

vhs

mülheim

VHS MÜLHEIM AN DER RUHR
PROGRAMM
AUGUST – DEZEMBER 2023

Bildung macht glücklich

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



2 VORWORT

Liebe VHS-Interessierte,
liebe Leserinnen und Leser,

schön, dass Sie einen Blick in unser neues Kurs- und Veranstaltungsprogramm werfen. Auch im 2. Halbjahr bietet Ihnen die VHS ein attraktives Bildungsprogramm an – ganz gleich, ob Sie Neues entdecken oder bereits erlernte Kenntnisse auffrischen möchten. Wie immer würden wir uns sehr freuen, wenn auch für Sie ein passender Kurs, Vortrag oder vielleicht Workshop – online oder in Präsenz – dabei ist.

Apropos Neues entdecken: Die VHS beschreitet neue Wege – „Virtual Reality“ lautet das Stichwort. Dazu haben wir spannende Angebote für Sie vorbereitet. Wie wäre es, einmal virtuell in ganz andere Szenarien einzutauchen? In lockerer Atmosphäre auszuprobieren, welche Möglichkeiten die virtuelle Welt so bietet? Wir begleiten Sie gerne! Ausführliche Beschreibungen aller Kurse finden Sie unter www.vhs.muelheim-ruhr.de

Ich selbst möchte mich an dieser Stelle von Ihnen verabschieden, da ich im August meine Tätigkeit als Leiterin der Volkshochschule beenden werde. In den acht Jahren meiner Tätigkeit ist viel passiert und insbesondere die Schließung des VHS-Gebäudes an der Bergstraße hat meine Zeit als Leiterin natürlich sehr geprägt. Ich danke allen, die die VHS in diesen turbulenten Zeiten unterstützt haben, sehr herzlich für ihr Engagement! Ich freue mich, dass viele langjährige Teilnehmerinnen und Teilnehmer der VHS treu geblieben sind und gleichzeitig viele neue interessierte Menschen den Weg in die Volkshochschule finden. Und so wünsche ich allen Besucherinnen und Besuchern gute Stunden in der VHS und grüße Sie herzlich

Ihre



Annette Sommerhoff
Leiterin der Volkshochschule

Virtuelle Realität an Ihrer VHS erleben



Die virtuelle Erschaffung neuer Welten spielt in vielen Bereichen des täglichen Lebens längst eine große Rolle. Mit unserer neuen Veranstaltungsreihe „Virtuelle Realität erleben“ laden wir Sie ein, diese Welt näher kennenzulernen und in verschiedene Szenarien einzutauchen. Ganz gleich, ob Sie Neuling auf diesem Gebiet sind oder bereits Erfahrungen im Umgang mit VR haben – wir freuen uns auf Sie und werden Sie kompetent auf dem Weg in die virtuelle Welt begleiten! Weitere Infos: vhs.muelheim-ruhr.de

ONLINE-VORTRAG Eintauchen in virtuelle Welten – Was ist VR?

Im Oktober 2021 hat sich der Social Media Gigant Facebook umbenannt in Meta und fokussiert sich seitdem auf Virtual Reality. Warum? Zuckerberg denkt, dass es in Zukunft eine 3D-Version des Internets gibt (Web 3.0), in dem wir uns als Avatare begegnen und interagieren können. Auch Microsoft, Apple und Google sowie asiatische und europäische Unternehmen investieren massiv in immersive Medien. Aber was ist dran an diesem Hype? Sehen wir uns wirklich in Zukunft häufiger mit VR-Brille als im realen Leben? Im Vortrag gibt Christian Prison eine kurze Einführung in die Grundlagen der Technologie, einen Überblick über heute bereits existierende Anwendungen und zeigt Ihnen die „VR Superpowers“, die uns das neue Medium ermöglicht.

Seit 2018 beschäftigt Christian Prison sich intensiv mit immersiven Technologien. Nach abgeschlossenem Physikstudium fand er schnell einen Weg in die Softwareentwicklung und betreut seit über 20 Jahren Entwickler*innen und Kund*innen im Dialog um die beste Lösung. Bei der Firma Weltenmacher in Düsseldorf ist er für Vertrieb und Business Development verantwortlich, bei der onliveline GmbH koordiniert er die Entwicklung von VR Erlebnissen.

Christian Prison
Kursnummer: 1200 | *entgeltfrei*
Mittwoch, 13.09.2023
19.00 - 20.00 Uhr
Online



Virtuelle Realität erleben: London Adventures

Laufen Sie mit uns virtuell durch die Straßen Londons und genießen Sie eine aufregende und interaktive Führung, die Sie nicht vergessen werden. Gemeinsam mit anderen Avataren erkunden Sie die Stadt und verbessern quasi nebenbei Ihr Englisch – ganz bequem von zuhause aus! Wir bieten Ihnen das erforderliche Equipment dazu.

Timothy Wilm
Kursnummer: 1201 | *entgeltfrei*
Donnerstag, 16.11. - 23.11.2023
18.00 - 19.00 Uhr

Virtuelle Realität erleben: Wissen & Gesellschaft

Erleben Sie hautnah, wie das Lernen in VR funktioniert und probieren Sie verschiedene VR-Anwendungen aus: Sie können zum Beispiel das Anne-Frank-Haus besuchen oder eine Zeitreise unternehmen, um an der Seite von Dinosauriern zu stehen. Oder erfahren Sie, wie es ist, als blinde Person die Umgebung wahrzunehmen.

Team | Kursnummer: 1202 | *entgeltfrei*
Mittwoch, 27.09.2023
18.00 - 19.30 Uhr

Virtuelle Realität erleben: Kreativ & Vielseitig

Lassen Sie sich inspirieren und probieren Sie die VR-Brille in kreativer Weise aus. Stellen Sie beispielsweise Ihre virtuelle Staffelei an besonderen Orten auf und malen Sie jenseits der Grenzen der Naturgesetze. Oder wie wäre es mit einem virtuellen Museumsrundgang?

Team | Kursnummer: 1203 | *entgeltfrei*
Mittwoch, 18.10.2023
18.00 - 19.30 Uhr

Impressum

HERAUSGEBERIN

Stadt Mülheim an der Ruhr
Amt für Kinder, Jugend, Schule und Integration
Heinrich-Thöne-Volkshochschule
Aktienstraße 45, 45473 Mülheim an der Ruhr

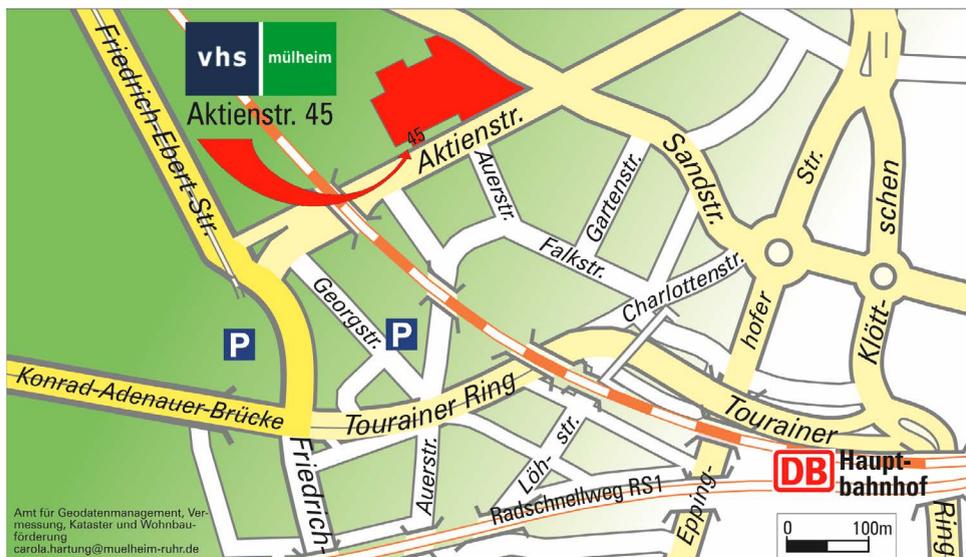
VERANTWORTLICH Annette Sommerhoff, Leiterin der Volkshochschule

GESTALTUNG Freunde & Ernst, Essen

HINWEIS Änderungen, Irrtümer und Druckfehler vorbehalten

Öffnungszeiten Anmeldebüro

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



BERATUNG

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

BEZAHLEN

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

ABMELDEN

Von einer Veranstaltung können Sie sich nur schriftlich oder persönlich abmelden. Abmeldungen sind bis zu 5 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. Unsere Dozent*innen nehmen keine Abmeldungen entgegen.

Anschrift und Lage

ADRESSE

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

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

PARKEN

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

ÖFFENTLICHE VERKEHRSMITTEL

Bahnlinie: 104
 Haltestellen: Friedrich-Ebert-Straße oder Rotkreuzzentrum
 Bahnlinie: 112
 Haltestelle: Friedrich-Ebert-Straße
 Buslinien: 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, Ihre Angaben werden verschlüsselt zur VHS übertragen.

