Smartphone & Tablet für Einsteigerinnen  
und Einsteiger

## 2 VORWORT

Liebe Leserinnen und liebe Leser,  
liebe VHS-Interessierte,

auch wenn wir noch nicht wissen was kommt –  
wir haben für Sie wieder ein vielseitiges  
Programm für das 1. Halbjahr 2021 vorbereitet,  
das wir Ihnen hiermit vorstellen möchten.

Natürlich waren unsere Planungen begleitet von der Frage „Was ist, wenn...?“ und so ist dieses Programm entstanden aus einer gehörigen Portion Optimismus und Hoffnung einerseits und größtmöglicher Flexibilität andererseits. Wie Sie sehen, haben wir unser Online-Kursangebot deutlich ausgebaut. Gleichzeitig bleibt das Lernen in Präsenz enorm wichtig: Die persönliche Begegnung im Kurs, das Erarbeiten neuer Lerninhalte in Gemeinschaft, miteinander und voneinander lernen.

Wir hoffen sehr, dass all dieses weitergehen wird – natürlich unter Wahrung der erforderlichen Schutz- und Hygienemaßnahmen, die auch für die VHS gelten und die wir umsetzen. Dementsprechend haben wir auch für das neue Halbjahr weiterhin kleinere Gruppengrößen geplant. Sollten Kurse pandemiebedingt abgesagt werden müssen, werden wir Ihnen selbstverständlich das Entgelt erstatten.

Wir würden uns freuen, wenn Sie sich – trotz dieser unsicheren Zeiten – zu Ihrem Wunschkurs anmelden und wir Sie hier in der VHS begrüßen dürfen. Und so wünsche ich Ihnen – auch im Namen des gesamten VHS-Teams – alles Gute und grüße Sie herzlich,

Ihre 

Annette Sommerhoff  
Leiterin der Volkshochschule

**Bildung macht glücklich – machen Sie mit!**  
**2. Ideen-Werkstatt der VHS**  
*Haben Sie Lust, sich mit uns über unser Programm auszutauschen und uns Ihre Wünsche mitzuteilen? Dann freuen wir uns auf Ihre Teilnahme an unserer 2. Ideen-Werkstatt. Pandemiebedingt stehen Termin und Format noch nicht ganz fest. Sicher ist jedoch, dass es wieder einen spannenden Vormittag geben wird. Vielleicht sind Sie dann auch dabei? Infos dazu finden Sie ab März 2021 auf unserer Homepage [vhs.muelheim-ruhr.de](http://vhs.muelheim-ruhr.de)*

## Online Angebote Ihrer VHS

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

ONLINE

### FREMDSPRACHEN

#### Englisch zum Auffrischen I - A2

Freitag, 15.01. - 26.03.2021  
19.00 - 20.30 Uhr | 87,- €

#### Englisch zum Auffrischen II - A2

Mittwoch, 14.04. - 30.06.2021  
19.00 - 20.30 Uhr | 94,50 €

#### Englisch Grammar I - A2/B1

Dienstag, 12.01. - 30.03.2021  
19.00 - 20.30 Uhr | 94,50 €

#### Englisch Grammar II - A2/B1

Dienstag, 13.04. - 29.06.2021  
19.00 - 20.30 Uhr | 94,50 €

#### Englisch Mittelstufe B1.1

Mittwoch, 27.01. - 28.04.2021  
18.00 - 19.30 Uhr | 94,50 €

#### Englisch Conversation I - A2/B1

Mittwoch, 13.01. - 31.03.2021  
19.00 - 20.30 Uhr | 94,50 €

#### Englisch Conversation II - A2/B1

Mittwoch, 14.04. - 30.06.2021  
19.00 - 20.30 Uhr | 94,50 €

#### English for Business I - B1

Donnerstag, 14.01. - 01.04.2021  
19.00 - 20.30 Uhr | 94,50 €

#### English for Business II - B1

Kursnummer: 1501  
Dienstag, 13.04. - 29.06.2021  
19.00 - 20.30 Uhr | 94,50 €

#### English for Business B2

Mittwoch, 14.04. - 30.06.2021  
18.00 - 19.30 Uhr | 94,50 €

#### Spanisch zum Auffrischen I - A2

Samstag, 30.01. - 27.03.2021  
10.00 - 11.30 Uhr | 71,- €

#### Spanisch zum Auffrischen II - A2

Samstag, 17.04. - 19.06.2021  
10.00 - 11.30 Uhr | 71,- €

### KUNST, KULTUR & KREATIVITÄT

#### Kreatives Schreiben

Montag, 11.01. - 02.07.2021  
119,- €

#### Das Haiku – Eine Einführung in Theorie und Praxis

Montag, 11.01. - 02.07.2021  
119,- €

#### Kurzgeschichten – Von der Idee bis zur Publikation

Montag, 11.01. - 02.07.2021  
119,- €

#### Fotowerkstatt Über Bildgestaltung zur Bildwirkung

Mittwoch, 27.01. - 17.03.2021  
18.00 - 20.15 Uhr | 98,- €

### GESUNDHEIT

#### Resilienz – Gesund bleiben und die eigene Widerstandskraft steigern

Montag, 12.04. - 19.04.2021  
18.30 - 21.00 Uhr | 26,- €

### POLITIK & GESELLSCHAFT

#### Rechte Proteste – Die Corona-Pandemie als rechtsextremes Themenfeld

Donnerstag, 25.02.2021  
18.00 - 19.30 Uhr | 5,- €

### BERUF & EDV

#### Umstieg auf Windows 10

Montag, 03.05. - 10.05.2021  
18.00 - 20.30 Uhr | 27,- €

#### Einführung in das Arbeiten mit dem Videokonferenzsystem Jitsi Meet

Freitag, 22.01.2021  
17.00 - 19.30 Uhr | 13,50 €

#### Einführung in das Arbeiten mit dem Videokonferenzsystem Zoom

Donnerstag, 25.02.2021  
18.00 - 20.30 Uhr | 13,50 €

#### Word-Serienbriefe am laufenden Band

Montag, 21.06. - 23.06.2021  
18.00 - 20.30 Uhr | 27,- €

#### Powerpoint Speed-dating

Mittwoch, 17.03. - 24.03.2021  
18.00 - 21.15 Uhr | 34,50 €

#### Excel-Diagramme professionell gestalten

Donnerstag, 10.06. - 17.06.2021  
18.00 - 20.30 Uhr | 27,- €

#### Stand.Punkt! Souverän kommunizieren in Videokonferenzen mit ZOOM und Co

Mittwoch, 03.03. - 24.03.2021  
18.00 - 20.15 Uhr | 60,- €



Scannen Sie diesen QR-Code und Sie gelangen direkt zu den Online-Kursen auf unserer Website.

## Impressum

### HERAUSGEBER

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](mailto:vhs-anmeldung@muelheim-ruhr.de)**

Weitere Termine sind nach Vereinbarung möglich.  
 Bitte beachten Sie, dass in Zeiten der Corona-Pandemie ein persönlicher Besuch nur nach vorheriger Absprache möglich ist.

## BERATUNG

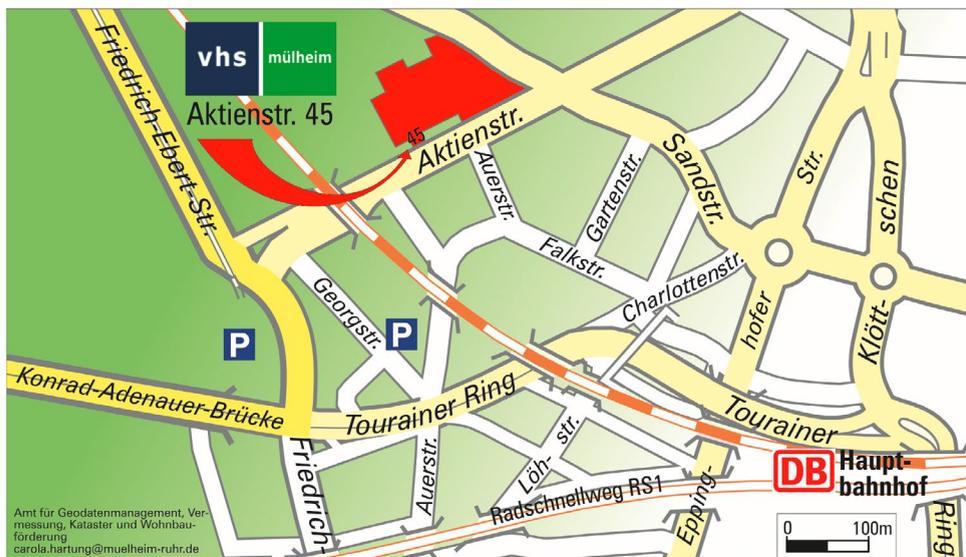
Gerne helfen unsere Programmbereichsleitungen Ihnen bei der Kursauswahl weiter. Bitte vereinbaren Sie dazu telefonisch oder per E-Mail einen Termin. Zu den lernberatungspflichtigen Sprachen Englisch, Französisch, Spanisch und Deutsch als Zweitsprache können Sie sich nach Besuch der Lernberatung anmelden.

## 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 Werktage vor Veranstaltungsbeginn bzw. bis zum jeweiligen Abmeldeschluss möglich. Es wird ein Bearbeitungsentgelt in Höhe von 10,- € erhoben. Bei späterer Abmeldung ist das volle Kursentgelt zu zahlen. Hat die Veranstaltung bereits begonnen, ist eine Abmeldung nur unter bestimmten Bedingungen möglich. Nähere Informationen finden Sie auf unserer Internetseite unter [vhs.muelheim-ruhr.de](http://vhs.muelheim-ruhr.de). Unsere Dozentinnen und Dozenten 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,  
 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

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

## Grundbildung & Alphabetisierung

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

## Beruf & EDV

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

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

## Schulabschlüsse

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

## FREMSPRACHEN

Die VHS bietet aktuell Präsenz- und Onlinekurse in 13 Fremdsprachen an. Ziel unserer Sprachkurse ist es, Ihnen praktisch verwertbare Kenntnisse und Fähigkeiten zu vermitteln. Wir möchten, dass Sie lernen, die fremde Sprache aktiv zur Kommunikation einzusetzen. Gleichzeitig möchten wir Ihnen Einblicke in die Lebensweise anderer Kulturen geben.

Der Aufbau unserer Sprachkurse richtet sich nach den Empfehlungen des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens (GER). Dieser legt die dem jeweiligen Sprachniveau (A1-A2-B1-B2-C1-C2) entsprechenden Kompetenzen in den Fertigkeiten Hören, Lesen, Schreiben und Sprechen fest. Dies macht Ihre Sprachkenntnisse europaweit vergleichbar.

**Lernberatungstermine:**

Englisch, Spanisch und Französisch  
Mittwoch, 13. Januar 2021,  
17.00 - 20.00 Uhr  
Donnerstag, 14. Januar 2021,  
17.00 - 20.00 Uhr  
Aktienstraße 45

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

Angelika Gabriele Sparla M.A.  
Kursnummer: 1300 | 130,- €  
Montag bis Freitag,  
08.03. - 12.03.2021  
9.30 - 14.30 Uhr  
30 UStd. | 5 Termine  
Anmeldeschluss: 22.02.2021

**ONLINE Englisch zum Auffrischen I - A2**

Valeria Georgieva  
Kursnummer: 1301 | 87,- €  
Freitag, 15.01. - 26.03.2021  
19.00 - 20.30 Uhr  
22 UStd. | 11 Termine

**ONLINE Englisch zum Auffrischen II - A2**

Valeria Georgieva  
Kursnummer: 1302 | 94,50 €  
Freitag, 16.04. - 02.07.2021  
19.00 - 20.30 Uhr  
24 UStd. | 12 Termine

**Englisch zum Auffrischen B1+**

Joachim von Berg  
Kursnummer: 1303 | 112,50 €  
Donnerstag,  
28.01. - 17.06.2021  
18.00 - 19.30 Uhr  
34 UStd. | 17 Termine

**ONLINE Englisch Grammar I - A2/B1**

Valeria Georgieva  
Kursnummer: 1305 | 94,50 €  
Dienstag, 12.01. - 30.03.2021  
19.00 - 20.30 Uhr  
24 UStd. | 12 Termine

**ONLINE Englisch Grammar II - A2/B1**

Valeria Georgieva  
Kursnummer: 1306 | 94,50 €  
Dienstag, 13.04. - 29.06.2021  
19.00 - 20.30 Uhr  
24 UStd. | 12 Termine

**BASISSPRACHKURSE ENGLISCH****Grundstufe A2.1**

Kathryn Kieschnick  
Kursnummer: 1307 | 112,50 €  
Montag, 25.01. - 14.06.2021  
18.00 - 19.30 Uhr  
34 UStd. | 17 Termine

**Mittelstufe A2.2**

Timothy Wilm  
Kursnummer: 1316 | 148,50 €  
Montag, 01.02. - 07.06.2021  
18.00 - 20.25 Uhr  
45 UStd. | 15 Termine

**ONLINE Mittelstufe B1.1**

Dr. (USA) Charmaine Fritsche  
Kursnummer: 1321 | 94,50 €  
Mittwoch, 27.01. - 28.04.2021  
18.00 - 19.30 Uhr  
24 UStd. | 12 Termine

**Mittelstufe B1.2**

Marie Géraldine Schaffeld  
Kursnummer: 1322 | 148,50 €  
Dienstag, 26.01. - 18.05.2021  
18.00 - 20.25 Uhr  
45 UStd. | 15 Termine

**ENGLISCHKURSE FÜR DIE GENERATION PLUS****Generation PLUS Englisch Einstiegskurs A1.1**

Heike Heitmüller  
Kursnummer: 1350 | 112,50 €  
Montag, 25.01. - 14.06.2021  
11.00 - 12.30 Uhr  
34 UStd. | 17 Termine

**Generation PLUS Englisch Grundstufe A2.1**

Cornelia Held  
Kursnummer: 1351 | 126,- €  
Freitag, 29.01. - 18.06.2021  
9.15 - 10.45 Uhr  
38 UStd. | 19 Termine

**Generation PLUS Englisch zum Auffrischen A2**

Joachim von Berg  
Kursnummer: 1352 | 119,- €  
Dienstag, 26.01. - 15.06.2021  
9.00 - 10.30 Uhr  
36 UStd. | 18 Termine

**Generation PLUS Englisch Mittelstufe A2.2**

Prof. Dr. Wolfgang Hünig  
Kursnummer: 1353 | 112,50 €  
Donnerstag,  
28.01. - 17.06.2021  
16.00 - 17.30 Uhr  
34 UStd. | 17 Termine

**Generation PLUS Englisch Mittelstufe B1.1**

Cornelia Held  
Kursnummer: 1354 | 126,- €  
Mittwoch, 27.01. - 16.06.2021  
9.00 - 10.30 Uhr  
38 UStd. | 19 Termine

**Generation PLUS Englisch Mittelstufe B1.2**

Cornelia Held  
Kursnummer: 1355 | 126,- €  
Mittwoch, 27.01. - 16.06.2021  
10.45 - 12.15 Uhr  
38 UStd. | 19 Termine

**ONLINE Englisch Conversation I - A2/B1**

Valeria Georgieva  
Kursnummer: 1401 | 94,50 €  
Mittwoch, 13.01. - 31.03.2021  
19.00 - 20.30 Uhr  
24 UStd. | 12 Termine

**ONLINE Englisch Conversation II - A2/B1**

Valeria Georgieva  
Kursnummer: 1402 | 94,50 €  
Mittwoch, 14.04. - 30.06.2021  
19.00 - 20.30 Uhr  
24 UStd. | 12 Termine

**Let's talk B1+**

Kathryn Kieschnick  
Kursnummer: 1403 | 123,- €  
Donnerstag,  
28.01. - 17.06.2021  
19.45 - 21.15 Uhr  
34 UStd. | 17 Termine

**Generation PLUS Let's talk B1**

Günter Berker  
Kursnummer: 1404 | 119,- €  
Dienstag, 26.01. - 15.06.2021  
9.30 - 11.00 Uhr  
36 UStd. | 18 Termine

**Generation PLUS Let's talk B2**

Heike Heitmüller  
Kursnummer: 1405 | 112,50 €  
Montag, 25.01. - 21.06.2021  
9.30 - 11.00 Uhr  
34 UStd. | 17 Termine

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

Cornelia Held  
Kursnummer: 1406 | 112,50 €  
Donnerstag,  
28.01. - 17.06.2021  
9.15 - 10.45 Uhr  
34 UStd. | 17 Termine

**In Conversation I - B2.2**

Joachim von Berg  
Kursnummer: 1407 | 112,50 €  
Montag, 25.01. - 14.06.2021  
18.00 - 19.30 Uhr  
34 UStd. | 17 Termine

**In Conversation II - B2.2**

Cornelia Held  
Kursnummer: 1408 | 112,50 €  
Montag, 25.01. - 14.06.2021  
18.00 - 19.30 Uhr  
34 UStd. | 17 Termine

**In Conversation III - B2.2**

Timothy Wilm  
Kursnummer: 1409 | 126,- €  
Freitag, 29.01. - 18.06.2021  
17.30 - 19.00 Uhr  
38 UStd. | 19 Termine

**In Conversation IV - B2.2**

Anna Lenz  
Kursnummer: 1410 | 112,50 €  
Montag, 25.01. - 14.06.2021  
18.00 - 19.30 Uhr  
34 UStd. | 17 Termine

**English Conversation B2/C1**

Barbara Korneli  
Kursnummer: 1411 | 119,- €  
Dienstag, 26.01. - 15.06.2021  
18.00 - 19.30 Uhr  
36 UStd. | 18 Termine

**Improve your English Conversation C1.1**

Günter Berker  
Kursnummer: 1412 | 119,- €  
Dienstag, 26.01. - 15.06.2021  
11.15 - 12.45 Uhr  
36 UStd. | 18 Termine

**News and Views C1**

Kathryn Kieschnick  
Kursnummer: 1413 | 123,- €  
Montag, 25.01. - 14.06.2021  
19.45 - 21.15 Uhr  
34 UStd. | 17 Termine

**BUSINESS ENGLISH – ENGLISCH FÜR DEN BERUF****ONLINE English for Business I - B1**

Valeria Georgieva  
Kursnummer: 1500 | 94,50 €  
Donnerstag,  
14.01. - 01.04.2021  
19.00 - 20.30 Uhr  
24 UStd. | 12 Termine

**ONLINE English for Business II - B1**

Valeria Georgieva  
Kursnummer: 1501 | 94,50 €  
Dienstag, 13.04. - 29.06.2021  
19.00 - 20.30 Uhr  
24 UStd. | 12 Termine

**Englisch für den beruflichen Alltag B1.1**

Joachim von Berg  
Kursnummer: 1503 | 188,- €  
Mittwoch, 27.01. - 16.06.2021  
18.00 - 20.25 Uhr  
57 UStd. | 19 Termine

**ONLINE English for Business B2**

Timothy Wilm  
Kursnummer: 1510 | 94,50 €  
Mittwoch, 14.04. - 30.06.2021  
18.00 - 19.30 Uhr  
24 UStd. | 12 Termine

**SPANISCH****SPEZIALANGEBOTE SPANISCH****„Vamos a cantar“ Ein musikalisches Wiedersehen mit Liedern aus Spanien und Lateinamerika**

Walter Weitz / Klaus Knierim  
Kursnummer: 1600 | 7,- €  
Sonntag, 21.03.2021  
17.30 - 20.00 Uhr  
Realschule Stadtmitte - Aula -  
Oberstr. 92 - 94

**Intensivkurs Spanisch I - A1.1**

Susana Bittner  
Kursnummer: 1601 | 122,- €  
Montag bis Donnerstag,  
29.03. - 01.04.2021  
9.30 - 15.15 Uhr  
28 UStd. | 4 Termine  
Anmeldeschluss: 15.03.2021

**Intensivkurs Spanisch II - A1.1**

Alicia Santamaría Pérez  
Kursnummer: 1602 | 130,- €  
Montag bis Freitag,  
28.06. - 02.07.2021  
9.30 - 14.30 Uhr  
30 UStd. | 5 Termine  
Anmeldeschluss: 14.06.2021

## Fremdsprachen

### VHS-Sprachkurs Englisch



FOTOS: UWE ERNST



#### BASISSPRACHKURSE SPANISCH

##### **Einstiegskurs A1.1**

Alicia Santamaría Pérez  
Kursnummer: 1603 | 119,- €  
Mittwoch, 27.01. - 09.06.2021  
11.15 - 12.45 Uhr  
36 UStd. | 18 Termine

##### **Grundstufe I - A1.2**

Susanne Lorschbach  
Kursnummer: 1604 | 112,50 €  
Montag, 25.01. - 14.06.2021  
19.45 - 21.15 Uhr  
34 UStd. | 17 Termine

##### **Grundstufe II - A1.2**

Susanne Lorschbach  
Kursnummer: 1605 | 112,50 €  
Montag, 25.01. - 14.06.2021  
18.00 - 19.30 Uhr  
34 UStd. | 17 Termine

##### **Grundstufe III - A1.2**

Martha Patricia López-Kesseböhmer  
Kursnummer: 1606 | 112,50 €  
Donnerstag,  
28.01. - 17.06.2021  
18.00 - 19.30 Uhr  
34 UStd. | 17 Termine

##### **Grundstufe A2.1**

Martha Patricia López-Kesseböhmer  
Kursnummer: 1609 | 112,50 €  
Donnerstag,  
28.01. - 17.06.2021  
19.45 - 21.15 Uhr  
34 UStd. | 17 Termine

##### **Mittelstufe A2.2**

Martha Patricia López-Kesseböhmer  
Kursnummer: 1620 | 119,- €  
Dienstag, 26.01. - 15.06.2021  
18.00 - 19.30 Uhr  
36 UStd. | 18 Termine

#### **ONLINE** Spanisch zum **Auffrischen I - A2**

Alicia Santamaría Pérez  
Kursnummer: 1622 | 71,- €  
Samstag, 30.01. - 27.03.2021  
10.00 - 11.30 Uhr  
18 UStd. | 9 Termine

#### **ONLINE** Spanisch zum **Auffrischen II - A2**

Alicia Santamaría Pérez  
Kursnummer: 1623 | 71,- €  
Samstag, 17.04. - 19.06.2021  
10.00 - 11.30 Uhr  
18 UStd. | 9 Termine

#### **KONVERSATIONSKURSE SPANISCH**

##### **Tiempo para la comunicación B2**

Martha Patricia López-Kesseböhmer  
Kursnummer: 1628 | 123,- €  
Montag, 25.01. - 14.06.2021  
9.30 - 11.00 Uhr  
34 UStd. | 17 Termine

##### **Español para Avanzados I - B2**

Susanne Lorschbach  
Kursnummer: 1640 | 130,50 €  
Mittwoch, 27.01. - 16.06.2021  
18.00 - 19.30 Uhr  
38 UStd. | 19 Termine

##### **Español para Avanzados II - B2**

Susana Bittner  
Kursnummer: 1641 | 130,50 €  
Freitag, 29.01. - 18.06.2021  
9.30 - 11.00 Uhr  
38 UStd. | 19 Termine

#### **Español para Avanzados III - B2**

Susana Bittner  
Kursnummer: 1642 | 130,50 €  
Mittwoch, 27.01. - 16.06.2021  
18.00 - 19.30 Uhr  
38 UStd. | 19 Termine

#### **FRANZÖSISCH**

##### **SPEZIALANGEBOTE** **FRANZÖSISCH**

##### **Intensivkurs**

**Französisch A1.1**  
Marie Géraldine Schaffeld  
Kursnummer: 1701 | 130,- €  
Montag bis Freitag,  
21.06. - 25.06.2021  
9.30 - 14.30 Uhr  
30 UStd. | 5 Termine  
Anmeldeschluss: 07.06.2021

##### **Intensivkurs Französisch zum Auffrischen A2**

Marie Géraldine Schaffeld  
Kursnummer: 1703 | 130,- €  
Montag bis Freitag,  
14.06. - 18.06.2021  
9.30 - 14.30 Uhr  
30 UStd. | 5 Termine  
Anmeldeschluss: 31.05.2021

#### **BASISSPRACHKURSE** **FRANZÖSISCH**

##### **Einstiegskurs A1.1**

Dorit Hufschmidt  
Kursnummer: 1704 | 112,50 €  
Donnerstag,  
28.01. - 17.06.2021  
17.30 - 19.00 Uhr  
34 UStd. | 17 Termine

##### **Grundstufe A2.1**

Marie Géraldine Schaffeld  
Kursnummer: 1706 | 112,50 €  
Donnerstag,  
28.01. - 17.06.2021  
19.45 - 21.15 Uhr  
34 UStd. | 17 Termine

##### **Mittelstufe B1.1**

Marie Géraldine Schaffeld  
Kursnummer: 1708 | 112,50 €  
Donnerstag,  
28.01. - 17.06.2021  
18.00 - 19.30 Uhr  
34 UStd. | 17 Termine

##### **Mittelstufe B1.2**

Susanne Lorschbach  
Kursnummer: 1710 | 119,- €  
Dienstag, 26.01. - 15.06.2021  
19.45 - 21.15 Uhr  
36 UStd. | 18 Termine

#### **KONVERSATIONSKURSE FRANZÖSISCH**

##### **La France des Régions B2**

Susanne Lorschbach  
Kursnummer: 1715 | 119,- €  
Dienstag, 26.01. - 15.06.2021  
18.00 - 19.30 Uhr  
36 UStd. | 18 Termine

#### **Les Rendez-Vous du Mardi B2**

Marie Elisabeth Thomas  
Kursnummer: 1716 | 119,- €  
Dienstag, 26.01. - 15.06.2021  
9.30 - 11.00 Uhr  
36 UStd. | 18 Termine

#### **Les Rendez-Vous du Mercredi I - B2**

Marie Elisabeth Thomas  
Kursnummer: 1717 | 126,- €  
Mittwoch, 27.01. - 16.06.2021  
9.00 - 10.30 Uhr  
38 UStd. | 19 Termine

#### **Les Rendez-Vous du Mercredi II - B2**

Marie Elisabeth Thomas  
Kursnummer: 1718 | 126,- €  
Mittwoch, 27.01. - 16.06.2021  
10.45 - 12.15 Uhr  
38 UStd. | 19 Termine

#### **ITALIENISCH**

##### **SPEZIALANGEBOTE** **ITALIENISCH**

##### **Intensivkurs**

**Italienisch I - A1.1**  
Teresa Pollara-Gennaro  
Kursnummer: 1750 | 130,- €  
Montag bis Freitag,  
01.02. - 05.02.2021  
9.30 - 14.30 Uhr  
30 UStd. | 5 Termine  
Anmeldeschluss: 18.01.2021

##### **Intensivkurs** **Italienisch II - A1.1**

Mareike Monschau-Oswald  
Kursnummer: 1751 | 130,- €  
Montag bis Freitag,  
19.04. - 23.04.2021  
9.30 - 14.30 Uhr  
30 UStd. | 5 Termine  
Anmeldeschluss: 05.04.2021

#### **BASISSPRACHKURSE** **ITALIENISCH**

##### **Italienisch für die Reise A1.1**

Dorit Hufschmidt  
Kursnummer: 1752 | 112,50 €  
Donnerstag,  
28.01. - 17.06.2021  
19.15 - 20.45 Uhr  
34 UStd. | 17 Termine

**Einstiegskurs A1.1**

Teresa Pollara-Gennaro  
Kursnummer: 1753 | 112,50 €  
Montag, 25.01. - 14.06.2021  
19.45 - 21.15 Uhr  
34 UStd. | 17 Termine

**Grundstufe I - A1.2**

Dorit Hufschmidt  
Kursnummer: 1754 | 126,- €  
Freitag, 29.01. - 18.06.2021  
17.30 - 19.00 Uhr  
38 UStd. | 19 Termine

**Grundstufe II - A2.1**

Teresa Pollara-Gennaro  
Kursnummer: 1756 | 126,- €  
Mittwoch, 27.01. - 16.06.2021  
19.45 - 21.15 Uhr  
38 UStd. | 19 Termine

**Grundstufe III - A2.1**

Teresa Pollara-Gennaro  
Kursnummer: 1757 | 126,- €  
Freitag, 29.01. - 18.06.2021  
17.30 - 19.00 Uhr  
38 UStd. | 19 Termine

**Mittelstufe A2.2**

Mareike Monschau-Osvald  
Kursnummer: 1758 | 112,50 €  
Donnerstag  
28.01. - 17.06.2021  
18.00 - 19.30 Uhr  
34 UStd. | 17 Termine

**Mittelstufe B1.1**

Dorit Hufschmidt  
Kursnummer: 1759 | 126,- €  
Freitag, 29.01. - 18.06.2021  
19.15 - 20.45 Uhr  
38 UStd. | 19 Termine

**KONVERSATIONSKURSE ITALIENISCH****Un viaggio in Italia B2**

Teresa Pollara-Gennaro  
Kursnummer: 1761 | 126,- €  
Mittwoch, 27.01. - 16.06.2021  
18.00 - 19.30 Uhr  
38 UStd. | 19 Termine

**ARABISCH****Arabisch zum Kennenlernen**

Fatima Abdous  
Kursnummer: 1770 | 25,- €  
Samstag, 08.05.2021  
9.00 - 14.00 Uhr | 6 UStd.

**Einstiegskurs A1.1**

Fatima Abdous  
Kursnummer: 1772 | 112,50 €  
Montag, 25.01. - 14.06.2021  
19.45 - 21.15 Uhr  
34 UStd. | 17 Termine

**Grundstufe A2.1**

Fatima Abdous  
Kursnummer: 1773 | 112,50 €  
Montag, 25.01. - 14.06.2021  
18.00 - 19.30 Uhr  
34 UStd. | 17 Termine

**LATEIN****Einstiegskurs A1.1**

Uwe Becker  
Kursnummer: 1781 | 119,- €  
Dienstag, 26.01. - 15.06.2021  
19.45 - 21.15 Uhr  
36 UStd. | 18 Termine

**Grundstufe A1.2**

Uwe Becker  
Kursnummer: 1784 | 119,- €  
Dienstag, 26.01. - 15.06.2021  
18.00 - 19.30 Uhr  
36 UStd. | 18 Termine

**FINNISCH****Finnisch zum Kennenlernen**

Dr. Leila Impola  
Kursnummer: 1810 | 25,- €  
Samstag, 08.05.2021  
9.00 - 14.00 Uhr | 6 UStd.

**Einstiegskurs A1.1**

Dr. Leila Impola  
Kursnummer: 1812 | 131,50 €  
Mittwoch, 13.01. - 09.06.2021  
18.00 - 19.30 Uhr  
40 UStd. | 20 Termine

**Grundstufe A1.2**

Dr. Leila Impola  
Kursnummer: 1813 | 131,50 €  
Mittwoch, 13.01. - 09.06.2021  
19.45 - 21.15 Uhr  
40 UStd. | 20 Termine

**JAPANISCH****Einstiegskurs A1.1**

Shingo Kohno  
Kursnummer: 1818 | 126,- €  
Mittwoch, 27.01. - 16.06.2021  
19.45 - 21.15 Uhr  
38 UStd. | 19 Termine



FOTO: JUWE ERNST

**Grundstufe A1.2**

Shingo Kohno  
Kursnummer: 1819 | 126,- €  
Mittwoch, 27.01. - 16.06.2021  
18.00 - 19.30 Uhr  
38 UStd. | 19 Termine

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

Ivelina Tsalakova  
Kursnummer: 1820 | 25,- €  
Samstag, 08.05.2021  
9.00 - 14.00 Uhr | 6 UStd.

**Einstiegskurs A1.1**

Ivelina Tsalakova  
Kursnummer: 1821 | 126,- €  
Freitag, 29.01. - 18.06.2021  
19.45 - 21.15 Uhr  
38 UStd. | 19 Termine

**Grundstufe A2.1**

Ivelina Tsalakova  
Kursnummer: 1824 | 126,- €  
Freitag, 29.01. - 18.06.2021  
18.00 - 19.30 Uhr  
38 UStd. | 19 Termine

**NIEDERLÄNDISCH****Grundstufe A2.1**

Beatrix Ingrid Kraan  
Kursnummer: 1833 | 119,- €  
Dienstag, 26.01. - 15.06.2021  
19.45 - 21.15 Uhr  
36 UStd. | 18 Termine

**Konversationskurs B2**

Beatrix Ingrid Kraan  
Kursnummer: 1838 | 123,- €  
Donnerstag  
28.01. - 17.06.2021  
18.00 - 19.30 Uhr  
34 UStd. | 17 Termine

**POLNISCH****Polnisch zum Kennenlernen**

Agata Kinga Antoniak M.A.  
Kursnummer: 1850 | 25,- €  
Samstag, 12.06.2021  
9.00 - 14.00 Uhr | 6 UStd.