ERMÄSSIGUNGEN

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

RATENZAHLUNG

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

DATENSCHUTZ

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

Ansprechpartnerinnen

FREMDSPRACHEN

Margarita Votteler M.A.
 Telefon: 0208 455-4315
 E-Mail: margarita.votteler@muelheim-ruhr.de

DIGITAL IN ALLTAG & BERUF

Sabine Klich M.A.
 Telefon: 0208 455-4334
 E-Mail: sabine.klich@muelheim-ruhr.de

INTEGRATIONSKURSE UND DEUTSCH ALS ZWEITSPRACHE

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

BERUF & PERSÖNLICHKEIT

Sabine Klich M.A.
 Telefon: 0208 455-4334
 E-Mail: sabine.klich@muelheim-ruhr.de

KUNST, KULTUR & KREATIVITÄT

Nicole Linau
 Telefon: 0208 455-4317
 E-Mail: nicole.linau@muelheim-ruhr.de

GRUNDBILDUNG

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

GESUNDHEIT, NATUR & UMWELT

Henrike Donner
 Telefon: 0208 455-4356
 E-Mail: henrike.donner@muelheim-ruhr.de

SCHULABSCHLÜSSE

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

POLITIK & GESELLSCHAFT

Hannah Leitzen
 Telefon: 0208 455-4357
 E-Mail: hannah.leitzen@muelheim-ruhr.de

FREMSPRACHEN

Sprachen lernen – ein gutes Gefühl!

Nicht nur eine zusätzliche Qualifikation in der Arbeitswelt, sondern zudem einfach ein gutes Gefühl, sich in einer fremden Sprache verständigen zu können! Wenn dann noch Grundlagen zur Kultur, Do's & Don'ts und Lebensweise einer Nation dazu kommen, wird der Sprachkurs zum Erlebnis. Wir bieten an der VHS Mülheim aktuell Kurse in 19 Fremdsprachen an. Fremdsprachenkurse europaweit vergleichbar machen – dafür beschloss der Europarat sechs Lernstufen (A1-A2-B1-B2-C1-C2). Diese geben Ihnen eine gute Orientierung, um sich selbst bzw. Ihr Level genauer einzuschätzen – bezogen auf Verstehen, Sprechen, Lesen und Schreiben.

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

ENGLISCH**Learning Strategies**

Timothy Wilm
Kursnummer: 1300 | 47,- €
Samstag bis Sonntag,
28.10. - 29.10.2023
9.30 - 13.00 Uhr
8 UStd. | 2 Termine

ONLINE Sprachtreff Englisch

Maria Chirkova
Kursnummer: 1302 | 78,50 €
Donnerstag,
24.08. - 07.12.2023
19.00 - 20.30 Uhr
28 UStd. | 14 Termine

English Refresher A2

Timothy Wilm
Kursnummer: 1304 | 115,50 €
Freitag, 25.08. - 08.12.2023
17.30 - 19.00 Uhr
28 UStd. | 14 Termine

English Refresher B1

Cornelia Held
Kursnummer: 1305 | 107,- €
Mittwoch, 23.08. - 06.12.2023
18.00 - 19.30 Uhr
26 UStd. | 13 Termine

Englisch zum Auffrischen B1

Timothy Wilm
Kursnummer: 1306 | 115,50 €
Montag, 21.08. - 04.12.2023
17.30 - 19.00 Uhr
28 UStd. | 14 Termine

Intensivkurs

Englisch zum Auffrischen B1
Angelika Gabriele Sparla M.A.
Kursnummer: 1320 | 176,50 €
Montag bis Freitag,
13.11. - 17.11.2023
9.30 - 14.30 Uhr
30 UStd. | 5 Termine

ENGLISCH FÜR DIE GENERATION PLUS**Generation PLUS: Einstiegskurs A1.1**

Maria Chirkova
Kursnummer: 1350 | 107,- €
Mittwoch, 23.08. - 06.12.2023
9.00 - 10.30 Uhr
26 UStd. | 13 Termine

Generation PLUS: Grundstufe I - A2.1

Heike Heitmüller
Kursnummer: 1351 | 115,50 €
Montag, 21.08. - 04.12.2023
11.00 - 12.30 Uhr
28 UStd. | 14 Termine

Generation PLUS: Grundstufe II - A2.1

Cornelia Held
Kursnummer: 1352 | 115,50 €
Freitag, 25.08. - 08.12.2023
9.15 - 10.45 Uhr
28 UStd. | 14 Termine

Generation PLUS: Mittelstufe B1.2

Prof. Dr. Wolfgang Hünig
Kursnummer: 1353 | 107,- €
Donnerstag,
24.08. - 30.11.2023
16.00 - 17.30 Uhr
26 UStd. | 13 Termine

KONVERSATIONSKURSE ENGLISCH**Read and Talk B1**

Cornelia Held
Kursnummer: 1400 | 115,50 €
Montag, 21.08. - 04.12.2023
18.00 - 19.30 Uhr
28 UStd. | 14 Termine

Generation PLUS: Read and Talk B1/B2

Cornelia Held
Kursnummer: 1401 | 107,- €
Mittwoch, 23.08. - 06.12.2023
10.45 - 12.15 Uhr
26 UStd. | 13 Termine

Generation PLUS: Let's talk B1/ B2

Heike Heitmüller
Kursnummer: 1405 | 115,50 €
Montag, 21.08. - 04.12.2023
9.15 - 10.45 Uhr
28 UStd. | 14 Termine

English Conversation B1/B2

N. N.
Kursnummer: 1407 | 115,50 €
Montag, 21.08. - 04.12.2023
18.00 - 19.30 Uhr
28 UStd. | 14 Termine

English Conversation & Literature B1/B2

N. N.
Kursnummer: 1408 | 115,50 €
Donnerstag,
24.08. - 07.12.2023
18.00 - 19.30 Uhr
28 UStd. | 14 Termine

ONLINE English Conversation B2

Valeria Georgieva
Kursnummer: 1409 | 115,50 €
Dienstag, 22.08. - 05.12.2023
19.00 - 20.30 Uhr
28 UStd. | 14 Termine

Generation PLUS: Let's Talk B2/C1

Cornelia Held
Kursnummer: 1410 | 115,50 €
Donnerstag,
24.08. - 07.12.2023
9.15 - 10.45 Uhr
28 UStd. | 14 Termine

English Conversation B2/C1

Barbara Korneli
Kursnummer: 1411 | 115,50 €
Dienstag, 22.08. - 05.12.2023
18.00 - 19.30 Uhr
28 UStd. | 14 Termine

Improve your English Communication C1

Günter Berker
Kursnummer: 1412 | 115,50 €
Dienstag, 22.08. - 05.12.2023
11.15 - 12.45 Uhr
28 UStd. | 14 Termine

ONLINE**News and Views C1**

N. N.
Kursnummer: 1414 | 115,50 €
Donnerstag,
24.08. - 07.12.2023
19.45 - 21.15 Uhr
28 UStd. | 14 Termine

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

Alicia Santamaría Pérez
Kursnummer: 1600 | 39,- €
Samstag, 23.09. - 18.11.2023
12.30 - 15.30 Uhr
12 UStd. | 3 Termine

Intensivkurs Spanisch A1.1

Susana Bittner
Kursnummer: 1601 | 176,50 €
Montag bis Freitag,
09.10. - 13.10.2023
9.30 - 14.30 Uhr
30 UStd. | 5 Termine

Einstiegskurs A1.1

Martha Patricia López-Kesseböhmer M.A.
Kursnummer: 1602 | 115,50 €
Dienstag, 22.08. - 05.12.2023
18.00 - 19.30 Uhr
28 UStd. | 14 Termine

ONLINE Grundstufe A1.2

Martha Patricia López-Kesseböhmer M.A.
Kursnummer: 1603 | 115,50 €
Montag, 21.08. - 04.12.2023
18.00 - 19.30 Uhr
28 UStd. | 14 Termine

Grundstufe I - A1.2

Alicia Santamaría Pérez
Kursnummer: 1604 | 115,50 €
Donnerstag,
24.08. - 07.12.2023
10.00 - 11.30 Uhr
28 UStd. | 14 Termine

Grundstufe II - A1.2

Alicia Santamaría Pérez
Kursnummer: 1605 | 115,50 €
Montag, 21.08. - 04.12.2023
9.30 - 11.00 Uhr
28 UStd. | 14 Termine

Grundstufe III - A1.2

Alicia Santamaría Pérez
Kursnummer: 1606 | 115,50 €
Dienstag, 22.08. - 05.12.2023
10.30 - 12.00 Uhr
28 UStd. | 14 Termine

ONLINE Grundstufe A2.2

Martha Patricia López-Kesseböhmer M.A.
Kursnummer: 1611 | 115,50 €
Donnerstag,
24.08. - 07.12.2023
18.00 - 19.30 Uhr
28 UStd. | 14 Termine

ONLINE Mittelstufe B1.1

Alicia Santamaría Pérez
Kursnummer: 1615 | 115,50 €
Freitag, 25.08. - 08.12.2023
9.30 - 11.00 Uhr
28 UStd. | 14 Termine

Mittelstufe I - B1.1

Alicia Santamaría Pérez
Kursnummer: 1619 | 115,50 €
Freitag, 25.08. - 08.12.2023
19.15 - 20.45 Uhr
28 UStd. | 14 Termine

Mittelstufe II - B1.1

Martha Patricia López-Kesseböhmer M.A.
Kursnummer: 1620 | 107,- €
Mittwoch, 23.08. - 06.12.2023
19.45 - 21.15 Uhr
26 UStd. | 13 Termine

Oberstufe B2.1

Alicia Santamaría Pérez
Kursnummer: 1625 | 115,50 €
Montag, 21.08. - 04.12.2023
11.15 - 12.45 Uhr
28 UStd. | 14 Termine

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

Alicia Santamaría Pérez
Kursnummer: 1629 | 123,50 €
Freitag, 25.08. - 08.12.2023
17.30 - 19.00 Uhr
28 UStd. | 14 Termine

Tiempo para la comunicación II - B2

Alicia Santamaría Pérez
Kursnummer: 1631 | 123,50 €
Mittwoch, 23.08. - 06.12.2023
9.30 - 11.00 Uhr
26 UStd. | 13 Termine

Español para Avanzados I - B2

Susanne Lorschach
Kursnummer: 1640 | 123,50 €
Mittwoch, 23.08. - 06.12.2023
18.00 - 19.30 Uhr
26 UStd. | 13 Termine

Let's sing Christmas – ein internationales Weihnachtsliedersingen

Vom traditionellen Lied aus den Bergen Italiens bis zum Jazz-Standard aus den USA – der Musiker Walter Weitz lädt ein zum gemeinsamen Singen schönster internationaler Weihnachtslieder. Freuen Sie sich mit uns auf eine beschwingte musikalische Einstimmung auf das Weihnachtsfest.
Sonntag, 19. November 2023, 17.30 – 20.00 Uhr
Der Eintritt ist frei. Um vorherige Anmeldung wird gebeten.