**Einstiegskurs A1.1**

Agata Kinga Antoniak M.A.  
Kursnummer: 1852 | 106,- €  
Montag, 01.02. - 14.06.2021  
19.45 - 21.15 Uhr  
32 UStd. | 16 Termine

**Grundstufe A1.2**

Agata Kinga Antoniak M.A.  
Kursnummer: 1853 | 106,- €  
Montag, 01.02. - 14.06.2021  
18.00 - 19.30 Uhr  
32 UStd. | 16 Termine

**SCHWEDISCH****Schwedisch zum Kennenlernen**

Helena Ahlquist-Camp  
Kursnummer: 1870 | 25,- €  
Samstag, 08.05.2021  
9.00 - 14.00 Uhr | 6 UStd.

**Einstiegskurs A1.1**

Helena Ahlquist-Camp  
Kursnummer: 1873 | 112,50 €  
Dienstag, 26.01. - 08.06.2021  
11.45 - 13.15 Uhr  
34 UStd. | 17 Termine

**Grundstufe I - A2.1**

Helena Ahlquist-Camp  
Kursnummer: 1874 | 119,- €  
Dienstag, 26.01. - 15.06.2021  
10.00 - 11.30 Uhr  
36 UStd. | 18 Termine

**Grundstufe II - A2.1**

Helena Ahlquist-Camp  
Kursnummer: 1875 | 119,- €  
Freitag, 22.01. - 18.06.2021  
19.15 - 20.45 Uhr  
36 UStd. | 18 Termine

**Mittelstufe B1.2**

Helena Ahlquist-Camp  
Kursnummer: 1877 | 119,- €  
Freitag, 22.01. - 18.06.2021  
17.30 - 19.00 Uhr  
36 UStd. | 18 Termine

**VHS-Sprachkurs  
Französisch****TÜRKISCH****Intensivkurs Türkisch A1.1**

Sevil Kocaoglu-Terjung  
Kursnummer: 1887 | 122,- €  
Montag bis Donnerstag,  
29.03. - 01.04.2021  
9.30 - 15.15 Uhr  
28 UStd. | 4 Termine  
Anmeldeschluss: 15.03.2021

**Einstiegskurs A1.1**

Sevil Kocaoglu-Terjung  
Kursnummer: 1888 | 106,- €  
Donnerstag,  
04.02. - 17.06.2021  
18.00 - 19.30 Uhr  
32 UStd. | 16 Termine

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

Stefanie Lechtleitner  
Kursnummer: 1285 | 151,- €  
Montag bis Donnerstag,  
05.07. - 08.07.2021  
9.00 - 14.30 Uhr  
24 UStd. | 4 Termine  
Anmeldeschluss: 04.07.2021

**Einführung in die Deutsche  
Gebärdensprache - DGS 1**

Stefanie Lechtleitner  
Kursnummer: 1286 | 83,50 €  
Donnerstag und Dienstag,  
25.03. - 20.05.2021  
19.45 - 21.15 Uhr  
24 UStd. | 12 Termine

**Deutsche  
Gebärdensprache - DGS 2**

Stefanie Lechtleitner  
Kursnummer: 1288 | 82,- €  
Donnerstag und Dienstag,  
07.01. - 16.02.2021  
19.45 - 21.15 Uhr  
24 UStd. | 12 Termine

**AUSFÜHRLICHE KURSBEDESCHEIBUNGEN  
FINDEN SIE UNTER  
[VHS.MUELHEIM-RUHR.DE](http://VHS.MUELHEIM-RUHR.DE)**

# INTEGRATIONSKURSE

## ALLGEMEINE INFORMATIONEN

In den Integrationskursen der VHS Mülheim lernen Sie intensiv Deutsch. Sie werden von erfahrenen Dozentinnen und Dozenten unterrichtet. In international zusammengesetzten Lerngruppen erfahren Sie viel über den Alltag und über das Leben in Deutschland.

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.

In Alphabetisierungskursen erlernen Sie die lateinische Schrift. 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.

## 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 plus 100 Stunden Orientierungskurs.

Ein Integrationskurs mit Alphabetisierung umfasst 900 Stunden Deutsch (davon 300 Stunden Alphabetisierung) plus 100 Stunden Orientierungskurs. Er richtet sich an Teilnehmende, die keine Vorkenntnisse im Lesen und Schreiben haben oder die ausschließlich über Kenntnisse in einem anderen Schriftsystem verfügen.

Beide Kursarten schließen mit einer Prüfung nach dem Sprachteil und nach dem Orientierungskurs ab:

- Deutschtest für Zuwanderer (DTZ) mit Zielniveau A2/B1. Bei bestandener Prüfung erhalten Sie das Zertifikat Deutsch-Test für Zuwanderer auf der Stufe B1.
- Test „Leben in Deutschland“ (LiD). Bei bestandener Prüfung erhalten Sie auch hierüber ein Zertifikat.

Die VHS Mülheim ist vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) zugelassener Träger von Integrationskursen und von der telc gGmbH anerkanntes Prüfungszentrum für die Europäischen Sprachenzertifikate in Deutsch.

## KOSTEN

Wenn Sie Arbeitslosengeld II oder Sozialhilfe beziehen, können Sie auf Antrag von den Kosten befreit werden. Für Sie ist der Integrationskurs dann kostenlos.

Wenn Sie eine Berechtigung des Bundesamtes für Migration und Flüchtlinge (BAMF) haben und nicht von den Kosten befreit sind, zahlen Sie einen Kostenbeitrag von 1,95 € pro Unterrichtsstunde. Der Betrag wird immer nach 100 Unterrichtsstunden erhoben. Sie müssen also nicht die gesamte Summe auf einmal zahlen.

Die VHS Mülheim bietet allgemeine Integrationskurse und Integrationskurse mit Alphabetisierung an. Regelmäßig beginnen neue Integrationskurse. Der Unterricht in den Integrationskursen wird von Montag bis Freitag mit insgesamt 20 Unterrichtsstunden pro Woche durchgeführt. Kurse finden am Vormittag (von 8.30 bis 12.30 Uhr) und am Nachmittag (von 13.15 bis 17.00 Uhr) statt. Unter bestimmten Voraussetzungen ist ein Einstieg in einen laufenden Integrationskurs möglich.

## BERATUNG

Sie haben eine Berechtigung oder Verpflichtung zum Integrationskurs von der Ausländerbehörde, von der Sozialagentur (Jobcenter) oder vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge? Dann kommen Sie zur Integrationskursberatung.

Dienstag und Donnerstag,  
jeweils von 14.00 – 16.00 Uhr  
NUR NACH VORHERIGER  
TERMINVEREINBARUNG  
Aktienstraße 45  
Dr. (USA) Hartmut Melchert

Bitte bringen Sie mit:

- Verpflichtung oder Berechtigungsschein
- Ausweis mit Foto und Aufenthaltstitel
- Einkommensnachweis oder Leistungsbescheid (falls Sie Arbeitslosengeld II oder Sozialhilfe beziehen)

Nach der Integrationskursberatung laden wir Sie zur Einstufung ein.

## EINSTUFUNG

Bei der Einstufung stellen wir fest, ob Sie schon Deutsch sprechen können oder nicht. Außerdem erfahren wir, ob Sie die lateinische Schrift lesen und schreiben können oder ob Sie die Schrift und die Sprache neu lernen müssen.

Wir bieten regelmäßig Einstufungstermine an, so gibt es keine lange Wartezeit. Nach der ausführlichen Beratung und der Einstufung kennen wir Sie und Ihre Sprachlernsituation gut. So finden wir dann den passenden Kurs für Sie.

## WEITERE SCHRITTE

Die VHS Mülheim an der Ruhr lädt Sie schriftlich zu Ihrem Integrationskurs ein und teilt Ihnen Ihren Kursbeginn sowie alle anderen wichtigen Informationen mit. Ab jetzt werden Sie mindestens für ein Jahr täglich am Integrationskurs teilnehmen.

Wir bieten Ihnen eine hohe Unterrichtsqualität und ein kontinuierliches Beratungsangebot. Ihre ersten Ansprechpersonen sind die Dozentinnen und Dozenten. Außerdem steht Ihnen Herr Dr. Melchert in der regelmäßig stattfindenden Integrationskursberatung zur Verfügung. Darüber hinaus bietet die Programmbeereichsleiterin für Integrationskurse, Frau Kleinewegen, gerne kurzfristig Termine nach vorheriger Vereinbarung an.

## 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 B2. Mit einem Berufssprachkurs können Sie unmittelbar nach dem Integrationskurs beginnen.

Bitte vereinbaren Sie einen Beratungstermin. Sie erhalten dann Informationen zu den Voraussetzungen für eine Kursteilnahme, zum zeitlichen Aufbau der Kurse und zu den Bedingungen für die Kursteilnahme.

Die VHS Mülheim ist vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) zugelassener Träger für diese Kursart.

Aktuelle Informationen finden Sie unter [vhs.muelheim-ruhr.de](http://vhs.muelheim-ruhr.de)

## KONTAKT:

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

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



## Deutsch als Zweitsprache

VHS-Deutschkurs

### DEUTSCH ALS ZWEITSPRACHE

Die Deutschkurse A1.1 bis B2.2 richten sich an alle Menschen, die Deutsch erlernen oder ihre Deutschkenntnisse verbessern möchten. Die Kurse werden auf unterschiedlichen Niveaustufen angeboten. Für eine Einstufung in die Kurse kommen Sie bitte zu einem unserer Lernberatungstermine. Bei Fragen zum Bereich Deutsch als Zweitsprache wenden Sie sich bitte an die Programmabteilungsleiterin: Martina Kleinewegen 0208 455-4313 [martina.kleinewegen@muehlheim-ruhr.de](mailto:martina.kleinewegen@muehlheim-ruhr.de)

Beratungszeiten:  
nach telefonischer  
Terminvereinbarung

**Lernberatungstermine:**  
Mittwoch, 13.01.2021  
14.00 - 20.00 Uhr  
Donnerstag, 14.01.2021  
14.00 - 20.00 Uhr  
Dienstag, 19.01.2021  
14.00 - 18.00 Uhr  
Donnerstag, 21.01.2021  
14.00 - 18.00 Uhr

Beratung: Kathrin Peric  
Ort:  
VHS Mülheim an der Ruhr  
Aktienstraße 45  
45473 Mülheim an der Ruhr

#### Stufe A1 / Kurs 1

Team  
Kursnummer: 1001 | 186,- €  
Montag und Mittwoch,  
01.02. - 23.06.2021  
18.15 - 20.45 Uhr  
108 UStd. | 36 Termine

#### Stufe A1 / Kurs 2 (Fortsetzungskurs)

Cornelia Poth-Paul  
Kursnummer: 1002 | 186,- €  
Montag und Mittwoch,  
01.02. - 23.06.2021  
18.15 - 20.45 Uhr  
108 UStd. | 36 Termine

#### Stufe A2 / Kurs 1

Vita Kalnina  
Kursnummer: 1003 | 181,- €  
Dienstag und Donnerstag,  
02.02. - 24.06.2021  
18.15 - 20.45 Uhr  
105 UStd. | 35 Termine

#### Stufe A2 / Kurs 2 (Fortsetzungskurs)

Alois Wollny  
Kursnummer: 1004 | 186,- €  
Montag und Mittwoch,  
01.02. - 23.06.2021  
18.15 - 20.45 Uhr  
108 UStd. | 36 Termine

#### Stufe B1 / Kurs 1

Team  
Kursnummer: 1005 | 181,- €  
Dienstag und Donnerstag,  
02.02. - 24.06.2021  
18.15 - 20.45 Uhr  
105 UStd. | 35 Termine

#### Stufe B1 / Kurs 2 (Fortsetzungskurs)

Karen Erdmann-Brehm  
Kursnummer: 1006 | 181,- €  
Dienstag und Donnerstag,  
02.02. - 24.06.2021  
18.15 - 20.45 Uhr  
105 UStd. | 35 Termine

#### Stufe B2 / Kurs 1

Cornelia Poth-Paul  
Kursnummer: 1007 | 191,50 €  
Dienstag und Donnerstag,  
02.02. - 24.06.2021  
18.15 - 20.45 Uhr  
105 UStd. | 35 Termine

#### Stufe B2 / Kurs 2 (Fortsetzungskurs)

Yvonne Sterz / Kathrin Peric  
Kursnummer: 1008 | 197,- €  
Montag und Mittwoch,  
01.02. - 23.06.2021  
18.15 - 20.45 Uhr  
108 UStd. | 36 Termine

#### Prüfung: Zertifikat Deutsch / telc Deutsch B1

Team  
Kursnummer: 1012 | 150,- €  
Schriftliche Prüfung:  
18.06.2021, 14.00 - 17.00 Uhr  
Mündliche Prüfung:  
18.06.2021, 17.30 - 21.30 Uhr  
Anmeldeschluss: 06.05.2021

#### Prüfung: telc Deutsch B2

Team  
Kursnummer: 1013 | 150,- €  
Schriftliche Prüfung:  
25.06.2021, 14.00 - 16.30 Uhr  
Mündliche Prüfung:  
25.06.2021, 17.00 - 21.30 Uhr  
Anmeldeschluss: 11.05.2021

#### Deutsch sprechen – Konversationskurs für Frauen

Liubomira Dimkina  
Kursnummer: 1014 | 58,50 €  
Montag, 01.02. - 21.06.2021  
10.00 - 11.30 Uhr  
34 UStd. | 17 Termine

#### Sprachtreff - Deutsch

Susanne Lorsbach  
Kursnummer: 1015 | 17,50 €  
Mittwoch, 10.02., 10.03.,  
14.04., 12.05., 09.06.2021  
15.00 - 16.30 Uhr  
10 UStd. | 5 Termine

### Weitere Deutschkurse

### Basissprachkurse

Die VHS bietet regelmäßig Basissprachkurse im Rahmen der Projektförderung für „zusätzliche Deutschkurse für geflüchtete Erwachsene und Jugendliche ab 16 Jahren“ des Landes NRW für geflüchtete Menschen, die über keinen Integrationskursanspruch verfügen, an. Die Anmeldung erfolgt über die kommunalen „Integrationsfachkräfte Perspektive Arbeit und Ausbildung“ im Klötttschen 22 in 45468 Mülheim an der Ruhr.

### MUT Programm

MUT – Mitmachen und Trauen – ist das niederschwellige Mülheimer Sprachprogramm, das Erwachsene ermutigt, die deutsche Sprache zu erlernen und vorhandene Sprachkenntnisse zu vertiefen.

In Kooperation mit der Koordinierungsstelle MUT und Opstapje bietet die VHS seit mehreren Semestern ein MUT-Café für Frauen (montags 9.30 bis 11.30 Uhr) sowie den MUT-Baustein: „Heranführung Alphabetisierung“ (dienstags 9.30 bis 12.00 Uhr) an. Beide Angebote finden einmal pro Woche statt. Um Anmeldung unter 0208 / 455-5189 bei Frau Haccanim Şakar-Ak von der Koordinierungsstelle MUT und Opstapje wird gebeten.

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

## 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. Vor der Anmeldung zu diesem Test sollten Sie sich bei der Ausländerbehörde / Einbürgerungsbehörde der Stadt Mülheim an der Ruhr beraten lassen.

Bitte melden Sie sich persönlich im Anmeldebüro der VHS Mülheim an. Bringen Sie dazu bitte Ihren gültigen Identitätsausweis / Reisepass mit. Das Entgelt beträgt 25,- €. Am Tag des Einbürgerungstests bringen Sie bitte ebenfalls Ihren gültigen Identitätsausweis / Reisepass sowie das Einladungsschreiben mit.

Einen interaktiven Modelltest können Sie im Internet unter [https://www.bamf.de/DE/Themen/Integration/Zugewanderte-Teilnehmende/Einbuergerung/einbuergerung\\_durchfuehren](https://www.bamf.de/DE/Themen/Integration/Zugewanderte-Teilnehmende/Einbuergerung/einbuergerung_durchfuehren).

Aktuelle Informationen finden Sie unter [vhs.muelheim-ruhr.de](http://vhs.muelheim-ruhr.de)

### Kontakt:

**Martina Kleinewegen**

Telefon: 0208 455-4313

E-Mail: [martina.kleinewegen@muelheim-ruhr.de](mailto:martina.kleinewegen@muelheim-ruhr.de)

### Dr. (USA) Hartmut Melchert

Telefon: 0208 455-4324

E-Mail: [hartmut.melchert@muelheim-ruhr.de](mailto:hartmut.melchert@muelheim-ruhr.de)

### Termine Einbürgerungstests:

Dr. Hartmut Melchert  
Kursnummer: 1016 | 25,- €  
Samstag, 06.02.2021  
10.00 - 11.00 Uhr  
An- und Abmeldeschluss:  
14.01.2021

Dr. Hartmut Melchert  
Kursnummer: 1020 | 25,- €  
Samstag, 08.05.2021  
10.00 - 11.00 Uhr  
An- und Abmeldeschluss:  
15.04.2021

Dr. Hartmut Melchert  
Kursnummer: 1017 | 25,- €  
Samstag, 06.02.2021  
12.00 - 13.00 Uhr  
An- und Abmeldeschluss:  
14.01.2021

Dr. Hartmut Melchert  
Kursnummer: 1021 | 25,- €  
Samstag, 08.05.2021  
12.00 - 13.00 Uhr  
An- und Abmeldeschluss:  
15.04.2021

Dr. Hartmut Melchert  
Kursnummer: 1018 | 25,- €  
Samstag, 20.03.2021  
10.00 - 11.00 Uhr  
An- und Abmeldeschluss:  
25.02.2021

Dr. Hartmut Melchert  
Kursnummer: 1022 | 25,- €  
Samstag, 26.06.2021  
10.00 - 11.00 Uhr  
An- und Abmeldeschluss:  
01.06.2021

Dr. Hartmut Melchert  
Kursnummer: 1019 | 25,- €  
Samstag, 20.03.2021  
12.00 - 13.00 Uhr  
An- und Abmeldeschluss:  
25.02.2021

Dr. Hartmut Melchert  
Kursnummer: 1023 | 25,- €  
Samstag, 26.06.2021  
12.00 - 13.00 Uhr  
An- und Abmeldeschluss:  
01.06.2021



FOTO: NEONBRAND / UNSPLASH

### GRUNDBILDUNG & ALPHABETISIERUNG

*Grundbildung umfasst neben der Lese- und Schreibfähigkeit auch alltagsrelevante Themen wie gesundheitliche Bildung, Rechenfähigkeit und finanzielle Grundbildung, politische Bildung, Umgang mit Neuen Medien, Lernen lernen und den Erwerb von sozialen Grundkompetenzen.*

*In unserer Stadt gibt es viele Menschen, die nicht oder nur unzureichend lesen und schreiben können. Aus diesen Schwierigkeiten heraus entstehen häufig Probleme im Alltag, in der Familie, mit Freunden, im Beruf oder im Umgang mit Behörden.*

*In der Mülheimer Volkshochschule können Jugendliche ab 16 Jahre sowie Erwachsene angstfrei das Lesen und Schreiben erlernen. Erwachsene lernen Lesen und Schreiben – Bitte weitersagen! Anmeldungen sind nur nach vorheriger Terminabsprache möglich.*

**Kontakt:**  
**Kerstin Dau,**  
Telefon: 0208 455-4314

### Lesen und Schreiben lernen am Abend

Sibylle Wellfonder  
Kursnummer: 1101 | 15,- €  
Mittwoch,  
27.01. - 23.06.2021  
17.00 - 19.30 Uhr  
60 UStd. | 20 Termine

### Deutsch in Beruf und Alltag

Helmut Gaksch  
Kursnummer: 1105 | 20,- €  
Montag, 01.02. - 14.06.2021  
18.15 - 20.45 Uhr  
48 UStd. | 16 Termine

**AUSFÜHRLICHE KURSBESCHREIBUNGEN  
FINDEN SIE UNTER  
[VHS.MUELHEIM-RUHR.DE](http://VHS.MUELHEIM-RUHR.DE)**

## KUNST, KULTUR & KREATIVITÄT

„Der wahre Sinn der Kunst liegt nicht darin, schöne Dinge zu schaffen. Es ist vielmehr eine Methode, um zu verstehen. Ein Weg, die Welt zu durchdringen und den eigenen Platz zu finden.“  
(Paul Auster)

In Kunst und Kultur drücken sich Fantasie und Kreativität als grundlegende Faktoren zeitgemäßer Bildung aus. Kulturelle Bildung fördert kognitive, emotionale und kreative Kompetenzen. Sie trägt zur Persönlichkeitsentwicklung bei und stärkt darüber hinaus Wahrnehmungs- und Kommunikationsfähigkeit.

Wissen und praktisches Tun in der Kursgruppe machen Lernen zum Erlebnis und eröffnen neue Horizonte. Persönliche und berufliche Interessen lassen sich dabei optimal miteinander verbinden.

Bei einigen Kreativkursen ist es notwendig, bestimmte Materialien selbst mitzubringen: Achten Sie bitte auf die Hinweise in den Kursbeschreibungen, die Sie auf unserer Homepage [vhs.muelheim-ruhr.de](http://vhs.muelheim-ruhr.de) finden.

## THEATER UND LITERATUR

### Stücke 2021 – Die besten Uraufführungen im Wettbewerb

Steffen Tost  
Kursnummer: 2001 | 59,50 €  
Montag, 22.02. - 10.05.2021  
18.00 - 19.30 Uhr  
20 UStd. | 10 Termine

### Improvisationstheater

Marcus Matten  
Kursnummer: 2005 | 48,- €  
Samstag bis Sonntag,  
08.05. - 09.05.2021  
10.00 - 16.00 Uhr  
14 UStd. | 2 Termine

### Literatur am Nachmittag

Gabriele Jakobowski  
Kursnummer: 2020 | 32,- €  
Mittwoch, 03.02., 03.03.,  
14.04., 05.05.2021  
15.30 - 17.45 Uhr  
12 UStd. | 4 Termine

### ONLINE Kreatives Schreiben

Thomas Opfermann  
Kursnummer: 2021 | 119,- €  
Flexibler Einstieg während  
des gesamten Semesters  
möglich.

### ONLINE Das Haiku – Eine Einführung in Theorie und Praxis

Thomas Opfermann  
Kursnummer: 2022 | 119,- €  
Flexibler Einstieg während  
des gesamten Semesters  
möglich.

### ONLINE Kurzgeschichten – Von der Idee bis zur Publikation

Thomas Opfermann  
Kursnummer: 2023 | 119,- €  
Flexibler Einstieg während  
des gesamten Semesters  
möglich.

### Schreiben kann man lernen! Einführung in das Kreative Schreiben

Dr. Jörg Wolfradt  
Kursnummer: 2025 | 69,- €  
Samstag, 26.06.2021,  
10.00 - 17.00 Uhr  
Sonntag, 27.06.2021,  
10.00 - 16.00 Uhr  
16 UStd. | 2 Termine

### Die Mittwochsschreiber: Keiner schreibt für sich allein

Andreas Martin  
Kursnummer: 2026 | 68,50 €  
Mittwoch, 03.02. - 02.06.2021  
19.45 - 21.15 Uhr  
32 UStd. | 16 Termine

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

Ulrich Rädeker  
Donnerstag,  
07.01. - 01.07.2021  
18.00 - 19.30 Uhr  
44 UStd. | 22 Termine  
Gemeinschaftsraum der  
SWB - Luxemburger Allee 9

## GESANG

### Gesangsworkshop mit Anja Lerch

Anja Lerch  
Kursnummer: 2104 | 65,- €  
Samstag, 24.04.2021  
10.00 - 16.00 Uhr | 8 UStd.

Anja Lerch  
Kursnummer: 2105 | 65,- €  
Samstag, 26.06.2021  
10.00 - 16.00 Uhr | 8 UStd.

### Anjas Abend: Lieder, Melodien und Texte Eine Hommage an die Frau zum internationalen Frauentag

Anja Lerch  
Kursnummer: 2106 | 12,- €  
Montag, 08.03.2021  
19.30 - 21.15 Uhr | 2 UStd.

### Anjas Abend: Lieder, Melodien und Texte ...für das letzte große Tabu

Anja Lerch  
Kursnummer: 2107 | 12,- €  
Freitag, 23.04.2021  
19.30 - 21.15 Uhr | 2 UStd.

## INSTRUMENTE SPIELEN

### Populäre Gitarre für Anfänger/innen 1. Semester

Detlef Neuls  
Kursnummer: 2122 | 108,- €  
Montag, 11.01. - 19.04.2021  
18.00 - 20.30 Uhr  
36 UStd. | 12 Termine

### Populäre Gitarre für Fortgeschrittene 3. Semester

Detlef Neuls  
Kursnummer: 2123 | 117,- €  
Dienstag, 12.01. - 20.04.2021  
18.00 - 20.15 Uhr  
39 UStd. | 13 Termine

### Populäre Gitarre für Fortgeschrittene „Semester 4plus“

Detlef Neuls  
Kursnummer: 2124 | 117,- €  
Donnerstag,  
14.01. - 22.04.2021  
18.00 - 20.15 Uhr  
39 UStd. | 13 Termine

### Populäre Gitarre für Fortgeschrittene XL

Detlef Neuls  
Kursnummer: 2125 | 54,- €  
Dienstag, 11.05. - 22.06.2021  
18.00 - 20.15 Uhr  
18 UStd. | 6 Termine

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

Detlef Neuls  
Kursnummer: 2126 | 54,- €  
Montag, 10.05. - 21.06.2021  
18.00 - 20.15 Uhr  
18 UStd. | 6 Termine

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

Detlef Neuls  
Kursnummer: 2127 | 41,- €  
Freitag, 05.03.2021,  
18.15 - 21.15 Uhr  
Samstag, 06.03.2021,  
10.00 - 15.00 Uhr  
10 UStd. | 2 Termine

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

Detlef Neuls / Martin Adu  
Kursnummer: 2128 | 59,- €  
Freitag, 11.06.2021,  
18.00 - 21.15 Uhr  
Samstag, 12.06.2021,  
10.00 - 15.00 Uhr  
10 UStd. | 2 Termine

### Ukulele-Workshop

Reinhard Kaisers  
Kursnummer: 2130 | 28,- €  
Samstag, 20.03.2021  
10.00 - 16.00 Uhr | 7 UStd.

### Ukulele-Workshop für Fortgeschrittene

Reinhard Kaisers  
Kursnummer: 2131 | 28,- €  
Samstag, 08.05.2021  
10.00 - 16.00 Uhr | 7 UStd.

### Workshop: Cajon selbst bauen und spielen lernen

Martin Hesselbach  
Kursnummer: 2132 | 28,- €  
Samstag, 08.05.2021  
10.00 - 16.00 Uhr | 7 UStd.

### Blues Harp - Workshop Mundharmonika einfach spielend lernen

Dieter Kropp  
Kursnummer: 2133 | 49,50 €  
Samstag, 12.06.2021  
10.00 - 17.30 Uhr | 8 UStd.

### Afrikanisches Trommeln

Regina Zwirner  
Kursnummer: 2136 | 64,- €  
Freitag, 15.01. - 19.03.2021  
19.00 - 20.30 Uhr  
20 UStd. | 10 Termine

Regina Zwirner  
Kursnummer: 2137 | 58,- €  
Freitag, 16.04. - 25.06.2021  
19.00 - 20.30 Uhr  
18 UStd. | 9 Termine

Am 14.05. und 04.06.2021  
findet kein Kurs statt.

### Workshop: Afrikanisches Trommeln

Regina Zwirner  
Kursnummer: 2139 | 21,- €  
Sonntag, 07.02.2021  
11.00 - 15.00 Uhr | 5 UStd.

## MUSIKTHEORIE

### Keine Not mit Noten: Musiklehre kompakt

Peter Ansorge  
Kursnummer: 2140 | 33,- €  
Mittwoch, 24.02. - 24.03.2021  
18.00 - 19.30 Uhr  
10 UStd. | 5 Termine

## EXKURSIONEN

### Caspar David Friedrich und die Düsseldorfer Romantiker

Tagesfahrt zum Museum Kunstpalast in Düsseldorf  
Dr. Gisela Luther-Zimmer  
Kursnummer: 2201 | 47,50 €  
Mittwoch, 03.02.2021  
10.30 - 16.00 Uhr | 6 UStd.  
Treffpunkt: Schalterhalle im  
Hauptbahnhof Mülheim

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

Georg Reinders  
Kursnummer: 2203 | 4,- €  
Freitag, 21.05.2021  
16.00 - 17.30 Uhr | 2 UStd.  
Treffpunkt:  
MUSEUM TEMPORÄR,  
Schloßstraße 28 - 30

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

Georg Reinders  
Kursnummer: 2204 | 4,- €  
Freitag, 25.06.2021  
16.00 - 17.30 Uhr | 2 UStd.  
Treffpunkt:  
MUSEUM TEMPORÄR,  
Schloßstraße 28 - 30

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

Eine Exkursion vom Schloss Broich in die Mülheimer Altstadt  
Georg Reinders  
Kursnummer: 2205 | 8,- €  
Sonntag, 18.07.2021  
12.00 - 14.00 Uhr  
Treffpunkt: Innenhof  
Schloss Broich

## KUNST- UND KULTURGESCHICHTE

### Kunstbetrachtung: Kunst und Künstler in Paris zu Beginn des 20. Jahrhunderts

Dr. Gisela Luther-Zimmer  
Kursnummer: 2206 | 63,50 €  
Dienstag, 26.01. - 20.04.2021  
15.00 - 16.30 Uhr  
20 UStd. | 10 Termine  
Am 09.02.2021 findet kein  
Kurs statt.



## Kunst, Kultur & Kreativität

VHS-Kurs Populäre Gitarre

FOTO: UWFE ERNST

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

Marlies Rustemeyer  
Kursnummer: 2208 | 62,50 €  
Donnerstag,  
04.02. - 24.06.2021  
11.00 - 13.15 Uhr  
18 UStd. | 6 Termine

### ZEICHNEN UND MALEN

**Workshop:**  
**Einfach zeichnen lernen**  
**Objekte im Raum zeichnen**  
Saskia Arndt  
Kursnummer: 2210 | 20,- €  
Samstag, 06.02.2021  
10.00 - 14.00 Uhr | 5 UStd.