VHS-Sprachkurs Französisch

FOTO: UWE ERNST

Español para Avanzados II - B2

Susana Bittner
Kursnummer: 1641 | 123,50 €
Freitag, 25.08. - 08.12.2023
9.30 - 11.00 Uhr
28 UStd. | 14 Termine

Español para Avanzados III - B2

Susana Bittner
Kursnummer: 1642 | 123,50 €
Mittwoch, 23.08. - 06.12.2023
18.00 - 19.30 Uhr
26 UStd. | 13 Termine

FRANZÖSISCH

Französisch zum Kennenlernen

Ulrich Schoeter
Kursnummer: 1700 | 35,- €
Samstag, 12.08.2023
9.00 - 14.00 Uhr | 6 UStd.

Einstiegskurs A1.1

Ulrich Schoeter
Kursnummer: 1701 | 115,50 €
Dienstag, 22.08. - 05.12.2023
18.00 - 19.30 Uhr
28 UStd. | 14 Termine

ONLINE Grundstufe A1.2

Marie Géraldine Schaffeld
Kursnummer: 1705 | 115,50 €
Dienstag, 22.08. - 05.12.2023
18.00 - 19.30 Uhr
28 UStd. | 14 Termine

ONLINE Mittelstufe B1.1

Marie Géraldine Schaffeld
Kursnummer: 1706 | 115,50 €
Donnerstag,
24.08. - 07.12.2023
19.45 - 21.15 Uhr
28 UStd. | 14 Termine

ONLINE Mittelstufe B1.2

Marie Géraldine Schaffeld
Kursnummer: 1708 | 115,50 €
Donnerstag,
24.08. - 07.12.2023
18.00 - 19.30 Uhr
28 UStd. | 14 Termine

KONVERSATIONSKURSE FRANZÖSISCH

Les Rendez-Vous du Mardi B2

Marie Elisabeth Thomas
Kursnummer: 1716 | 115,50 €
Dienstag, 22.08. - 05.12.2023
9.30 - 11.00 Uhr
28 UStd. | 14 Termine

ONLINE Les Rendez-Vous du Mercredi B2

Marie Elisabeth Thomas
Kursnummer: 1717 | 107,- €
Mittwoch, 23.08. - 06.12.2023
9.00 - 10.30 Uhr
26 UStd. | 13 Termine

Le monde francophone

Susanne Lorschbach
Kursnummer: 1718 | 123,50 €
Dienstag, 22.08. - 05.12.2023
18.00 - 19.30 Uhr
28 UStd. | 14 Termine

ITALIENISCH

Italienisch zum Kennenlernen

Mareike Monschau-Osvald
Kursnummer: 1748 | 35,- €
Samstag, 12.08.2023
9.00 - 14.00 Uhr | 6 UStd.

Intensivkurs Italienisch A1.1

Mareike Monschau-Osvald
Kursnummer: 1749 | 176,50 €
Montag bis Freitag,
06.11. - 10.11.2023
9.30 - 14.30 Uhr
30 UStd. | 5 Termine

Einstiegskurs A1.1

Teresa Pollara-Gennaro
Kursnummer: 1751 | 115,50 €
Freitag, 25.08. - 08.12.2023
19.15 - 20.45 Uhr
28 UStd. | 14 Termine

ONLINE

Italienisch für „Early Birds“ Einstiegskurs A1.1

Tiziana Leonardi
Kursnummer: 1752 | 115,50 €
Donnerstag,
24.08. - 07.12.2023
8.00 - 9.30 Uhr
28 UStd. | 14 Termine

ONLINE Grundstufe A1.2

Tiziana Leonardi
Kursnummer: 1753 | 115,50 €
Donnerstag,
24.08. - 07.12.2023
19.30 - 21.00 Uhr
28 UStd. | 14 Termine

Grundstufe A1.2

Teresa Pollara-Gennaro
Kursnummer: 1754 | 107,- €
Mittwoch, 23.08. - 06.12.2023
19.45 - 21.15 Uhr
26 UStd. | 13 Termine

Mittelstufe B1.1

Teresa Pollara-Gennaro
Kursnummer: 1756 | 115,50 €
Freitag, 25.08. - 08.12.2023
17.30 - 19.00 Uhr
28 UStd. | 14 Termine

ONLINE Mittelstufe B1.2

Mareike Monschau-Osvald
Kursnummer: 1758 | 115,50 €
Donnerstag,
24.08. - 07.12.2023
18.00 - 19.30 Uhr
28 UStd. | 14 Termine

Mittelstufe B1.2

Teresa Pollara-Gennaro
Kursnummer: 1759 | 107,- €
Mittwoch, 23.08. - 06.12.2023
18.00 - 19.30 Uhr
26 UStd. | 13 Termine

ONLINE-VORTRAG

Wo die Zitronen blüh'n – Kulturgeschichte der italienischen Küche

Dr. Peter Peter
Kursnummer: 1760 |
entgeltfrei
Donnerstag, 23.11.2023
19.30 - 21.00 Uhr
Eine Kooperation mit
vhs.wissen live

PORTUGIESISCH

ONLINE Brasilianisches Portugiesisch zum Kennenlernen

Marcela Monteiro Rossi
Kursnummer: 1765 | 35,- €
Samstag, 12.08.2023
9.00 - 14.00 Uhr | 6 UStd.

ONLINE Brasilianisches Portugiesisch Einstiegskurs A1.1

Marcela Monteiro Rossi
Kursnummer: 1766 | 115,50 €
Montag, 21.08. - 04.12.2023
17.30 - 19.00 Uhr
28 UStd. | 14 Termine

WEITERE SPRACHEN

ARABISCH

ONLINE Einstiegskurs A1.1

Ziad Haidar
Kursnummer: 1771 | 115,50 €
Freitag, 25.08. - 08.12.2023
18.00 - 19.30 Uhr
28 UStd. | 14 Termine

BULGARISCH

ONLINE Grundstufe A1.2

Valeria Georgieva
Kursnummer: 1782 | 107,- €
Mittwoch, 23.08. - 06.12.2023
19.00 - 20.30 Uhr
26 UStd. | 13 Termine



Fremdsprachen

VHS-Sprachkurs Finnisch

FOTO: UWE ERNST

**Gute
Noten,
schlechte
Noten.**

Erstellt eine Rezension,
ladet Fotos hoch – bewertet
Eure VHS auf Google.
Wir freuen uns auf viele
Beiträge.



Google

FINNISCH

Einstiegskurs A1.1

Dr. Leila Impola
Kursnummer: 1801 | 107,- €
Mittwoch, 23.08. - 06.12.2023
18.00 - 19.30 Uhr
26 UStd. | 13 Termine

Grundstufe A2.2

Dr. Leila Impola
Kursnummer: 1802 | 107,- €
Mittwoch, 23.08. - 06.12.2023
19.45 - 21.15 Uhr
26 UStd. | 13 Termine

GRIECHISCH

Griechisch zum Kennenlernen

Evangelos Patoulidis
Kursnummer: 1810 | 35,- €
Samstag, 12.08.2023
9.00 - 14.00 Uhr | 6 UStd.

Grundstufe A1.2

Evangelos Patoulidis
Kursnummer: 1812 | 115,50 €
Dienstag, 22.08. - 05.12.2023
18.00 - 19.30 Uhr
28 UStd. | 14 Termine

Grundstufe A2.1

Evangelos Patoulidis
Kursnummer: 1813 | 115,50 €
Montag, 21.08. - 04.12.2023
18.00 - 19.30 Uhr
28 UStd. | 14 Termine

HEBRÄISCH

ONLINE Einstiegskurs A1.1

Samir Nasser-Eddin Vélez
Kursnummer: 1820 | 107,- €
Mittwoch, 23.08. - 06.12.2023
17.30 - 19.00 Uhr
26 UStd. | 13 Termine

JAPANISCH

ONLINE-VORTRAG Alles so schön pink hier – Kawaii, das japanische „niedlich“

Anke Gärtner M.A.
Kursnummer: 1824 | 8,- €
Freitag, 24.11.2023
19.00 - 20.30 Uhr | 2 UStd.

ONLINE Japanisch zum Kennenlernen

Shinobu Sawada
Kursnummer: 1825 | 35,- €
Samstag, 12.08.2023
9.00 - 14.00 Uhr | 6 UStd.