**Einfach zeichnen lernen**  
Saskia Arndt  
Kursnummer: 2211 | 45,- €  
Donnerstag,  
18.02. - 18.03.2021  
17.00 - 19.15 Uhr  
15 UStd. | 5 Termine

Saskia Arndt  
Kursnummer: 2212 | 45,- €  
Donnerstag,  
15.04. - 20.05.2021  
17.00 - 19.15 Uhr  
15 UStd. | 5 Termine

**Vom Porträt zur Karikatur**  
Kuno Lange  
Kursnummer: 2217 | 45,- €  
Samstag, 26.06.2021,  
10.00 - 16.00 Uhr  
Sonntag, 27.06.2021,  
10.00 - 14.00 Uhr  
12 UStd. | 2 Termine

### Aquarellmalerei – Zeichnen, Malen, Aquarellieren

Janet Kempken  
Kursnummer: 2218 | 80,50 €  
Freitag, 15.01. - 19.03.2021  
10.00 - 12.15 Uhr  
30 UStd. | 10 Termine

Janet Kempken  
Kursnummer: 2219 | 89,- €  
Freitag, 16.04. - 25.06.2021  
10.00 - 12.15 Uhr  
33 UStd. | 11 Termine

### Acrylmalerei

Janet Kempken  
Kursnummer: 2220 | 72,- €  
Montag, 11.01. - 15.03.2021  
16.00 - 18.15 Uhr  
27 UStd. | 9 Termine

Janet Kempken  
Kursnummer: 2221 | 80,- €  
Montag, 12.04. - 21.06.2021  
16.00 - 18.15 Uhr  
30 UStd. | 10 Termine

### Malen mit verschiedenen Techniken

Saskia Arndt  
Kursnummer: 2222 | 80,- €  
Dienstag, 12.01. - 16.03.2021  
18.00 - 20.15 Uhr  
30 UStd. | 10 Termine

Saskia Arndt  
Kursnummer: 2223 | 80,- €  
Dienstag, 13.04. - 22.06.2021  
18.00 - 20.15 Uhr  
30 UStd. | 10 Termine

### Mixed Media! Freies Malen und Zeichnen mit verschiedenen Materialien

Saskia Arndt  
Kursnummer: 2224 | 64,- €  
Mittwoch, 27.01. - 17.03.2021  
18.00 - 20.15 Uhr  
24 UStd. | 8 Termine

Saskia Arndt  
Kursnummer: 2225 | 80,- €  
Mittwoch, 14.04. - 16.06.2021  
18.00 - 20.15 Uhr  
30 UStd. | 10 Termine

### Öl- und Acrylmalerei am Vormittag

Klaus Hesselmann  
Kursnummer: 2226 | 80,- €  
Donnerstag,  
14.01. - 18.03.2021  
10.00 - 12.15 Uhr  
30 UStd. | 10 Termine

Klaus Hesselmann  
Kursnummer: 2227 | 72,- €  
Donnerstag,  
15.04. - 24.06.2021  
10.00 - 12.15 Uhr  
27 UStd. | 9 Termine

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

Saskia Arndt  
Kursnummer: 2230 | 48,- €  
Samstag bis Sonntag,  
06.03. - 07.03.2021  
10.00 - 15.00 Uhr  
12 UStd. | 2 Termine

Saskia Arndt  
Kursnummer: 2231 | 28,- €  
Sonntag, 13.06.2021  
10.00 - 16.00 Uhr | 7 UStd.

### Schwamm, Walze, Stempel – Drucken mit Acrylfarbe!

Janet Kempken  
Kursnummer: 2232 | 20,- €  
Samstag, 20.03.2021  
11.00 - 15.00 Uhr | 5 UStd.

### Ferienkurs: Acrylmalerei - Schritt für Schritt

Saskia Arndt  
Kursnummer: 2233 | 65,- €  
Montag bis Donnerstag,  
05.07. - 08.07.2021  
10.00 - 13.45 Uhr  
20 UStd. | 4 Termine

### PLASTISCHES GESTALTEN

**Grundlagen der Bildhauerei**  
Kuno Lange  
Kursnummer: 2250 | 90,- €  
Samstag bis Sonntag,  
29.05. - 30.05.2021  
10.00 - 17.30 Uhr  
18 UStd. | 2 Termine  
Atelier Lange - Tinkrathstr. 60

### Mosaikkunst

Kuno Lange  
Kursnummer: 2251 | 90,- €  
Samstag bis Sonntag,  
03.07. - 04.07.2021  
10.00 - 17.30 Uhr  
18 UStd. | 2 Termine  
Atelier Lange - Tinkrathstr. 60

### FOTOGRAFIE

#### Einführung in die digitale Fotografie

Ralf Raßloff  
Kursnummer: 2301 | 79,- €  
Mittwoch., 24.02., 10.03.,  
24.03., 21.04., 05.05., 19.05.,  
02.06.2021, 18.30 - 20.45 Uhr  
21 UStd. | 7 Termine

#### Grundlagen der Digitalfotografie

Ralf Raßloff  
Kursnummer: 2303 | 51,- €  
Samstag, 06.03.2021,  
10.00 - 17.00 Uhr  
Sonntag, 07.03.2021,  
10.00 - 14.00 Uhr  
14 UStd. | 2 Termine

Ralf Raßloff  
Kursnummer: 2304 | 51,- €  
Samstag, 08.05.2021,  
10.00 - 17.00 Uhr  
Sonntag, 09.05.2021,  
10.00 - 14.00 Uhr  
14 UStd. | 2 Termine

#### Fotografieren mit der Digitalkamera – Aufbaukurs

Peter Hense  
Kursnummer: 2305 | 76,50 €  
Donnerstag,  
25.02. - 20.05.2021  
19.45 - 21.15 Uhr  
20 UStd. | 10 Termine

**ONLINE Fotowerkstatt**  
**Über Bildgestaltung zur**  
**Bildwirkung**

Nicole Fally  
Kursnummer: 2310 | 98,- €  
Mittwoch, 27.01. - 17.03.2021  
18.00 - 20.15 Uhr  
22 UStd. | 8 Termine

**Fotografieren mit der**  
**Digitalkamera für**  
**Fortgeschrittene**

Peter Hense  
Kursnummer: 2311 | 76,50 €  
Donnerstag,  
25.02. - 20.05.2021  
18.00 - 19.30 Uhr  
20 UStd. | 10 Termine

**Workshop: Einführung**  
**in die Nah- und**  
**Makrofotografie**  
– Kleines ganz groß!

Thomas Froesch  
Kursnummer: 2316 | 31,- €  
Samstag, 12.06.2021  
10.00 - 17.00 Uhr | 8 UStd.

**Porträtfotografie**

Ralf Raßloff  
Kursnummer: 2327 | 51,- €  
Samstag, 26.06.2021,  
10.00 - 17.00 Uhr  
Sonntag, 27.06.2021,  
10.00 - 14.00 Uhr  
14 UStd. | 2 Termine  
Atelier Ralf Raßloff - Schloß  
Styrum, Moritzstr. 102

**FOTOEXKURSIONEN**

**Illuminierte Industriekulisse**  
**im Landschaftspark**  
**Duisburg-Nord**

Uwe Schmid  
Kursnummer: 2330 | 39,- €  
Sonntag, 28.02.2021  
17.00 - 22.15 Uhr | 7 UStd.  
Treffpunkt: Landschaftspark  
Duisburg-Nord,  
Emscherstr. 71,  
47137 Duisburg

**Fotoworkshop**  
**Architekturfotografie**  
**Aus dem alten**  
**Handelshafen wurde der**  
**Medienhafen Düsseldorf**

Uwe Schmid  
Kursnummer: 2331 | 33,50 €  
Sonntag, 11.04.2021  
17.00 - 21.30 Uhr | 6 UStd.  
Treffpunkt: Medienhafen  
Düsseldorf, Stromstraße 18,  
40221 Düsseldorf

**Tierfotografie:**  
**Fotoworkshop im Zoo**  
**Duisburg**

Uwe Schmid  
Kursnummer: 2332 | 41,- €  
Donnerstag, 15.07.2021  
13.00 - 18.15 Uhr | 7 UStd.  
Treffpunkt: Zoo Duisburg,  
Mülheimer Str. 273,  
47058 Duisburg

**Blaue Stunde im**  
**Landschaftspark**  
**Duisburg-Nord**

Uwe Schmid  
Kursnummer: 2333 | 39,- €  
Sonntag, 18.07.2021  
17.00 - 22.15 Uhr | 7 UStd.  
Treffpunkt: Landschaftspark  
Duisburg-Nord,  
Emscherstr. 71,  
47137 Duisburg

**Moderne Architektur in**  
**U-Bahn-Stationen der**  
**Wehrhahnlinie Düsseldorf**

Peter Hense  
Kursnummer: 2334 | 27,- €  
Sonntag, 28.02.2021  
13.00 - 16.45 Uhr | 5 UStd.  
Treffpunkt: 11.00 Uhr Stadt-  
halle Ratingen, Parkplatz  
Hans-Böckler-Str. / Gartenstr.

**Natur- und**  
**Technikfotografie im**  
**Oldtimerskulpturenpark**  
**Neandertal**

Peter Hense  
Kursnummer: 2335 | 27,- €  
Sonntag, 14.03.2021  
11.00 - 14.45 Uhr | 5 UStd.  
Treffpunkt: Oldtimer  
Skulpturenpark Neandertal,  
40699 Erkrath/Mettmann,  
Neandertal 11  
(Nähe Neandertal Museum)

**WERKEN UND**  
**GESTALTEN**

**Die zauberhafte Welt**  
**des Papiers**

Gabriele Jakobowski  
Kursnummer: 2404 | 25,- €  
Samstag, 20.03.2021  
10.00 - 14.00 Uhr | 5 UStd.

**Handlettering**

Maia Kessler  
Kursnummer: 2405 | 40,- €  
Samstag, 12.06.2021  
10.00 - 16.00 Uhr | 8 UStd.

**Werkstattkurs:**  
**Keramisches Gestalten**

Ernst-Gerd Klucken  
Kursnummer: 2406 | 109,- €  
Mittwoch, 20.01. - 24.03.2021  
19.00 - 21.15 Uhr  
30 UStd. | 10 Termine  
Atelier Klucken -  
Saarner Straße 449/451

Ernst-Gerd Klucken  
Kursnummer: 2407 | 109,- €  
Mittwoch, 14.04. - 16.06.2021  
19.00 - 21.15 Uhr  
30 UStd. | 10 Termine  
Atelier Klucken -  
Saarner Straße 449/451

**GESUNDHEIT,**  
**NATUR & UMWELT**

*Körperliches und psychisches Wohlbefinden sind entscheidende Voraussetzungen, um die Herausforderungen im Beruf und im Privatleben erfolgreich bewältigen zu können. Gesundheitskompetenz ist unerlässlich, wenn Sie Ihre Gesundheit eigenverantwortlich stärken möchten. In unseren Gesundheitsangeboten erfahren Sie beispielsweise wie Sie Stress abbauen, Ihren Körper positiv wahrnehmen, die eigene Kraft spüren und Ihre Umwelt nachhaltig mitgestalten können. Lernen Sie von den Sichtweisen anderer Menschen, erwerben Sie die Fähigkeit, mit Stress konstruktiv umzugehen und Krisen erfolgreich zu überwinden. Das stärkt Ihre psychischen und physischen Ressourcen, macht Sie fit für Alltag und Beruf und fördert Ihre Gesundheit nachhaltig.*

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

**FITNESS**

**Präventionskurs:**  
**Fit für den Alltag -**  
**Ganzkörperkräftigung**

Isabell Faßbender  
Kursnummer: 2511 | 61,- €  
Dienstag, 12.01. - 23.03.2021  
18.00 - 19.30 Uhr  
20 UStd. | 10 Termine  
Am 16.02.2021 findet kein Kurs statt.  
Turnhalle Bruchstraße -  
Bruchstraße 87

Isabell Faßbender  
Kursnummer: 2512 | 61,- €  
Dienstag, 13.04. - 29.06.2021  
18.00 - 19.30 Uhr  
20 UStd. | 10 Termine  
Am 25.05. und 01.06.2021 findet kein Kurs statt.  
Turnhalle Bruchstraße -  
Bruchstraße 87

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

Isabell Faßbender  
Kursnummer: 2515 | 55,50 €  
Mittwoch, 13.01. - 24.03.2021  
9.15 - 10.45 Uhr  
20 UStd. | 10 Termine  
Am 17.02.2021 findet kein Kurs statt.

Isabell Faßbender  
Kursnummer: 2516 | 55,50 €  
Mittwoch, 14.04. - 30.06.2021  
9.15 - 10.45 Uhr  
20 UStd. | 10 Termine  
Am 26.05. und 02.06.2021 findet kein Kurs statt.

**Präventionskurs: Herz aktiv**  
**Ganzkörpertraining für**  
**Herz und Kreislauf**

Isabell Faßbender  
Kursnummer: 2546 | 61,- €  
Dienstag, 12.01. - 23.03.2021  
19.45 - 21.15 Uhr  
20 UStd. | 10 Termine  
Am 16.02.2021 findet kein Kurs statt.  
Turnhalle Bruchstraße,  
Bruchstraße 87

Isabell Faßbender  
Kursnummer: 2547 | 61,- €  
Dienstag, 13.04. - 29.06.2021  
19.45 - 21.15 Uhr  
20 UStd. | 10 Termine  
Am 25.05. und 01.06.2021 findet kein Kurs statt.  
Turnhalle Bruchstraße -  
Bruchstraße 87

**Präventionskurs: Rückenfit**

Ute Naurath  
Kursnummer: 2553 | 72,- €  
Freitag, 08.01. - 26.03.2021  
16.15 - 17.45 Uhr  
24 UStd. | 12 Termine

Ute Naurath  
Kursnummer: 2554 | 61,- €  
Freitag, 16.04. - 02.07.2021  
16.15 - 17.45 Uhr  
20 UStd. | 10 Termine  
Am 14.05. und 04.06.2021 findet kein Kurs statt.

**Präventionskurs:**  
**Rückhalt - Ganzheitliche**  
**Rückenschule**

Ute Naurath  
Kursnummer: 2556 | 61,- €  
Dienstag, 12.01. - 16.03.2021  
18.00 - 19.30 Uhr  
20 UStd. | 10 Termine

Ute Naurath  
Kursnummer: 2558 | 61,- €  
Dienstag, 13.04. - 22.06.2021  
18.00 - 19.30 Uhr  
20 UStd. | 10 Termine  
Am 25.05.2021 findet kein Kurs statt.

**Wirbelsäulengymnastik im Sommer**

Ute Naurath  
Kursnummer: 2559 | 34,- €  
Freitag, 09.07. - 13.08.2021  
15.00 - 16.30 Uhr  
12 UStd. | 6 Termine

**Yoga-Fitness zum**  
**Kennenlernen**

Andrea Hamme  
Kursnummer: 2560 | 18,- €  
Dienstag, 12.01. - 26.01.2021  
16.15 - 17.45 Uhr  
6 UStd. | 3 Termine

**Yoga-Fitness**

Andrea Hamme  
Kursnummer: 2561 | 34,- €  
Dienstag, 16.02. - 23.03.2021  
16.15 - 17.45 Uhr  
12 UStd. | 6 Termine

Andrea Hamme  
Kursnummer: 2562 | 50,- €  
Dienstag, 13.04. - 22.06.2021  
16.15 - 17.45 Uhr  
18 UStd. | 9 Termine  
Am 25.05. und 01.06.2021 findet kein Kurs statt.

**Mit Leichtigkeit durch den**  
**Tag, geht das?**  
**Kennenlernworkshop**  
**Alexander-Technik**

Claudia Nies  
Kursnummer: 2570 | 17,50 €  
Samstag, 20.03.2021  
10.00 - 13.15 Uhr | 4 UStd.

**Leichtigkeit lernen mit**  
**Alexander-Technik**

Claudia Nies  
Kursnummer: 2571 | 23,- €  
Donnerstag,  
22.04. - 20.05.2021  
18.00 - 19.30 Uhr  
8 UStd. | 4 Termine

**FITNESS  
GENERATION PLUS****Gymnastik für die  
Generation PLUS**

Christa Krauskopf  
Kursnummer: 2602 | 55,50 €  
Dienstag, 12.01. - 16.03.2021  
16.15 - 17.45 Uhr  
20 UStd. | 10 Termine

Isabell Faßbender  
Kursnummer: 2601 | 55,50 €  
Donnerstag,  
14.01. - 25.03.2021  
9.15 - 10.45 Uhr  
20 UStd. | 10 Termine  
Am 18.02.2021 findet kein  
Kurs statt.  
Sportsaal Schildberg -  
Schildberg 41

**Gymnastik für die  
Generation PLUS**

Christa Krauskopf  
Kursnummer: 2602 | 55,50 €  
Dienstag, 13.04. - 22.06.2021  
16.15 - 17.45 Uhr  
20 UStd. | 10 Termine  
Am 25.05.2021 findet kein  
Kurs statt.

Isabell Faßbender  
Kursnummer: 2603 | 50,- €  
Donnerstag,  
15.04. - 01.07.2021  
9.15 - 10.45 Uhr  
18 UStd. | 9 Termine  
Am 27.05.2021 findet kein  
Kurs statt.  
Sportsaal Schildberg -  
Schildberg 41

**TANZ****Zumba Gold®: Zumba, aber  
ein bisschen sanfter**

Ulymar Josefina  
Garcia Nierhaus  
Kursnummer: 2630 | 55,50 €  
Dienstag, 12.01. - 16.03.2021  
9.15 - 10.45 Uhr  
20 UStd. | 10 Termine

Ulymar Josefina  
Garcia Nierhaus  
Kursnummer: 2631 | 55,50 €  
Dienstag, 13.04. - 22.06.2021  
9.15 - 10.45 Uhr  
20 UStd. | 10 Termine  
Am 25.05.2021 findet kein  
Kurs statt.