ONLINE Einstiegskurs A1.1

Shinobu Sawada
Kursnummer: 1826 | 115,50 €
Dienstag, 22.08. - 05.12.2023
17.30 - 19.00 Uhr
28 UStd. | 14 Termine

Grundstufe A1.2

Shinobu Sawada
Kursnummer: 1827 | 115,50 €
Montag, 21.08. - 04.12.2023
16.15 - 17.45 Uhr
28 UStd. | 14 Termine

ONLINE Japanische Sprache und Kultur A2.2

Anke Gärtner M.A.
Kursnummer: 1829 | 115,50 €
Dienstag, 22.08. - 05.12.2023
18.00 - 19.30 Uhr
28 UStd. | 14 Termine

LATEIN

Latein ohne Vorkenntnisse

Uwe Becker
Kursnummer: 1835 | 58,50 €
Samstag bis Sonntag,
23.09. - 24.09.2023
10.00 - 14.00 Uhr
10 UStd. | 2 Termine

Latein mit geringen Vorkenntnissen

Uwe Becker
Kursnummer: 1836 | 58,50 €
Samstag bis Sonntag,
28.10. - 29.10.2023
10.00 - 14.00 Uhr
10 UStd. | 2 Termine

POLNISCH

ONLINE Grundstufe A2.2

Agata Kinga Antoniak M.A.
Kursnummer: 1845 | 107,- €
Montag, 04.09. - 11.12.2023
18.00 - 19.30 Uhr
26 UStd. | 13 Termine

RUSSISCH

Einstiegskurs A1.1

Galina Merkelbach
Kursnummer: 1850 | 115,50 €
Montag, 21.08. - 04.12.2023
18.00 - 19.30 Uhr
28 UStd. | 14 Termine

SCHWEDISCH

ONLINE Schwedisch für „Early Birds“ Grundstufe A1.2

Helena Ahlquist-Camp
Kursnummer: 1852 | 107,- €
Dienstag, 22.08. - 28.11.2023
8.00 - 9.30 Uhr
26 UStd. | 13 Termine

ONLINE Mittelstufe I - B1.1

Helena Ahlquist-Camp
Kursnummer: 1853 | 107,- €
Dienstag, 22.08. - 28.11.2023
10.00 - 11.30 Uhr
26 UStd. | 13 Termine

ONLINE Mittelstufe II - B1.1

Helena Ahlquist-Camp
Kursnummer: 1854 | 107,- €
Freitag, 18.08. - 01.12.2023
19.15 - 20.45 Uhr
26 UStd. | 13 Termine
Am 29.09.2023 findet kein
Kurs statt.

ONLINE Mittelstufe B1/B2

Helena Ahlquist-Camp
Kursnummer: 1856 | 107,- €
Freitag, 18.08. - 01.12.2023
17.30 - 19.00 Uhr
26 UStd. | 13 Termine
Am 29.09.2023 findet kein
Kurs statt.

TÜRKISCH

Grundstufe A1.2

Sevil Kocaoglu-Terjung
Kursnummer: 1861 | 90,50 €
Mittwoch, 06.09. - 06.12.2023
18.00 - 19.30 Uhr
22 UStd. | 11 Termine

Grundstufe A2.1

Sevil Kocaoglu-Terjung
Kursnummer: 1862 | 90,50 €
Mittwoch, 06.09. - 06.12.2023
19.45 - 21.15 Uhr
22 UStd. | 11 Termine

UKRAINISCH**Grundstufe A1.2**

Iryna Fishchenko
Kursnummer: 1870 | 115,50 €
Montag, 21.08. - 04.12.2023
18.00 - 19.30 Uhr
28 UStd. | 14 Termine

UNGARISCH**ONLINE Ungarisch zum Kennenlernen**

Zsuzsanna Ballai
Kursnummer: 1875 | 35,- €
Samstag, 12.08.2023
9.00 - 14.00 Uhr | 6 UStd.

ONLINE Einstiegskurs A1.1

Zsuzsanna Ballai
Kursnummer: 1876 | 115,50 €
Dienstag, 22.08. - 05.12.2023
18.45 - 20.15 Uhr
28 UStd. | 14 Termine

ONLINE Grundstufe A1.2

Zsuzsanna Ballai
Kursnummer: 1877 | 115,50 €
Montag, 21.08. - 04.12.2023
18.45 - 20.15 Uhr
28 UStd. | 14 Termine

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

Stefanie Lechtleitner
Kursnummer: 1879 | 169,- €
Dienstag bis Freitag,
10.10. - 13.10.2023
9.00 - 14.30 Uhr
24 UStd. | 4 Termine

Deutsche Gebärdensprache - DGS 1

Stefanie Lechtleitner
Kursnummer: 1880 | 106,- €
Dienstag und Donnerstag,
22.08. - 28.09.2023
18.00 - 19.30 Uhr
24 UStd. | 12 Termine

Deutsche Gebärdensprache - DGS 2

Stefanie Lechtleitner
Kursnummer: 1881 | 106,- €
Dienstag und Donnerstag,
24.10. - 05.12.2023
18.00 - 19.30 Uhr
24 UStd. | 12 Termine

DEUTSCH ALS ZWEITSPRACHE

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

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

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

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

*Sandra Clemens,
Tel.: 0208 455-4321
Ludmila Scherbakov,
Tel.: 0208 455-4322*

Lernberatungstermine in der VHS, Aktienstraße 45:

*Donnerstag, 10.08.2023,
Dienstag, 15.08.2023,
Donnerstag, 24.08.2023,
jeweils 14.00 - 18.00 Uhr*

*Donnerstag, 17.08.2023,
Dienstag, 22.08.2023,
jeweils 14.00 - 17.00 Uhr*

Online-Lernberatung:

*Mittwoch, 09.08.2023,
Montag, 14.08.2023,
Mittwoch, 16.08.2023,
Montag, 21.08.2023,
Mittwoch, 23.08.2023,
jeweils 10.00 - 12.00 Uhr*

Stufe A 1 / Kurs 1

Alois Wollny
Kursnummer: 1001 | 210,- €
Montag und Mittwoch,
28.08. - 06.12.2023
18.15 - 20.45 Uhr
75 UStd. | 25 Termine

Stufe A 1 / Kurs 2 (Fortsetzungskurs)

Ulrike Borgemeister
Kursnummer: 1002 | 218,50 €
Dienstag und Donnerstag,
29.08. - 07.12.2023
18.15 - 20.45 Uhr
78 UStd. | 26 Termine

Stufe A 2 / Kurs 1

Anna Krebber
Kursnummer: 1003 | 218,50 €
Dienstag und Donnerstag,
29.08. - 07.12.2023
18.15 - 20.45 Uhr
78 UStd. | 26 Termine

Stufe A 2 / Kurs 2 (Fortsetzungskurs)

N. N.
Kursnummer: 1004 | 218,50 €
Dienstag und Donnerstag,
29.08. - 07.12.2023
18.15 - 20.45 Uhr
78 UStd. | 26 Termine

Stufe B 1 / Kurs 1

Ziad Haidar
Kursnummer: 1005 | 210,- €
Montag und Mittwoch,
28.08. - 06.12.2023
18.15 - 20.45 Uhr
75 UStd. | 25 Termine

Stufe B 1 / Kurs 2 (Fortsetzungskurs)

N. N.
Kursnummer: 1006 | 210,- €
Montag und Mittwoch,
28.08. - 06.12.2023
18.15 - 20.45 Uhr
75 UStd. | 25 Termine

Stufe B 2 / Kurs 1

Martina Becker-Gläsel
Kursnummer: 1007 | 210,- €
Montag und Mittwoch,
28.08. - 06.12.2023
18.15 - 20.45 Uhr
75 UStd. | 25 Termine

Stufe B 2 / Kurs 2 (Fortsetzungskurs)

N. N.
Kursnummer: 1008 | 218,50 €
Dienstag und Donnerstag,
29.08. - 07.12.2023
18.15 - 20.45 Uhr
78 UStd. | 26 Termine

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

Yvonne Sterz
Kursnummer: 1012 | 30,- €
Samstag, 28.10.2023
10.00 - 15.00 Uhr | 6 UStd.

Prüfungstraining: telc Deutsch B2

Yvonne Sterz
Kursnummer: 1013 | 30,- €
Samstag, 18.11.2023
10.00 - 15.00 Uhr | 6 UStd.

Prüfung: Zertifikat Deutsch/telc Deutsch B1

Kursnummer: 1014 | 150,- €
Schriftliche Prüfung:
01.12.2023, 14.00 - 17.00 Uhr
Mündliche Prüfung:
01.12.2023, 17.30 - 21.30 Uhr
Anmeldeschluss: 02.11.2023

Prüfung: telc Deutsch B2

Kursnummer: 1015 | 150,- €
Schriftliche Prüfung:
15.12.2023, 14.00 - 16.30 Uhr
Mündliche Prüfung:
15.12.2023, 17.00 - 21.30 Uhr
Anmeldeschluss: 16.11.2023



Deutsch als
Zweitsprache

VHS-Deutschkurs

INTEGRATIONSKURSE

ALLGEMEINE INFORMATIONEN

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

AUFBAU DER KURSE

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

Ein Integrationskurs mit Alphabetisierung umfasst 900 Stunden Deutsch (aufgeteilt in 9 Module bzw. Abschnitte mit je 100 Stunden, davon 300 Stunden Alphabetisierung) plus 100 Stunden Orientierungskurs. Ein Alphabetisierungskurs ist das richtige Angebot, wenn Sie keinerlei Vorkenntnisse im Lesen und Schreiben haben oder wenn Sie über Kenntnisse in einem anderen Schriftsystem verfügen. In Alphabetisierungskursen erlernen Sie die lateinische Schrift.

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

KOSTEN

Wenn Sie Arbeitslosengeld II oder Sozialhilfe beziehen, können Sie auf Antrag von den Kosten befreit werden. Wenn Sie eine Berechtigung des Bundesamtes für Migration und Flüchtlinge (BAMF) haben und nicht von den Kosten befreit sind, zahlen Sie einen Kostenbeitrag von 2,29 € pro Unterrichtsstunde.

KONTAKT

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

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

oder den Kolleginnen aus dem Anmeldebüro:
Sandra Clemens,
Telefon: 0208 455-4321
Ludmila Scherbakov,
Telefon: 0208 455-4322
E-Mail: vhs-anmeldung@muelheim-ruhr.de

Weitere Informationen zu Integrationskursen



BERUFSBEZOGENE SPRACHKURSE MIT DEM ZIELNIVEAU B2

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

Bitte vereinbaren Sie einen Beratungstermin mit:
Martina Kleinewegen
Telefon: 0208 455-4313
E-Mail: martina.kleinewegen@muelheim-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.

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

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

TERMINE EINBÜRGERUNGSTEST

Dr. (USA) Hartmut Melchert
Kursnummer: 1016 | 25,- €
Samstag, 12.08.2023
10.00 - 11.00 Uhr
An- und Abmeldeschluss: 20.07.2023

Dr. (USA) Hartmut Melchert
Kursnummer: 1017 | 25,- €
Samstag, 12.08.2023
12.00 - 13.00 Uhr
An- und Abmeldeschluss: 20.07.2023

Dr. (USA) Hartmut Melchert
Kursnummer: 1018 | 25,- €
Samstag, 02.09.2023
10.00 - 11.00 Uhr
An- und Abmeldeschluss: 10.08.2023

Dr. (USA) Hartmut Melchert
Kursnummer: 1019 | 25,- €
Samstag, 02.09.2023
12.00 - 13.00 Uhr
An- und Abmeldeschluss: 10.08.2023

Dr. (USA) Hartmut Melchert
Kursnummer: 1020 | 25,- €
Samstag, 28.10.2023
10.00 - 11.00 Uhr
An- und Abmeldeschluss: 05.10.2023

Dr. (USA) Hartmut Melchert
Kursnummer: 1021 | 25,- €
Samstag, 28.10.2023
12.00 - 13.00 Uhr
An- und Abmeldeschluss: 05.10.2023

Dr. (USA) Hartmut Melchert
Kursnummer: 1022 | 25,- €
Samstag, 18.11.2023
10.00 - 11.00 Uhr
An- und Abmeldeschluss: 26.10.2023

Dr. (USA) Hartmut Melchert
Kursnummer: 1023 | 25,- €
Samstag, 18.11.2023
12.00 - 13.00 Uhr
An- und Abmeldeschluss: 26.10.2023

BASISSPRACHKURSE

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

Integrationsfachkräfte
Perspektive Arbeit und Ausbildung
Klöttschen 22
45468 Mülheim an der Ruhr.

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

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

MUT – MITMACHEN UND TRAUEN

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

Giuletta Zeh
Koordinierungsstelle MUT
Telefon: 0208 455-4775
giuletta.zeh@muelheim-ruhr.de

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

MUT-Café für Frauen
Souad Bouayad
Kursnummer: 1160 |
entgeltfrei
Montag, 14.08. - 18.12.2023
9.30 - 11.30 Uhr
45,33 UStd. | 17 Termine

MUT - Erste Schritte Alphabetisierung
Souad Bouayad
Kursnummer: 1161 |
entgeltfrei
Dienstag, 15.08. - 19.12.2023
9.30 - 12.00 Uhr
51 UStd. | 17 Termine

KUNST, KULTUR & KREATIVITÄT

„Deine Kreativität kannst Du nie aufbrauchen.

Je mehr Du sie benutzt, desto kreativer bist Du.“

(Maya Angelou,
US-amerikanische
Schriftstellerin und
Bürgerrechtlerin)

Neues entdecken und neugierig bleiben, Gleichgesinnte treffen und Ideen austauschen: Die VHS Mülheim bietet zahlreiche Kurse aus den Bereichen Bildende Künste, Musik, Fotografie und Schriftstellerei im neuen Programm an. Erfahrene Dozent*innen vermitteln die erforderlichen Fähigkeiten und ein umfangreiches Hintergrundwissen. Die erlernten Inhalte erweitern nicht nur Ihren privaten kreativen Horizont, sondern bereichern auch Ihren beruflichen Alltag mit neuen Qualifikationen und Kompetenzen.

Wer sich darüber hinaus für kultur- und kunstgeschichtliche Zusammenhänge interessiert, kann an speziellen Exkursionen und Kursen zur Kunstbetrachtung teilnehmen - und bekommt so einen spannenden Einblick in das zeitgenössische Kunstgeschehen der Region.

Ausführliche Kursbeschreibungen finden Sie auf unserer Homepage.

Bitte beachten Sie dort auch die Hinweise zu Materialien, die gegebenenfalls selbst mitgebracht werden müssen:
vhs.muelheim-ruhr.de

LITERATUR

Die Mittwochsschreiber – Keiner schreibt für sich allein

Andreas Martin
Kursnummer: 2008 | 62,50 €
Mittwoch, 13.09. - 13.12.2023
19.45 - 21.15 Uhr
22 UStd. | 11 Termine

MUSIK

Grundlagen des Klavierspiels für Anfänger*innen

András Rákosi
Kursnummer: 2111 | 125,- €
Donnerstag,
31.08. - 16.11.2023
16.00 - 17.45 Uhr
20 UStd. | 10 Termine



FOTOS: UWE ERNST

Kunst, Kultur & Kreativität

VHS-Kurs Mittwochsschreiber

Populäre Gitarre für Anfänger*innen - 2. Semester

Detlef Neuls
Kursnummer: 2122 | 130,- €
Dienstag, 15.08. - 28.11.2023
18.00 - 20.15 Uhr
36 UStd. | 12 Termine
Am 22.08. und am 26.09.2023
findet kein Kurs statt.

Populäre Gitarre: Song Arrangement

Detlef Neuls
Kursnummer: 2124 | 61,- €
Montag, 14.08. - 18.09.2023
18.00 - 20.15 Uhr
15 UStd. | 5 Termine
Am 21.08.2023 findet kein Kurs statt.

Populäre Gitarre für Fortgeschrittene XL

Detlef Neuls
Kursnummer: 2125 | 71,- €
Montag, 23.10. - 04.12.2023
18.00 - 20.15 Uhr
18 UStd. | 6 Termine
Am 30.10.2023 findet kein Kurs statt.

Workshop: Harmonie & Gesang

Detlef Neuls
Kursnummer: 2126 | 30,- €
Samstag, 28.10.2023
10.00 - 15.00 Uhr | 6 UStd.

Workshop: Unplugged, ohne Strom – Bekannte Songs der Rockmusik für akustische Gitarre

Detlef Neuls
Kursnummer: 2127 | 50,- €
Freitag, 17.11.2023,
18.15 - 21.15 Uhr
Samstag, 18.11.2023,
10.00 - 15.00 Uhr
10 UStd. | 2 Termine

Klassische Gitarre für Anfänger*innen

Peter Ansorge
Kursnummer: 2128 | 131,- €
Mittwoch, 30.08. - 06.12.2023
19.45 - 21.15 Uhr
24 UStd. | 12 Termine

Konzert des Gitarrenkurses der VHS

Detlef Neuls
Kursnummer: 2129 |
entgeltfrei
Donnerstag, 14.12.2023
18.00 - 19.30 Uhr

Ukulele-Workshop

Reinhard Kaisers
Kursnummer: 2130 | 35,- €
Samstag, 23.09.2023
10.00 - 16.00 Uhr | 7 UStd.

Ukulele-Workshop für Fortgeschrittene I

Reinhard Kaisers
Kursnummer: 2132 | 35,- €
Sonntag, 29.10.2023
10.00 - 16.00 Uhr | 7 UStd.



Ukulele-Workshop für Fortgeschrittene II

Reinhard Kaisers
Kursnummer: 2133 | 35,- €
Sonntag, 19.11.2023
10.00 - 16.00 Uhr | 7 UStd.

Blues Harp-Workshop Mundharmonika einfach spielend lernen

Dieter Kropp
Kursnummer: 2134 | 57,- €
Samstag, 02.09.2023
10.00 - 17.00 Uhr | 8 UStd.

Blues Harp-Workshop II Aufbaukurs für Anfänger*innen

Dieter Kropp
Kursnummer: 2135 | 57,- €
Sonntag, 19.11.2023
10.00 - 17.00 Uhr | 8 UStd.

Afrikanisches Trommeln Anfänger*innen und Mittelstufe

Ralph Kruse
Kursnummer: 2136 | 37,- €
Samstag, 23.09.2023
10.30 - 16.15 Uhr | 7 UStd.

Afrikanisches Trommeln Mittelstufe

Ralph Kruse
Kursnummer: 2137 | 37,- €
Sonntag, 19.11.2023
10.30 - 16.15 Uhr | 7 UStd.

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



Workshop:

Cajon selbst bauen

Martin Hesselbach
Kursnummer: 2138 | 20,- €
Samstag, 02.09.2023
10.00 - 13.00 Uhr | 4 UStd.