**Rhythmus, Takt und  
Schritt – Step by Step zum  
eigenen Bewegungsstil**

Cornelia Schwarz  
Kursnummer: 2640 | 34,50 €  
Samstag bis Sonntag,  
12.06. - 13.06.2021  
9.30 - 12.45 Uhr  
8 UStd. | 2 Termine

**Bauchtanz**

Sausan Ibrahim-Schumacher  
Kursnummer: 2641 | 55,50 €  
Donnerstag,  
14.01. - 18.03.2021  
19.45 - 21.15 Uhr  
20 UStd. | 10 Termine

Sausan Ibrahim-Schumacher  
Kursnummer: 2642 | 50,- €  
Donnerstag,  
15.04. - 24.06.2021  
19.45 - 21.15 Uhr  
18 UStd. | 9 Termine

**Bauchtanz für  
Fortgeschrittene**

Sausan Ibrahim-Schumacher  
Kursnummer: 2643 | 55,50 €  
Donnerstag,  
14.01. - 18.03.2021  
18.00 - 19.30 Uhr  
20 UStd. | 10 Termine

Sausan Ibrahim-Schumacher  
Kursnummer: 2644 | 50,- €  
Donnerstag,  
15.04. - 24.06.2021  
18.00 - 19.30 Uhr  
18 UStd. | 9 Termine

**ENTSPANNUNG****Autogenes Training -  
für Anfängerinnen und  
Anfänger**

Iris Riesener  
Kursnummer: 2671 | 55,50 €  
Freitag, 22.01. - 26.03.2021  
18.30 - 20.00 Uhr  
20 UStd. | 10 Termine

**Meditation  
alltagstauglich umsetzen**

Birgit Sagna  
Kursnummer: 2685 | 50,- €  
Montag, 11.01. - 15.03.2021  
19.45 - 21.15 Uhr  
18 UStd. | 9 Termine  
Am 15.02.2021 findet kein  
Kurs statt.

Birgit Sagna  
Kursnummer: 2686 | 55,50 €  
Montag, 12.04. - 21.06.2021  
19.45 - 21.15 Uhr  
20 UStd. | 10 Termine



Gesundheit

VHS-Kurs Fit for Fun

FOTO: UWE ERNST

**(R)Auszeit -  
Wandern für die Seele**

Michaela Göddenhoff  
Kursnummer: 2691 | 30,- €  
Samstag bis Sonntag,  
24.04. - 25.04.2021  
10.00 - 16.00 Uhr  
16 UStd. | 2 Termine

**TAI CHI - QI GONG**

**Qi Gong am Vormittag**  
Birgit Pieckenhagen  
Kursnummer: 2712 | 50,- €  
Montag, 11.01. - 15.03.2021  
9.15 - 10.45 Uhr  
18 UStd. | 9 Termine  
Am 15.02.2021 findet kein  
Kurs statt.

Birgit Pieckenhagen  
Kursnummer: 2713 | 50,- €  
Montag, 12.04. - 21.06.2021  
9.15 - 10.45 Uhr  
18 UStd. | 9 Termine  
Am 14.06.2021 findet kein  
Kurs statt.

**Qi Gong zum  
Wochenausklang**

Birgit Pieckenhagen  
Kursnummer: 2714 | 55,50 €  
Freitag, 15.01. - 19.03.2021  
19.45 - 21.15 Uhr  
20 UStd. | 10 Termine

Birgit Pieckenhagen  
Kursnummer: 2715 | 44,50 €  
Freitag, 16.04. - 25.06.2021  
19.45 - 21.15 Uhr  
16 UStd. | 8 Termine  
Am 14.05., 04.06. und  
18.06.2021 findet kein  
Kurs statt.

**Tai Chi Ch'uan**

Olaf Rolving  
Kursnummer: 2733 | 55,- €  
Dienstag, 12.01. - 16.03.2021  
19.45 - 21.15 Uhr  
20 UStd. | 10 Termine

Olaf Rolving  
Kursnummer: 2734 | 44,50 €  
Dienstag, 13.04. - 22.06.2021  
19.45 - 21.15 Uhr  
16 UStd. | 8 Termine  
Vom 18.05. bis 01.06.2021  
findet kein Kurs statt.

**AUSFÜHRLICHE KURSBESCHREIBUNGEN  
FINDEN SIE UNTER  
[VHS.MUELHEIM-RUHR.DE](http://VHS.MUELHEIM-RUHR.DE)**

## YOGA

### Hatha Yoga

Petra Hofmann-Kesy  
Kursnummer: 2750 | 50,- €  
Montag, 11.01. - 15.03.2021  
18.00 - 19.30 Uhr  
18 UStd. | 9 Termine  
Am 15.02.2021 findet kein Kurs statt.

Christina Giese  
Kursnummer: 2753 | 55,50 €  
Dienstag, 12.01. - 16.03.2021  
19.45 - 21.15 Uhr  
20 UStd. | 10 Termine

Marion Kirmaier  
Kursnummer: 2756 | 50,- €  
Mittwoch, 13.01. - 17.03.2021  
18.00 - 19.30 Uhr  
18 UStd. | 9 Termine  
Am 10.02.2021 findet kein Kurs statt.

Petra Hofmann-Kesy  
Kursnummer: 2757 | 55,50 €  
Donnerstag  
14.01. - 18.03.2021  
18.00 - 19.30 Uhr  
20 UStd. | 10 Termine

Sabine Zehres  
Kursnummer: 2758 | 55,50 €  
Donnerstag  
14.01. - 18.03.2021  
19.45 - 21.15 Uhr  
20 UStd. | 10 Termine

Petra Hofmann-Kesy  
Kursnummer: 2760 | 55,50 €  
Montag, 12.04. - 21.06.2021  
18.00 - 19.30 Uhr  
20 UStd. | 10 Termine

Christina Giese  
Kursnummer: 2763 | 55,50 €  
Dienstag, 13.04. - 22.06.2021  
19.45 - 21.15 Uhr  
20 UStd. | 10 Termine  
Am 25.05.2021 findet kein Kurs statt.

Marion Kirmaier  
Kursnummer: 2766 | 50,- €  
Mittwoch, 14.04. - 23.06.2021  
18.00 - 19.30 Uhr  
18 UStd. | 9 Termine  
Am 21.04. und 09.06.2021 findet kein Kurs statt.

Petra Hofmann-Kesy  
Kursnummer: 2767 | 50,- €  
Donnerstag  
15.04. - 24.06.2021  
18.00 - 19.30 Uhr  
18 UStd. | 9 Termine

Sabine Zehres  
Kursnummer: 2768 | 50,- €  
Donnerstag  
15.04. - 24.06.2021  
19.45 - 21.15 Uhr  
18 UStd. | 9 Termine

### Hatha Yoga für Personen mit Vorerfahrung

Christina Giese  
Kursnummer: 2770 | 55,50 €  
Dienstag, 12.01. - 16.03.2021  
18.00 - 19.30 Uhr  
20 UStd. | 10 Termine

Christina Giese  
Kursnummer: 2771 | 55,50 €  
Dienstag, 13.04. - 22.06.2021  
18.00 - 19.30 Uhr  
20 UStd. | 10 Termine  
Am 25.05.2021 findet kein Kurs statt.

### Hatha-Yoga für Geübte

Marion Kirmaier  
Kursnummer: 2772 | 50,- €  
Mittwoch, 13.01. - 17.03.2021  
19.45 - 21.15 Uhr  
18 UStd. | 9 Termine  
Am 10.02.2021 findet kein Kurs statt.

Marion Kirmaier  
Kursnummer: 2773 | 50,- €  
Mittwoch, 14.04. - 23.06.2021  
19.45 - 21.15 Uhr  
18 UStd. | 9 Termine  
Am 21.04. und 09.06.2021 findet kein Kurs statt.

### Schonendes Yoga für Beweglichkeit und Schmerzfreiheit

Marion Kirmaier  
Kursnummer: 2774 | 50,- €  
Donnerstag  
14.01. - 18.03.2021  
9.15 - 10.45 Uhr  
18 UStd. | 9 Termine  
Am 11.02.2021 findet kein Kurs statt.

Susanne Teschner  
Kursnummer: 2775 | 55,50 €  
Donnerstag  
14.01. - 18.03.2021  
11.00 - 12.30 Uhr  
20 UStd. | 10 Termine

Marion Kirmaier  
Kursnummer: 2776 | 39,- €  
Donnerstag  
15.04. - 24.06.2021  
9.15 - 10.45 Uhr  
14 UStd. | 7 Termine  
Am 22.04. und 10.06.2021 findet kein Kurs statt.

Susanne Teschner  
Kursnummer: 2777 | 50,- €  
Donnerstag  
15.04. - 24.06.2021  
11.00 - 12.30 Uhr  
18 UStd. | 9 Termine

### Sanftes Yoga

Petra Hofmann-Kesy  
Kursnummer: 2778 | 50,- €  
Freitag, 22.01. - 19.03.2021  
9.15 - 10.45 Uhr  
18 UStd. | 9 Termine

Petra Hofmann-Kesy  
Kursnummer: 2779 | 50,- €  
Freitag, 16.04. - 25.06.2021  
9.15 - 10.45 Uhr  
18 UStd. | 9 Termine  
Am 14.05. und 04.06.2021 findet kein Kurs statt.

### Faszien-Yoga

Sabine Meister  
Kursnummer: 2780 | 22,50 €  
Samstag, 20.03.2021  
11.00 - 15.15 Uhr | 5 UStd.

### Workshop: Shiatsu – eine Einführung

Birgit Sagna  
Kursnummer: 2801 | 18,- €  
Sonntag, 07.03.2021  
10.00 - 13.15 Uhr | 4 UStd.

### Feldenkrais-Workshop: Bewegungsfreiheit

Herta Schmidt  
Kursnummer: 2802 | 26,- €  
Samstag, 08.05.2021  
10.00 - 15.30 Uhr | 6 UStd.

### Die Dorn-Methode

Sabine Meister  
Kursnummer: 2807 | 22,50 €  
Samstag, 08.05.2021  
11.00 - 15.15 Uhr | 5 UStd.

### Entspannt und bewusst leben

Iris Riesener  
Kursnummer: 2808 | 17,50 €  
Samstag, 06.03.2021  
10.00 - 13.15 Uhr | 4 UStd.

### Workshop: Lach-Yoga

Andreas Erichsen  
Kursnummer: 2812 | 9,- €  
Samstag, 20.03.2021  
14.30 - 16.00 Uhr | 2 UStd.

### Fantasiereisen und Selbsthypnose

Andreas Fischer  
Kursnummer: 2814 | 30,- €  
Sonntag, 07.02.2021  
10.00 - 16.00 Uhr | 7 UStd.

### Schlafen – nach dem Tag ist vor dem Tag

Cornelia Schwarz  
Kursnummer: 2815 | 17,50 €  
Sonntag, 07.03.2021  
9.30 - 12.45 Uhr | 4 UStd.

### Kraftvoll im Alltag

Angelina Spiegel  
Kursnummer: 2821 | 34,- €  
Dienstag, 13.04. - 18.05.2021  
18.00 - 19.30 Uhr  
12 UStd. | 6 Termine  
Dieser Kurs wendet sich exklusiv an Frauen.

### ONLINE Resilienz - Gesund bleiben und die eigene Widerstandskraft steigern

Petra Droll  
Kursnummer: 2825 | 26,- €  
Montag, 12.04. - 19.04.2021  
18.30 - 21.00 Uhr  
6 UStd. | 2 Termine

## NATUR UND UMWELT

### Fahrrad: Sicher und Fit Ein Selbsthilfe-Workshop

Carsten Voss  
Kursnummer: 2850 | 15,- €  
Sonntag, 28.03.2021  
11.00 - 14.00 Uhr | 4 UStd.  
In Kooperation mit der Radstation Mülheim Hbf  
Treffpunkt: Radstation Mülheim Hbf, Dieter-aus-dem-Siepen-Platz 3

### Klimawandel und individuelle Handlungsmöglichkeiten

Dr. Georg Feldmann-Krane  
Kursnummer: 2851 | 23,- €  
Montag, 22.02. - 15.03.2021  
18.00 - 19.30 Uhr  
8 UStd. | 4 Termine

Dr. Georg Feldmann-Krane  
Kursnummer: 2852 | 23,- €  
Montag, 22.02. - 15.03.2021  
19.45 - 21.15 Uhr  
8 UStd. | 4 Termine

### Vortrag: Energetische Sanierung von bestehenden Gebäuden - aus Alt mach Neu

Hermann-Josef Schäfer  
Kursnummer: 2855 | 7,- €  
Mittwoch, 17.02.2021  
19.45 - 22.00 Uhr | 3 UStd.

### Vortrag: Fördermöglichkeiten für energieeffiziente Neubauten und energetische Sanierungen

Hermann-Josef Schäfer  
Kursnummer: 2856 | 7,- €  
Mittwoch, 17.03.2021  
19.45 - 22.00 Uhr | 3 UStd.

### Vortrag: Thermische Solar- und Photovoltaikanlagen – denn die Sonne schreibt keine Rechnung

Hermann-Josef Schäfer  
Kursnummer: 2857 | 7,- €  
Mittwoch, 05.05.2021  
19.45 - 22.00 Uhr | 3 UStd.

### Vortrag zum Vogel des Jahres 2021

Thomas Brüseke  
Kursnummer: 2860 | entgeltfrei  
Samstag, 06.03.2021  
15.00 - 17.00 Uhr  
In Kooperation mit dem NABU

## BIOGARTEN

### 19. Mülheimer Wildpflanzenbörse im VHS-Biogarten

Kursnummer: 2870 | entgeltfrei  
Sonntag, 11.04.2021  
10.30 - 16.00 Uhr

### Arbeitskreis Biogarten

Kursnummer: 2871 | entgeltfrei  
Dienstag und Donnerstag  
09.03. - 29.07.2021  
14.00 - 17.00 Uhr  
VHS-Biogarten in der MüGa, Nähe Matschspielplatz

### Sonntagstreff im Biogarten

entgeltfrei  
Sonntag, 21.03. - 25.07.2021  
10.00 - 13.00 Uhr  
VHS-Biogarten in der MüGa, Nähe Matschspielplatz

**AUSFÜHRLICHE KURSDESCHEIBUNGEN  
FINDEN SIE UNTER  
[VHS.MUELHEIM-RUHR.DE](http://VHS.MUELHEIM-RUHR.DE)**

## POLITIK & GESELLSCHAFT

In diesem Programmbereich bieten wir interessierten Bürgerinnen und Bürgern Vorträge, Informationsveranstaltungen, Seminare und Workshops zu aktuellen Fragestellungen. Ob politische Themen, philosophische Fragestellungen oder Themen des täglichen Lebens – Sie sind herzlich eingeladen, sich zu informieren, auszutauschen und auch aktiv mitzuwirken.

### ONLINE Rechte Proteste – Die Corona-Pandemie als rechtsextremes Themenfeld

Verena Stern  
Kursnummer: 2901 | 5,- €  
Donnerstag, 25.02.2021  
18.00 - 19.30 Uhr | 2 UStd.  
Anmeldeschluss: 18.02.2021

### PRÄVENTION

#### Kriminalprävention: Riegel vor! Sicher ist sicherer

Thomas Hillebrand  
Kursnummer: 2904 |  
entgeltfrei  
Mittwoch, 26.05.2021  
18.00 - 20.30 Uhr | 3 UStd.  
In Kooperation mit der Polizei Mülheim/Essen.

#### Kriminalprävention: Klüger gegen Betrüger

Ralf Ruttkowski  
Kursnummer: 2905 |  
entgeltfrei  
Mittwoch, 24.02.2021  
18.00 - 20.15 Uhr | 3 UStd.  
In Kooperation mit der Polizei Mülheim/Essen.

#### Persönliche Notfallvorsorge:

##### Was kann „man“, was können wir alle aus der Corona-Krise lernen?

Prof. Dr. Harald Karutz  
Kursnummer: 2906 |  
entgeltfrei  
Mittwoch, 27.01.2021  
18.00 - 19.30 Uhr | 2 UStd.