Cajon spielen für Teilnehmer*innen mit Vorkenntnissen und ohne

Martin Hesselbach
Kursnummer: 2139 | 20,- €
Samstag, 02.09.2023
14.00 - 17.00 Uhr | 4 UStd.

MUSIKTHEORIE

Musik erleben:

Von Schubert bis Wagner - Eine kleine Einführung in die Musik der Romantik

Peter Ansorge
Kursnummer: 2141 | 41,- €
Mittwoch, 30.08. - 27.09.2023
18.00 - 19.30 Uhr
10 UStd. | 5 Termine

KUNSTBETRACHTUNG

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

Dr. Gisela Luther-Zimmer
Kursnummer: 2207 | 65,50 €
Dienstag, 19.09. - 12.12.2023
15.00 - 16.30 Uhr
20 UStd. | 10 Termine
Am 17.10.2023 findet kein Kurs statt.

Gespräche mit Kunstschaffenden aus Mülheim an der Ruhr und Umgebung

Marlies Rustemeyer
Kursnummer: 2208 | 69,- €
Donnerstag, 10.08., 31.08., 14.09., 28.09., 19.10., 02.11.2023
11.00 - 13.15 Uhr
18 UStd. | 6 Termine

ZEICHNEN UND MALEN

Einfach zeichnen lernen

Tanja Berg
Kursnummer: 2212 | 65,50 €
Montag, 14.08. - 25.09.2023
18.30 - 20.45 Uhr
18 UStd. | 6 Termine
Am 04.09.2023 findet kein Kurs statt.

Tanja Berg
Kursnummer: 2213 | 76,- €
Montag, 16.10. - 27.11.2023
18.30 - 20.45 Uhr
21 UStd. | 7 Termine

Aquarellmalerei - Zeichnen, Malen, Aquarellieren

Janet Kempken
Kursnummer: 2217 | 59,- €
Freitag, 18.08. - 29.09.2023
10.00 - 12.15 Uhr
18 UStd. | 6 Termine
Am 15.09.2023 findet kein Kurs statt.

Janet Kempken
Kursnummer: 2218 | 79,- €
Freitag, 20.10. - 08.12.2023
10.00 - 12.15 Uhr
24 UStd. | 8 Termine

Abenteuer Aquarell - experimentell und ausdrucksstark

Eva Härtel
Kursnummer: 2219 | 59,- €
Donnerstag, 19.10. - 23.11.2023
18.00 - 20.15 Uhr
18 UStd. | 6 Termine

Acrylmalerei

Janet Kempken
Kursnummer: 2220 | 59,- €
Montag, 14.08. - 25.09.2023
16.00 - 18.15 Uhr
18 UStd. | 6 Termine
Am 11.09.2023 findet kein Kurs statt.

Janet Kempken
Kursnummer: 2221 | 79,- €
Montag, 16.10. - 04.12.2023
16.00 - 18.15 Uhr
24 UStd. | 8 Termine

Freies Malen mit verschiedenen Techniken

Saskia Arndt
Kursnummer: 2222 | 59,- €
Dienstag, 15.08. - 19.09.2023
18.00 - 20.15 Uhr
18 UStd. | 6 Termine

Saskia Arndt
Kursnummer: 2223 | 79,- €
Dienstag, 17.10. - 05.12.2023
18.00 - 20.15 Uhr
24 UStd. | 8 Termine

Öl- und Acrylmalerei am Vormittag

Klaus Hesselmann
Kursnummer: 2226 | 69,- €
Donnerstag, 17.08. - 28.09.2023
10.00 - 12.15 Uhr
21 UStd. | 7 Termine

Klaus Hesselmann
Kursnummer: 2227 | 79,- €
Donnerstag, 19.10. - 07.12.2023
10.00 - 12.15 Uhr
24 UStd. | 8 Termine

Porträtmalerei

Kuno Lange
Kursnummer: 2228 | 35,- €
Sonntag, 29.10.2023
10.00 - 16.00 Uhr | 7 UStd.

Acrylbilder in neuem Glanz: Faszinierende Effekte mit Schlagmetallaufgaben

Janet Kempken
Kursnummer: 2229 | 21,- €
Samstag, 18.11.2023
11.00 - 14.00 Uhr | 4 UStd.

Kunstwerkstatt am Wochenende: Freies Malen und Zeichnen in verschiedenen Techniken

Tanja Berg
Kursnummer: 2231 | 31,- €
Samstag, 23.09.2023
10.00 - 16.00 Uhr | 7 UStd.

Kunstwerkstatt am Wochenende: Experimentieren mit Linolschnitt

Tanja Berg
Kursnummer: 2232 | 31,- €
Samstag, 28.10.2023
10.00 - 16.00 Uhr | 7 UStd.

Zentangle® für Anfänger*innen

Anne Fiedler
Kursnummer: 2233 | 31,- €
Sonntag, 24.09.2023
11.00 - 15.45 Uhr | 6 UStd.

Zentangle® für Fortgeschrittene

Anne Fiedler
Kursnummer: 2234 | 31,- €
Sonntag, 19.11.2023
11.00 - 15.45 Uhr | 6 UStd.

Abenteuer Aquarell in den Herbstferien

Eva Härtel
Kursnummer: 2236 | 44,- €
Dienstag bis Donnerstag, 10.10. - 12.10.2023
10.00 - 13.30 Uhr
12 UStd. | 3 Termine

PLASTISCHES GESTALTEN

Grundlagen der Bildhauerei

Kuno Lange
Kursnummer: 2250 | 105,- €
Samstag bis Sonntag, 26.08. - 27.08.2023
10.00 - 17.30 Uhr
18 UStd. | 2 Termine
Atelier Lange - Tinkrathstr. 60

Mosaikkunst

Kuno Lange
Kursnummer: 2251 | 105,- €
Samstag bis Sonntag, 09.09. - 10.09.2023
10.00 - 17.30 Uhr
18 UStd. | 2 Termine
Atelier Lange - Tinkrathstr. 60

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



Kunst, Kultur & Kreativität

VHS-Kurs Aquarellmalerei

**KREATIVES
GESTALTEN****Handlettering**

Maia Kessler

Kursnummer: 2302 | 27,- €

Samstag, 18.11.2023

10.00 - 14.00 Uhr | 5 UStd.

**Handlettering für
Fortgeschrittene**

Maia Kessler

Kursnummer: 2304 | 27,- €

Sonntag, 19.11.2023

10.00 - 14.00 Uhr | 5 UStd.

**Die zauberhafte Welt des
Papiers**

Gabriele Jakubowski

Kursnummer: 2309 | 27,- €

Samstag, 18.11.2023

10.00 - 14.00 Uhr | 5 UStd.

FOTOGRAFIE**Grundlagen der
Digitalfotografie**

Ralf Raßloff

Kursnummer: 2404 | 82,- €

Samstag, 02.09.2023,

10.00 - 17.00 Uhr

Sonntag, 03.09.2023,

10.00 - 14.00 Uhr

14 UStd. | 2 Termine

Ralf Raßloff

Kursnummer: 2405 | 82,- €

Samstag, 18.11.2023,

10.00 - 17.00 Uhr

Sonntag, 19.11.2023,

10.00 - 14.00 Uhr

14 UStd. | 2 Termine

Fotografie neu sehen

Ralf Raßloff

Kursnummer: 2407 | 86,- €

Dienstag, 29.08. - 28.11.2023

19.00 - 21.15 Uhr

21 UStd. | 7 Termine

**Fotografieren mit der
Digitalkamera - Aufbaukurs**

Peter Hense

Kursnummer: 2410 | 93,- €

Donnerstag,

07.09. - 23.11.2023

19.45 - 21.15 Uhr

20 UStd. | 10 Termine

**Fotografieren mit der
Digitalkamera für
Fortgeschrittene**

Peter Hense

Kursnummer: 2411 | 93,- €

Donnerstag,

07.09. - 23.11.2023

18.00 - 19.30 Uhr

20 UStd. | 10 Termine



FOTO: UWE ERNST

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

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

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

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

BEWEGUNG**Präventionskurs:
Fit für den Alltag –
Ganzkörperkräftigung**

Isabell Faßbender

Kursnummer: 2511 | 106,50 €

Dienstag, 22.08. - 28.11.2023

18.00 - 19.30 Uhr

24 UStd. | 12 Termine

Am 17.10.2023 findet kein

Kurs statt.

Turnhalle Bruchstraße -
Bruchstraße 87**„Fit for Fun“ –
Gymnastik mit Musik**

Isabell Faßbender

Kursnummer: 2515 | 90,50 €

Mittwoch, 23.08. - 29.11.2023

9.15 - 10.45 Uhr

24 UStd. | 12 Termine

Am 18.10.2023 findet kein

Kurs statt.

Beckenbodentraining

Birgit Gorny

Kursnummer: 2520 | 19,- €

Montag, 28.08. - 25.09.2023

17.00 - 17.45 Uhr

5 UStd. | 5 Termine

Birgit Gorny

Kursnummer: 2521 | 19,- €

Montag, 30.10. - 27.11.2023

17.00 - 17.45 Uhr

5 UStd. | 5 Termine

**Gymnastik für die
Generation PLUS**

Christa Krauskopf

Kursnummer: 2542 | 113,- €

Dienstag, 15.08. - 05.12.2023

16.15 - 17.45 Uhr

30 UStd. | 15 Termine

Isabell Faßbender

Kursnummer: 2543 | 90,50 €

Donnerstag,

24.08. - 30.11.2023

9.15 - 10.45 Uhr

24 UStd. | 12 Termine

Am 19.10.2023 findet kein

Kurs statt.