##### Gut gerüstet für den Fall der Fälle: Persönliche Notfall- und Krisenvorsorge leicht gemacht!

Prof. Dr. Harald Karutz  
Kursnummer: 2907 |  
entgeltfrei  
Freitag, 19.02.2021  
17.00 - 18.30 Uhr | 2 UStd.

#### Einsamkeit – Hintergründe und Möglichkeiten der Veränderung

Cornelia Schwarz  
Kursnummer: 2909 | 10,50 €  
Mittwoch, 24.03.2021  
17.00 - 19.30 Uhr | 3 UStd.

### GENERATION PLUS

#### Plötzlich Rentner/in – und jetzt?

Cornelia Schwarz  
Kursnummer: 2910 | 10,50 €  
Mittwoch, 21.04.2021  
17.00 - 19.30 Uhr | 3 UStd.

#### Aktiv sein im Alter – Aktuelles und Interessantes vor Ort und in der VHS entdecken

Britta Stalleicken  
Kursnummer: 2913 | 38,50 €  
Dienstag, 09.03. - 01.06.2021  
10.00 - 11.30 Uhr  
12 UStd. | 6 Termine

Britta Stalleicken  
Kursnummer: 2914 | 38,50 €  
Dienstag, 16.03. - 22.06.2021  
10.00 - 11.30 Uhr  
12 UStd. | 6 Termine

Britta Stalleicken  
Kursnummer: 2915 | 38,50 €  
Donnerstag,  
04.03. - 24.06.2021  
10.00 - 11.30 Uhr  
12 UStd. | 6 Termine

Britta Stalleicken  
Kursnummer: 2916 | 38,50 €  
Donnerstag,  
11.03. - 17.06.2021  
10.00 - 11.30 Uhr  
12 UStd. | 6 Termine

### VERBRAUCHER-FRAGEN

#### Schuldenfrei in die Zukunft?!

Heike Egener  
Kursnummer: 2917 |  
entgeltfrei  
Mittwoch, 05.05.2021  
16.00 - 17.30 Uhr | 2 UStd.  
In Kooperation mit der AWO Schuldnerberatung.

#### Praxisprobleme rund um die Eigentumswohnung

Anne Kitschenberg  
Kursnummer: 2918 | 7,50 €  
Mittwoch, 14.04.2021  
18.00 - 19.30 Uhr | 2 UStd.

#### Workshop: Nachhaltig Leben – mein „grünes“ Bad

Judith Altenbockum  
Kursnummer: 2920 | 14,50 €  
Samstag, 06.02.2021  
10.00 - 13.30 Uhr | 4 UStd.



FOTO: UWE ERNST

## BERUF & EDV

Mit unseren passgenauen Computer-, Smartphone- und Tabletkursen bewegen Sie sich souverän und sicher durch die Digitalisierung. In den Computerkursen steht jedem Teilnehmenden ein Computer zur Verfügung, zu Smartphone- und Tablet-Kursen bringen Sie bitte Ihr eigenes Gerät mit.

### EDV FÜR DEN BERUF

#### Word und Excel Grundlagen – in einer Woche

Anke Luft M.A.  
Kursnummer: 3002 | 131,- €  
Montag bis Freitag,  
22.03. - 26.03.2021  
8.30 - 13.45 Uhr  
30 UStd. | 5 Termine

#### Word und Excel Grundlagen kompakt am Abend

Anke Luft M.A.  
Kursnummer: 3003 | 105,50 €  
Mittwoch, 18.00 - 21.15 Uhr  
und Freitag, 17.00 - 20.15 Uhr  
14.04. - 30.04.2021  
24 UStd. | 6 Termine

#### Word und Excel für Fortgeschrittene – kompakt am Abend

Anke Luft M.A.  
Kursnummer: 3006 | 105,50 €  
Dienstag und Mittwoch,  
01.06. - 16.06.2021  
18.00 - 21.15 Uhr  
24 UStd. | 6 Termine

#### Excel Grundlagen – in einer Woche

Anke Luft M.A.  
Kursnummer: 3009 | 131,- €  
Montag bis Freitag,  
14.06. - 18.06.2021  
8.30 - 13.45 Uhr  
30 UStd. | 5 Termine

#### Gut organisiert im Büro mit Outlook

Anke Luft M.A.  
Kursnummer: 3012 | 79,50 €  
Montag bis Mittwoch,  
11.01. - 13.01.2021  
8.30 - 13.45 Uhr  
18 UStd. | 3 Termine

#### All in one: Word, Excel, PowerPoint, Outlook

Schnelleinstieg in die Nutzung des Office-Pakets  
Anke Luft M.A.  
Kursnummer: 3014 | 159,50 €  
Montag bis Freitag,  
03.05. - 07.05.2021  
8.30 - 14.30 Uhr  
35 UStd. | 5 Termine

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

Anke Luft M.A.  
Kursnummer: 3016 | 131,- €  
Montag bis Freitag,  
28.06. - 02.07.2021  
8.30 - 13.45 Uhr  
30 UStd. | 5 Termine

#### Kompaktes Office-Wissen: Word, Excel, PowerPoint und Internet

Doro Jennen  
Kursnummer: 3018 | 164,50 €  
Dienstag, 19.01. - 20.04.2021  
11.00 - 13.30 Uhr  
36 UStd. | 12 Termine

### GRUNDLAGENWISSEN

#### Ich will es wissen: Einstieg in die Computernutzung

Anke Luft M.A.  
Kursnummer: 3023 | 104,50 €  
Donnerstag,  
15.04. - 27.05.2021  
18.00 - 21.15 Uhr  
24 UStd. | 6 Termine

#### Windows 10 kommt: Ein- und Umstieg

Anke Luft M.A.  
Kursnummer: 3024 | 44,- €  
Donnerstag,  
14.01. - 21.01.2021  
18.00 - 21.15 Uhr  
8 UStd. | 2 Termine

Anke Luft M.A.  
Kursnummer: 3025 | 44,- €  
Donnerstag,  
18.03. - 25.03.2021  
18.00 - 21.15 Uhr  
8 UStd. | 2 Termine

#### ONLINE Umstieg auf Windows 10

Anke Luft M.A.  
Kursnummer: 3026 | 27,- €  
Montag, 03.05. - 10.05.2021  
18.00 - 20.30 Uhr  
6 UStd. | 2 Termine

**ONLINE** Einführung in  
das Arbeiten mit dem  
Videokonferenzsystem  
Jitsi Meet

Anke Luft M.A.

Kursnummer: 3030 | 13,50 €  
Freitag, 22.01.2021  
17.00 - 19.30 Uhr | 3 UStd.

**ONLINE** Einführung in  
das Arbeiten mit dem  
Videokonferenzsystem  
Zoom

Anke Luft M.A.

Kursnummer: 3033 | 13,50 €  
Donnerstag, 25.02.2021  
18.00 - 20.30 Uhr | 3 UStd.

**TASTSCHREIBEN**

**Tastschreiben heute**

Anke Luft M.A.

Kursnummer: 3042 | 52,50 €  
Mittwoch bis Freitag,  
10.03. - 12.03.2021  
18.00 - 20.30 Uhr  
9 UStd. | 3 Termine

**Tastschreiben am  
Wochenende**

Anke Luft M.A.

Kursnummer: 3043 | 67,50 €  
Freitag, 11.06.2021,  
18.00 - 20.30 Uhr  
Samstag, 12.06.2021,  
10.00 - 14.00 Uhr  
Sonntag, 13.06.2021,  
10.00 - 14.00 Uhr  
13 UStd. | 3 Termine

**Tastschreiben-Zertifikat**

Anke Luft M.A.

Kursnummer: 3045 | 39,- €  
Montag, 28.06.2021  
18.00 - 19.30 Uhr | 2 UStd.

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

Anke Luft M.A.

Kursnummer: 3046-J | 53,50 €  
Montag bis Donnerstag,  
29.03. - 01.04.2021  
10.00 - 12.30 Uhr  
12 UStd. | 4 Termine

**Junge VHS: Tastschreiben  
und Schreibtraining –  
ab 11 Jahren**

Anke Luft M.A.

Kursnummer: 3049-J | 53,- €  
Montag bis Freitag,  
05.07. - 09.07.2021  
10.00 - 12.30 Uhr  
15 UStd. | 5 Termine

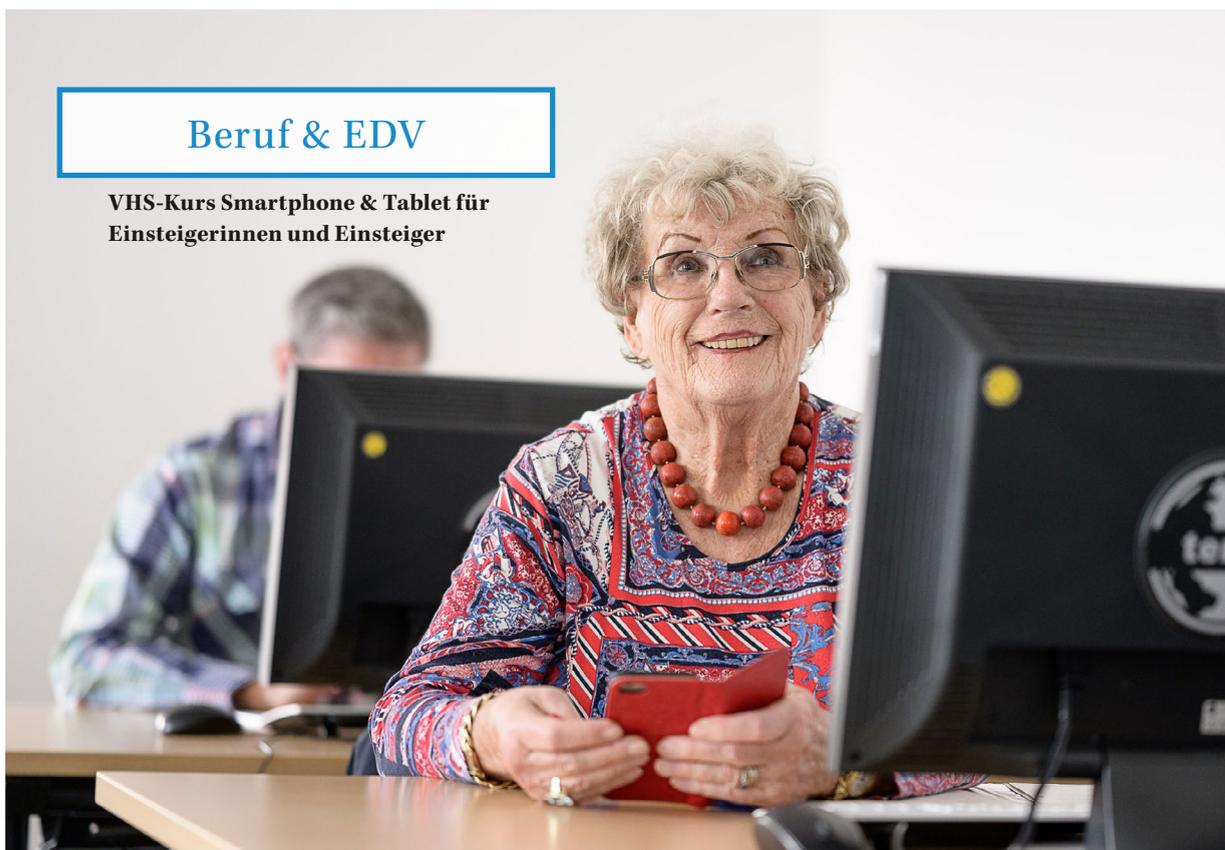


FOTO: JUWIE ERNST

**Beruf & EDV**

VHS-Kurs Smartphone & Tablet für  
Einsteigerinnen und Einsteiger

**TEXTVERARBEITUNG  
UND PRÄSENTATION**

**Junge VHS: Facharbeit,  
Praktikumsbericht & Co.  
Kurs für Schüler und  
Schülerinnen ab Klasse 9**

Anke Luft M.A.  
Kursnummer: 3075-J | 26,- €  
Samstag, 06.03.2021  
10.00 - 15.00 Uhr | 6 UStd.

**Briefe schreiben: Privat und  
beruflich in Form sein**

Anke Luft M.A.  
Kursnummer: 3077 | 29,50 €  
Samstag, 08.05.2021  
10.00 - 15.00 Uhr | 6 UStd.

**ONLINE Word-Serienbriefe  
am laufenden Band**

Anke Luft M.A.  
Kursnummer: 3078 | 27,- €  
Montag und Mittwoch,  
21.06. - 23.06.2021  
18.00 - 20.30 Uhr  
6 UStd. | 2 Termine

**ONLINE Powerpoint  
Speed-dating**

Anke Luft M.A.  
Kursnummer: 3079 | 34,50 €  
Mittwoch, 17.03. - 24.03.2021  
18.00 - 21.15 Uhr  
8 UStd. | 2 Termine

**TABELLEN-  
KALKULATION**

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

Ralf Veutgen  
Kursnummer: 3085 | 70,50 €  
Montag und Dienstag,  
11.01. - 19.01.2021  
18.00 - 21.15 Uhr  
16 UStd. | 4 Termine

Ralf Veutgen  
Kursnummer: 3086 | 70,50 €  
Montag und Dienstag,  
25.01. - 02.02.2021  
18.00 - 21.15 Uhr  
16 UStd. | 4 Termine

Ralf Veutgen  
Kursnummer: 3087 | 70,50 €  
Montag bis Donnerstag,  
22.02. - 25.02.2021  
18.00 - 21.15 Uhr  
16 UStd. | 4 Termine

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

Ralf Veutgen  
Kursnummer: 3088 | 70,50 €  
Donnerstag und Freitag,  
14.01. - 22.01.2021  
18.00 - 21.15 Uhr  
16 UStd. | 4 Termine

Ralf Veutgen  
Kursnummer: 3089 | 70,50 €  
Donnerstag und Freitag,  
04.02. - 12.02.2021  
18.00 - 21.15 Uhr  
16 UStd. | 4 Termine

**Excel am Wochenende**

Anke Luft M.A.

Kursnummer: 3091 | 70,50 €  
Freitag, 05.02.2021,  
17.00 - 20.15 Uhr  
Samstag, 06.02.2021,  
10.00 - 15.00 Uhr  
Sonntag, 07.02.2021,  
10.00 - 15.00 Uhr  
16 UStd. | 3 Termine

**Excel: Formeln und  
Funktionen clever nutzen**

Anke Luft M.A.  
Kursnummer: 3092 | 36,50 €  
Freitag, 21.05. - 28.05.2021  
17.00 - 20.15 Uhr  
8 UStd. | 2 Termine

**ONLINE Excel-Diagramme  
professionell gestalten**

Anke Luft M.A.  
Kursnummer: 3093 | 27,- €  
Donnerstag,  
10.06. - 17.06.2021  
18.00 - 20.30 Uhr  
6 UStd. | 2 Termine

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

Ralf Veutgen  
Kursnummer: 3094 | 39,50 €  
Samstag, 06.02.2021  
9.00 - 16.00 Uhr | 8 UStd.

Ralf Veutgen  
Kursnummer: 3095 | 39,50 €  
Samstag, 06.03.2021  
9.00 - 16.00 Uhr | 8 UStd.

Ralf Veutgen  
Kursnummer: 3096 | 39,50 €  
Samstag, 20.03.2021  
9.00 - 16.00 Uhr | 8 UStd.

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

Günter Urbanczyk  
Kursnummer: 3097 | 57,- €  
Freitag, 05.02.2021,  
17.00 - 20.15 Uhr  
Samstag, 06.02.2021,  
9.00 - 14.15 Uhr  
10 UStd. | 2 Termine

Günter Urbanczyk  
Kursnummer: 3098 | 57,- €  
Freitag, 05.03.2021,  
17.00 - 20.15 Uhr  
Samstag, 06.03.2021,  
9.00 - 14.15 Uhr  
10 UStd. | 2 Termine

Günter Urbanczyk  
Kursnummer: 3099 | 57,- €  
Freitag, 23.04.2021,  
17.00 - 20.15 Uhr  
Samstag, 24.04.2021,  
9.00 - 14.15 Uhr  
10 UStd. | 2 Termine

**BILDBEARBEITUNG**

**Linux – die virenfreie  
Alternative: Beispiel Bild-  
und Seitenbearbeitung**

Wolf-Dieter Zimmermann  
Kursnummer: 3124 | 58,50 €  
Mittwoch, 03.02. - 24.03.2021  
18.00 - 19.00 Uhr  
10,67 UStd. | 8 Termine

**Adobe Photoshop Lightroom – Die Grundlagen**  
Thomas Froesch  
Kursnummer: 3127 | 46,50 €  
Samstag, 06.02.2021  
9.30 - 14.00 Uhr | 11 UStd.