Sportsaal Schildberg -

Schildberg 41

Pilates

Birgit Gorny

Kursnummer: 2551 | 105,50 €

Montag, 28.08. - 11.12.2023

18.00 - 19.30 Uhr

28 UStd. | 14 Termine

Steffi Schwebel

Kursnummer: 2552 | 98,- €

Mittwoch, 16.08. - 13.12.2023

18.00 - 19.30 Uhr

26 UStd. | 13 Termine

Vom 13.09. bis zum 20.09.2023

findet kein Kurs statt.

Faszien-Pilates:**Aktiv gegen Verspannungen**

Steffi Schwebel

Kursnummer: 2555 | 98,- €

Mittwoch, 16.08. - 13.12.2023

19.45 - 21.15 Uhr

26 UStd. | 13 Termine

Präventionskurs: Rückenfit

Ute Naurath

Kursnummer: 2582 | 71,- €

Dienstag, 08.08. - 26.09.2023

17.30 - 19.00 Uhr

16 UStd. | 8 Termine

Ute Naurath

Kursnummer: 2583 | 71,- €

Freitag, 11.08. - 29.09.2023

16.15 - 17.45 Uhr

16 UStd. | 8 Termine

Ute Naurath

Kursnummer: 2584 | 71,- €

Dienstag, 17.10. - 05.12.2023

17.30 - 19.00 Uhr

16 UStd. | 8 Termine

Ute Naurath

Kursnummer: 2585 | 71,- €

Freitag, 20.10. - 08.12.2023

16.15 - 17.45 Uhr

16 UStd. | 8 Termine

TANZ**Salsation® Tanz-Fitness**

Ulymar Josefina Garcia Niehaus

Kursnummer: 2600 | 98,- €

Dienstag, 15.08. - 05.12.2023

9.15 - 10.45 Uhr

26 UStd. | 13 Termine

Ulymar Josefina Garcia Niehaus

Kursnummer: 2602 | 98,- €

Donnerstag,

17.08. - 23.11.2023

9.15 - 10.45 Uhr

26 UStd. | 13 Termine

**Afrikanischer Tanz mit Live-
Trommeln – Entdecke Deine
Lebendigkeit!**

Birgit Sagna

Kursnummer: 2606 | 46,50 €

Sonntag, 29.10.2023

13.00 - 16.15 Uhr | 4 UStd.

ENTSPANNUNG

Entspannungstechniken in Theorie und Praxis - Ein grober Überblick

Nadine Prahm
Kursnummer: 2610 | 23,50 €
Samstag, 12.08.2023
13.00 - 16.15 Uhr | 4 UStd.

Achtsamkeitstraining und Meditation zum Kennenlernen

Maik Kohlbus M.Sc.
Kursnummer: 2615 | 17,50 €
Samstag, 12.08.2023
10.30 - 12.45 Uhr | 3 UStd.

Achtsamkeitstraining und Meditation

Maik Kohlbus M.Sc.
Kursnummer: 2617 | 105,50 €
Donnerstag,
17.08. - 07.12.2023
19.45 - 21.15 Uhr
28 UStd. | 14 Termine
Am 02.11.2023 findet kein Kurs statt.

Entspannt und bewusst leben – Entspannungstipps für den Alltag

Iris Riesener
Kursnummer: 2622 | 23,50 €
Samstag, 23.09.2023
13.00 - 16.15 Uhr | 4 UStd.

Insel der Achtsamkeit mit Meditation, Entspannung und Achtsamkeit

Birgit Sagna
Kursnummer: 2626 | 23,50 €
Sonntag, 19.11.2023
13.00 - 16.00 Uhr | 4 UStd.

ONLINE Geh glückwärts - natürlich, achtsam, stressfrei - Funktionierst du noch oder lebst du schon?

Steve Windisch/Julia Windisch
Kursnummer: 2629 | 149,- €
Dienstag, 01.08. - 31.12.2023
Der Start innerhalb des Semesters ist individuell möglich.

Feldenkrais-Workshop: Bewegungsfreiheit

Herta Schmidt
Kursnummer: 2633 | 35,- €
Sonntag, 03.09.2023
9.30 - 14.30 Uhr | 6 UStd.

Autogenes Training - Kennenlerntermin

Martina Becker-Gläsel
Kursnummer: 2650 | 11,50 €
Samstag, 12.08.2023
9.30 - 11.00 Uhr | 2 UStd.

Autogenes Training – für Anfänger*innen

Martina Becker-Gläsel
Kursnummer: 2651 | 61,- €
Freitag, 18.08. - 27.10.2023
18.00 - 19.30 Uhr
16 UStd. | 8 Termine
Am 29.09.2023 findet kein Kurs statt.

Autogenes Training - Vertiefung

Martina Becker-Gläsel
Kursnummer: 2653 | 46,- €
Freitag, 03.11. - 08.12.2023
18.00 - 19.30 Uhr
12 UStd. | 6 Termine

Präventionskurs: Progressive Muskelentspannung

Marc Nottelmann
Kursnummer: 2655 | 71,- €
Dienstag, 17.10. - 05.12.2023
19.15 - 20.45 Uhr
16 UStd. | 8 Termine

Entspannung für die Generation PLUS

Iris Riesener
Kursnummer: 2660 | 53,50 €
Freitag, 11.08. - 22.09.2023
14.30 - 16.00 Uhr
14 UStd. | 7 Termine

Iris Riesener
Kursnummer: 2661 | 53,50 €
Freitag, 20.10. - 01.12.2023
14.30 - 16.00 Uhr
14 UStd. | 7 Termine

QI GONG & TAI CHI

Tai Chi Ch'uan

Olaf Rolving
Kursnummer: 2670 | 113,- €
Dienstag, 15.08. - 05.12.2023
18.00 - 19.30 Uhr
30 UStd. | 15 Termine

ONLINE Qi Gong im Sitzen auf dem Stuhl

Birgit Pieckenhagen
Kursnummer: 2675 | 120,- €
Montag, 07.08. - 18.12.2023
19.00 - 20.00 Uhr
24 UStd. | 18 Termine

Qi Gong

Birgit Pieckenhagen
Kursnummer: 2679 | 61,- €
Donnerstag,
19.10. - 07.12.2023
18.00 - 19.30 Uhr
16 UStd. | 8 Termine

YOGA

Hatha Yoga

Oksana Shekhanina
Kursnummer: 2700 | 46,- €
Montag, 14.08. - 25.09.2023
18.00 - 19.30 Uhr
12 UStd. | 6 Termine
Am 28.08.2023 findet kein Kurs statt.

Sabine Zehres

Kursnummer: 2707 | 98,- €
Donnerstag,
17.08. - 07.12.2023
19.45 - 21.15 Uhr
26 UStd. | 13 Termine
Vom 21.09. bis zum 12.10.2023 findet kein Kurs statt.

Oksana Shekhanina
Kursnummer: 2710 | 61,- €
Montag, 16.10. - 04.12.2023
18.00 - 19.30 Uhr
16 UStd. | 8 Termine

Schonendes Yoga für Beweglichkeit und Schmerzfreiheit

Petra Hofmann-Kesy
Kursnummer: 2720 | 120,50 €
Freitag, 11.08. - 08.12.2023
9.15 - 10.45 Uhr
32 UStd. | 16 Termine

Yoga für Geübte

Nadine Prahm
Kursnummer: 2724 | 105,50 €
Mittwoch, 09.08. - 13.12.2023
18.00 - 19.30 Uhr
28 UStd. | 14 Termine
Am 22.11. und 29.11.2023 findet kein Kurs statt.

Rücken Yoga

Nadine Prahm
Kursnummer: 2728 | 98,- €
Mittwoch, 16.08. - 13.12.2023
19.45 - 21.15 Uhr
26 UStd. | 13 Termine
Am 22.11. und 29.11.2023 findet kein Kurs statt.

Power Yoga

Oksana Shekhanina
Kursnummer: 2730 | 46,- €
Donnerstag,
17.08. - 28.09.2023
18.00 - 19.30 Uhr
12 UStd. | 6 Termine
Am 31.08.2023 findet kein Kurs statt.

Oksana Shekhanina
Kursnummer: 2731 | 61,- €
Donnerstag,
19.10. - 07.12.2023
18.00 - 19.30 Uhr
16 UStd. | 8 Termine

Workshop: Lach-Yoga

Andreas Erichsen
Kursnummer: 2740 | 11,50 €
Freitag, 10.11.2023
14.45 - 16.15 Uhr | 2 UStd.

Andreas Erichsen
Kursnummer: 2741 | 11,50 €
Samstag, 11.11.2023
9.30 - 11.00 Uhr | 2 UStd.

Yin-Faszien-Yoga - Der Weg zu Entspannung und Wohlbefinden

Steffi Schwebel
Kursnummer: 2746 | 17,50 €
Samstag, 12.08.2023
13.45 - 16.00 Uhr | 3 UStd.

Steffi Schwebel
Kursnummer: 2747 | 17,50 €
Samstag, 02.09.2023
13.45 - 16.00 Uhr | 3 UStd.

Steffi Schwebel
Kursnummer: 2748 | 17,50 €
Samstag, 18.11.2023
13.45 - 16.00 Uhr | 3 UStd.