**Adobe Photoshop Lightroom – Fortgeschrittene Techniken**  
Thomas Froesch  
Kursnummer: 3128 | 46,50 €  
Samstag, 20.03.2021  
9.30 - 14.00 Uhr | 6 UStd.

### **SMARTPHONES & TABLETS**

**macOS: Kompaktkurs für den Ein- und Umstieg**  
Carsten Schmittmann  
Kursnummer: 3155 | 85,50 €  
Samstag bis Sonntag,  
06.02. - 07.03.2021  
10.00 - 13.15 Uhr  
16 UStd. | 4 Termine

**macOS Kompaktkurs für Fortgeschrittene**  
Carsten Schmittmann  
Kursnummer: 3157 | 85,50 €  
Samstag bis Sonntag,  
12.06. - 27.06.2021  
10.00 - 13.15 Uhr  
16 UStd. | 4 Termine

**Mit Bus und Bahn einfach zum Ziel: Die Ruhrbahn-App ZÄPP in der Praxis**  
Azad Khan  
Kursnummer: 3159 |  
entgeltfrei  
Donnerstag,  
04.03. - 18.03.2021  
10.00 - 11.30 Uhr  
6 UStd. | 3 Termine

**Smartphone & Tablet für Einsteigerinnen und Einsteiger – Apple iOS**  
Carsten Schmittmann  
Kursnummer: 3160 | 64,- €  
Dienstag, 19.01. - 23.02.2021  
16.30 - 18.00 Uhr  
12 UStd. | 6 Termine

Carsten Schmittmann  
Kursnummer: 3161 | 64,- €  
Dienstag, 09.03. - 27.04.2021  
16.30 - 18.00 Uhr  
12 UStd. | 6 Termine

Carsten Schmittmann  
Kursnummer: 3162 | 64,- €  
Mittwoch, 20.01. - 24.02.2021  
9.00 - 10.30 Uhr  
12 UStd. | 6 Termine

Carsten Schmittmann  
Kursnummer: 3163 | 64,- €  
Mittwoch, 10.03. - 28.04.2021  
9.00 - 10.30 Uhr  
12 UStd. | 6 Termine

**Smartphone & Tablet für Fortgeschrittene – Apple iOS**  
Carsten Schmittmann  
Kursnummer: 3166 | 64,- €  
Dienstag, 04.05. - 22.06.2021  
16.30 - 18.00 Uhr  
12 UStd. | 6 Termine  
Am 18.05. und 25.05.2021  
findet kein Kurs statt.

Carsten Schmittmann  
Kursnummer: 3167 | 64,- €  
Mittwoch, 05.05. - 23.06.2021  
9.00 - 10.30 Uhr  
12 UStd. | 6 Termine  
Am 19.05. und 26.05.2021  
findet kein Kurs statt.

**Smartphone & Tablet Treff - Apple iOS -**  
Carsten Schmittmann  
Kursnummer: 3168 | 64,- €  
Donnerstag,  
28.01. - 04.03.2021  
15.30 - 17.00 Uhr  
12 UStd. | 6 Termine

Carsten Schmittmann  
Kursnummer: 3169 | 64,- €  
Donnerstag,  
18.03. - 06.05.2021  
15.30 - 17.00 Uhr  
12 UStd. | 6 Termine

**Smartphone & Tablet für Einsteigerinnen und Einsteiger – Android**  
Carsten Schmittmann  
Kursnummer: 3170 | 64,- €  
Dienstag, 19.01. - 23.02.2021  
18.30 - 20.00 Uhr  
12 UStd. | 6 Termine

Carsten Schmittmann  
Kursnummer: 3171 | 64,- €  
Dienstag, 09.03. - 27.04.2021  
18.30 - 20.00 Uhr  
12 UStd. | 6 Termine

Carsten Schmittmann  
Kursnummer: 3172 | 64,- €  
Mittwoch, 20.01. - 24.02.2021  
11.00 - 12.30 Uhr  
12 UStd. | 6 Termine

Carsten Schmittmann  
Kursnummer: 3173 | 64,- €  
Mittwoch, 10.03. - 28.04.2021  
11.00 - 12.30 Uhr  
12 UStd. | 6 Termine

**Smartphone & Tablet für Fortgeschrittene – Android**  
Carsten Schmittmann  
Kursnummer: 3176 | 64,- €  
Dienstag, 04.05. - 22.06.2021  
18.30 - 20.00 Uhr  
12 UStd. | 6 Termine  
Am 18.05. und 25.05.2021  
findet kein Kurs statt.

Carsten Schmittmann  
Kursnummer: 3177 | 64,- €  
Mittwoch, 05.05. - 23.06.2021  
11.00 - 12.30 Uhr  
12 UStd. | 6 Termine  
Am 19.05. und 26.05.2021  
findet kein Kurs statt.

**Generation PLUS: Hilfe, mein Laptop hat Windows 10 - Umstiegskurs**  
Anke Luft M.A.  
Kursnummer: 3201 | 53,50 €  
Mittwoch, 10.02. - 24.02.2021  
9.00 - 12.15 Uhr  
12 UStd. | 3 Termine

**Generation PLUS: Hier geht's ins Internet – Grundlagen der PC- und Internet-Nutzung**  
Anke Luft M.A.  
Kursnummer: 3203 | 108,50 €  
Montag, Mittwoch und  
Freitag, 18.01. - 29.01.2021  
9.00 - 12.15 Uhr  
24 UStd. | 6 Termine

Anke Luft M.A.  
Kursnummer: 3205 | 108,50 €  
Montag und Mittwoch,  
31.05. - 23.06.2021  
14.30 - 17.00 Uhr  
24 UStd. | 8 Termine

**Generation PLUS Weiter im Internet: E-Mail, Einkaufen, Reisen, Online-banking und Co.**  
Anke Luft M.A.  
Kursnummer: 3207 | 79,50 €  
Dienstag und Donnerstag,  
09.02. - 25.02.2021  
10.00 - 12.30 Uhr  
18 UStd. | 6 Termine

### **BERUF & PERSÖNLICHKEIT**

*Beruf und Arbeit sind von herausragender Bedeutung für die Entwicklung und Bewahrung der persönlichen Identität sowie für die gesellschaftliche Teilhabe. Wir unterstützen Sie durch unsere Kursangebote bei der erfolgreichen und gesunden Bewältigung Ihres beruflichen Alltags mit diesen wichtigen Themen: Kommunikationstechniken und -fähigkeiten, Zeit- und Zielmanagement, Konfliktbeherrschung und Stressmanagement, Durchsetzungs- und Organisationsfähigkeit. Wir bieten außerdem einen Bildungsurlaub und berufsbegleitende Zusatzqualifikationen an.*

### **GEWALTFREIE KOMMUNIKATION**

**Bildungsurlaub: Einführung in die gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg**  
Sabine Sauerborn  
Kursnummer: 3415 | 179,- €  
Montag bis Freitag,  
08.03. - 12.03.2021  
9.00 - 16.00 Uhr  
40 UStd. | 5 Termine

### **NEURO-LINGUISTISCHES PROGRAMMIEREN (NLP)**

**NLP im Beruf**  
Simon Croonenbroeck  
Kursnummer: 3420 | 59,- €  
Freitag, 23.04.2021,  
18.00 - 21.00 Uhr  
Samstag, 24.04.2021,  
9.00 - 15.30 Uhr  
12 UStd. | 2 Termine

**Persönliche Ziele mit Mentaltraining erreichen**  
Simon Croonenbroeck  
Kursnummer: 3423 | 59,- €  
Freitag, 05.02.2021,  
18.00 - 21.00 Uhr  
Samstag, 06.02.2021,  
9.00 - 15.30 Uhr  
12 UStd. | 2 Termine

**Entscheidungsgespräche gelassen führen**  
Simon Croonenbroeck  
Kursnummer: 3426 | 59,- €  
Freitag, 19.03.2021,  
18.00 - 21.00 Uhr  
Samstag, 20.03.2021,  
9.00 - 15.30 Uhr  
12 UStd. | 2 Termine

### **ERFOLGREICH FÜHREN**

**Führung heute – Aufbauseminar für erfolgreiche Führung von Mitarbeitenden (Modul 1)**  
Dr. Sirin Otte  
Kursnummer: 3455 | 59,- €  
Samstag, 24.04.2021  
9.00 - 15.00 Uhr | 7 UStd.

**Führung heute – Aufbauseminar für erfolgreiche Führung von Mitarbeitenden (Modul 2)**  
Dr. Sirin Otte  
Kursnummer: 3456 | 59,- €  
Samstag, 08.05.2021  
9.00 - 15.00 Uhr | 7 UStd.

### **STIMME**

**Stimmig sprechen, besser wirken – Ihre persönliche Stimme entwickeln**  
Alexander Weikmann  
Kursnummer: 3465 | 69,- €  
Samstag, 06.03.2021,  
10.00 - 15.30 Uhr  
Sonntag, 07.03.2021,  
10.30 - 14.00 Uhr  
10 UStd. | 2 Termine

**Stimm- und Sprechtraining für Ihren persönlichen und beruflichen Kommunikationserfolg**  
Louise von Bülow  
Kursnummer: 3467 | 69,- €  
Dienstag, 13.04. - 11.05.2021  
18.00 - 19.30 Uhr  
10 UStd. | 5 Termine

**Gelassen vor anderen sprechen – Redeangst überwinden**  
Alexander Weikmann  
Kursnummer: 3470 | 69,- €  
Samstag, 12.06.2021,  
10.00 - 15.30 Uhr  
Sonntag, 13.06.2021,  
10.30 - 14.00 Uhr  
10 UStd. | 2 Termine

### **KOMMUNIKATION UND PERSÖNLICHKEIT**

**ONLINE Stand.Punkt! Souverän kommunizieren in Videokonferenzen mit ZOOM und Co**  
Dr. Michael Gille  
Kursnummer: 3450 | 60,- €  
Mittwoch, 03.03. - 24.03.2021  
18.00 - 20.15 Uhr  
12 UStd. | 4 Termine

**Fokus – Wege zu mehr Gelassenheit**  
Katja Heinrich  
Kursnummer: 3484 | 45,- €  
Samstag, 06.03.2021  
10.00 - 15.00 Uhr | 6 UStd.

**Digital Detox im Beruf**  
Sabine Sauerborn  
Kursnummer: 3488 | 49,- €  
Montag, 22.03.2021  
10.00 - 17.00 Uhr | 8 UStd.

**Überzeugen Sie mit Ihrem Auftritt – Ein Seminar zu „Auftreten und Wirkung“**  
Katja Heinrich  
Kursnummer: 3490 | 45,- €  
Samstag, 30.01.2021  
10.00 - 15.00 Uhr | 6 UStd.

## SCHULABSCHLÜSSE

HAUPTSCHULABSCHLUSS  
KLASSE 9

Der Kurs zur Erlangung des Hauptschulabschlusses umfasst zwei Semester und einen Vorkurs.

Das Abschlusszeugnis wird erteilt, wenn

- eine regelmäßige Teilnahme an allen Fächern des Kurses erfolgt,
- während des Kurses die erforderlichen Leistungen erbracht werden,
- in der Abschlussprüfung die erforderlichen Leistungen erbracht werden.

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

HAUPTSCHULABSCHLUSS  
NACH KLASSE 9 –  
1. Semester

Der Kurs zur Erlangung des Hauptschulabschlusses nach Klasse 9 hat am 31.08.2020 mit dem Vorkurs begonnen und endet nach zwei weiteren Semestern im Januar 2022. Der Unterricht findet montags bis freitags in der Zeit von 18.00 bis 21.15 Uhr statt.

Anmeldungen zu dem Kurs sind im Einzelfall noch möglich. Das 1. Semester beginnt am 08.02.2021.

Bitte vereinbaren Sie zur Beratung und Anmeldung einen Termin mit Kerstin Dau, Tel.: 0208 455-4314.

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



FOTO: UWE ERNST

MITTLERER  
SCHULABSCHLUSS

Die Kurse zur Erlangung des Mittleren Schulabschlusses umfassen vier Semester.

Das Abschlusszeugnis wird erteilt, wenn

- eine regelmäßige Teilnahme an allen Fächern des Kurses erfolgt,
- während des Kurses die erforderlichen Leistungen erbracht werden,
- in der Abschlussprüfung die erforderlichen Leistungen erbracht werden.

Voraussetzung für die Teilnahme ist der Hauptschulabschluss nach Klasse 9 mit Englischkenntnissen.

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

Je nach schulischer Voraussetzung ist eine Verkürzung des Kurses möglich.

MITTLERER  
SCHULABSCHLUSS –  
2. Semester

Dieser Kurs hat am 31.08.2020 begonnen und endet nach vier Semestern im Juni 2022. Der Unterricht findet montags bis freitags in der Zeit von 18.00 bis 21.15 Uhr statt.

Anmeldungen zu dem Kurs sind im Einzelfall noch möglich. Das 2. Semester beginnt am 08.02.2021.

Bitte vereinbaren Sie zur Anmeldung einen Termin mit Kerstin Dau, Tel.: 0208 455-4314.

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

MITTLERER  
SCHULABSCHLUSS –  
neuer Kurs

Ein neuer Kurs zur Erlangung des Mittleren Schulabschlusses beginnt nach den Sommerferien 2021 und endet nach 4 Semestern im Juni 2023. Der Unterricht findet montags bis freitags in der Zeit von 18.00 bis 21.15 Uhr statt.

Anmeldungen zu diesem Kurs sind ab Anfang Juni 2021 möglich.

Bitte vereinbaren Sie zur Beratung und Anmeldung einen Termin mit Kerstin Dau, Tel.: 0208 455-4314.

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

## Weiterbildungsberatung

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

Wir informieren Sie gerne über laufende und geplante Kurse:

- Möglichkeiten der Anrechnung von bisherigen Abschlüssen oder Teilleistungen,
- Möglichkeiten, die andere Schulen des Zweiten Bildungsweges bieten,
- weitere schulische Möglichkeiten, einen Abschluss zu erreichen.

Beratung:  
Kerstin Dau  
Telefon: 0208 455-4314  
E-Mail: kerstin.dau@muelheim-ruhr.de

Eine Terminvereinbarung ist erforderlich.

AUSFÜHRLICHE KURSBESCHREIBUNGEN FINDEN SIE UNTER  
[VHS.MUELHEIM-RUHR.DE](https://www.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@muehlheim-ruhr.de / Internet: vhs.muehlheim-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

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

Datum	Unterschrift
-------	--------------

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

Der VHS wird untenstehendes SEPA-Mandat erteilt.  
 Das Entgelt wird 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       | <input type="radio"/> Mülheim-Pass                        |
| <input type="radio"/> Auszubildende/r              | <input type="radio"/> Freiwilligenkarte für Ehrenamtliche |
| <input type="radio"/> Arbeitslosengeld I           | <input type="radio"/> Bildungsscheck / Bildungsprämie     |
| <input type="radio"/> Arbeitslosengeld II          | <input type="radio"/> Asylbewerberleistungsgesetz         |
| <input type="radio"/> Sozialhilfe / Grundsicherung |   |

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

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

Datum	Unterschrift
-------	--------------

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

Der VHS wird untenstehendes SEPA-Mandat erteilt.  
 Das Entgelt wird 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       | <input type="radio"/> Mülheim-Pass                        |
| <input type="radio"/> Auszubildende/r              | <input type="radio"/> Freiwilligenkarte für Ehrenamtliche |
| <input type="radio"/> Arbeitslosengeld I           | <input type="radio"/> Bildungsscheck / Bildungsprämie     |
| <input type="radio"/> Arbeitslosengeld II          | <input type="radio"/> Asylbewerberleistungsgesetz         |
| <input type="radio"/> Sozialhilfe / Grundsicherung |   |

**WDR 5**

**RADIO**  
*MIT TIEFGANG*

**JETZT WDR 5  
EINSCHALTEN**

Wir sind deins.

**ARD** 