Verspannungen lösen mit Yin-Faszien-Yoga

Steffi Schwebel
Kursnummer: 2749 | 17,50 €
Samstag, 28.10.2023
13.45 - 16.00 Uhr | 3 UStd.

GESUNDHEITSWISSEN

ONLINE-VORTRAG Demenz

Prof. Dr. Christoph Laske
Kursnummer: 2803 |
entgeltfrei
Donnerstag, 05.10.2023
19.00 - 20.00 Uhr
In Kooperation mit der vhs Böblingen-Sindelfingen e.V.

ONLINE-VORTRAG

Schlafstörungen

Dr. Daniel Sippel
Kursnummer: 2804 |
entgeltfrei
Donnerstag, 19.10.2023
19.00 - 20.00 Uhr
In Kooperation mit der vhs Böblingen-Sindelfingen e.V.

Vortrag: Das Tröpfchen macht den Unterschied - Harninkontinenz bei Frauen

Dr. Andrea Schmidt
Kursnummer: 2806 |
entgeltfrei
Mittwoch, 25.10.2023
18.00 - 19.30 Uhr
In Kooperation mit dem Evangelischen Krankenhaus Mülheim an der Ruhr

Vortrag: HERZKRANK? Schütze Dich vor dem Herzstillstand!

Prof. Dr. Heinrich Wieneke
Kursnummer: 2807 |
entgeltfrei
Mittwoch, 08.11.2023
16.00 - 17.45 Uhr
In Kooperation mit der Deutschen Herzstiftung e.V. und dem St. Marien-Hospital Mülheim an der Ruhr GmbH

„Wenn die Luft wegbleibt“ Mittwoch, 20. September 2023, 18.00 – 19.30 Uhr

Das Gefühl, nicht genügend Luft zu bekommen, ist erschreckend und versetzt viele Betroffene erst einmal in Panik. Denn normalerweise atmen wir unbewusst und automatisch. Funktioniert das nicht mehr richtig, haben die Betroffenen oft das Gefühl, zu ersticken.

Aus der Pneumologischen Klinik im Ev. Krankenhaus Mülheim informieren

Dr. Ulrich Wilke (Chefarzt)
Josef Wiemann (Leitender Oberarzt) und
Kerstin Brinkmann (Atemtherapeutin DGP)

über die chronische Luftnot bei COPD, über Feinstaub, Dreck und Arbeitsbelastung als Ursachen für Luftnot sowie das richtige Sekretmanagement.

Anmeldungen sind telefonisch, online und im Anmeldebüro der VHS möglich. Die Veranstaltung ist entgeltfrei.

In Kooperation mit dem Evangelischen Krankenhaus Mülheim

ONLINE-VORTRAG**Diabetes mellitus Typ 2**

Dr. Dietmar Klein
Kursnummer: 2808 |
entgeltfrei
Donnerstag, 30.11.2023
19.00 - 20.00 Uhr
In Kooperation mit der vhs
Böblingen-Sindelfingen e.V.

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

In dieser vierteiligen Kursreihe stehen die verschiedenen Gruppen der Sich-Kümmern- den / Pflegenden mit ihren Fragen und Bedarfen im jeweiligen Stadium ihrer Verantwortung im Mittelpunkt. Sie erfahren, wie Sie gut für sich sorgen können, um den Anforderungen des Alltags mit einem unterstützungsbedürftigen Angehörigen zu meistern.
Die Kursteile I. „Vom Kümmern und sich Sorgen“ und II. „Von Nähe und Distanz im Pflegeprozess“ fanden im I. Semester 2023 statt.

**Teil III:
Mit-Leid und täglich
präsent**

Sabine Dams/Barbara Körner
Kursnummer: 2823 |
entgeltfrei
Freitag, 11.08.2023
18.00 - 19.30 Uhr | 2 UStd.
In Kooperation mit der
Pflegeselbsthilfe NRW

Teil IV: Rund um die Uhr

Sabine Dams/Barbara Körner
Kursnummer: 2824 |
entgeltfrei
Freitag, 27.10.2023
18.00 - 19.30 Uhr | 2 UStd.
In Kooperation mit der
Pflegeselbsthilfe NRW

**NACHHALTIG BAUEN,
SANIEREN, LEBEN****Energie-Vortrag: Besser
heizen – Wärme pumpen**

Hermann-Josef Schäfer
Kursnummer: 2848 |
entgeltfrei
Montag, 14.08.2023
19.00 - 21.15 Uhr | 3 UStd.
In Kooperation mit der
Verbraucherzentrale NRW e.V.

ONLINE-VORTRAG**Besser heizen – Wärme
pumpen**

Hermann-Josef Schäfer
Kursnummer: 2849 |
entgeltfrei
Montag, 21.08.2023
19.00 - 21.15 Uhr | 3 UStd.
In Kooperation mit der
Verbraucherzentrale NRW e.V.

ONLINE-VORTRAG**Fördermittel für die
energetische Sanierung**

Hermann-Josef Schäfer
Kursnummer: 2850 |
entgeltfrei
Montag, 25.09.2023
19.00 - 21.15 Uhr | 3 UStd.
In Kooperation mit der
Verbraucherzentrale NRW e.V.

ONLINE-VORTRAG**Sonne im Tank - Solarstrom
und E-Mobilität verbinden**

Hermann-Josef Schäfer
Kursnummer: 2851 |
entgeltfrei
Montag, 06.11.2023
19.00 - 21.15 Uhr | 3 UStd.
In Kooperation mit der
Verbraucherzentrale NRW e.V.

ONLINE-VORTRAG**Steck die Sonne ein – einfach
selbst Strom erzeugen**

Hermann-Josef Schäfer
Kursnummer: 2852 |
entgeltfrei
Montag, 27.11.2023
19.00 - 21.15 Uhr | 3 UStd.
In Kooperation mit der
Verbraucherzentrale NRW e.V.

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

Jürgen Pern
Kursnummer: 2860 |
entgeltfrei
Sonntag, 15.10.2023
9.00 - 12.00 Uhr | 4 UStd.
In Kooperation mit dem
NABU Ruhr e.V.

Jürgen Pern
Kursnummer: 2861 |
entgeltfrei
Sonntag, 12.11.2023
9.00 - 12.00 Uhr | 4 UStd.
In Kooperation mit dem
NABU Ruhr e.V.

Jürgen Pern
Kursnummer: 2862 |
entgeltfrei
Sonntag, 17.12.2023
9.00 - 12.00 Uhr | 4 UStd.
In Kooperation mit dem
NABU Ruhr e.V.

Die Ruhrauen bei Mülheim:**Tiere – Pflanzen –
Landschaften
Video-Vortrag**

Otto Kieker
Kursnummer: 2863 |
entgeltfrei
Samstag, 12.08.2023
14.00 - 16.00 Uhr
In Kooperation mit dem
NABU Ruhr e.V.

ONLINE-VORTRAG**Raben: Das Geheimnis ihrer
Intelligenz und sozialen
Fähigkeiten**

Univ.-Prof. Mag. Dr.
Thomas Bugnyar
Kursnummer: 2864 |
entgeltfrei
Donnerstag, 23.11.2023
19.30 - 21.00 Uhr
Eine Kooperation mit
vhs.wissen live

ONLINE-VORTRAG**Die Intelligenz der Bienen**

Prof. Dr. Lars Chittka
Kursnummer: 2865 |
entgeltfrei
Sonntag, 26.11.2023
19.30 - 21.00 Uhr
Eine Kooperation mit
vhs.wissen live

BIOGARTEN**Gartenfest im Biogarten**

Kursnummer: 2870 |
entgeltfrei
Sonntag, 24.09.2023
12.00 - 17.00 Uhr
VHS-Biogarten in der MüGa,
Nähe Matschspielplatz

Arbeitskreis Biogarten

Kursnummer: 2871 |
entgeltfrei
Dienstag und Donnerstag,
01.08. - 07.11.2023
14.00 - 17.00 Uhr
VHS-Biogarten in der MüGa,
Nähe Matschspielplatz

Sonntagstreff im Biogarten

Sonntag, 06.08. - 29.10.2023
10.00 - 13.00 Uhr
entgeltfrei
VHS-Biogarten in der MüGa,
Nähe Matschspielplatz



Gesundheit

VHS-Kurs Yoga

FOTO: LUWE ERNST



FOTO: UW ERNST

POLITIK & GESELLSCHAFT

Lebensnah: Austausch zu gesellschaftspolitischen Themen

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

POLITIK, GESCHICHTE UND PHILOSOPHIE

Vortrag: Gibt es ein Ende aller Kriege? Eine Antwortsuche in philosophischen Theorien über Krieg und Frieden

Peter Leitzen

Kursnummer: 2900 |
entgeltfrei

Donnerstag, 14.09.2023

18.00 - 19.30 Uhr | 2 UStd.

VHS-Biogarten in der MüGa,
Nähe Matschspielplatz

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

Peter Leitzen

Kursnummer: 2901 |

entgeltfrei

Mittwoch, 22.11.2023

18.00 - 19.30 Uhr | 2 UStd.

Philosophischer Treff

Peter Leitzen

Kursnummer: 2912 | 41,- €

Montag, 21.08. - 25.09.2023

18.00 - 19.30 Uhr

10 UStd. | 5 Termine

ONLINE-VORTRAG

Die Dolchstoßlegende und ihre Folgen

Cassandra Speer

Kursnummer: 2913 |

entgeltfrei

Dienstag, 15.08.2023

18.30 - 20.00 Uhr | 2 UStd.

ONLINE-VORTRAG

Die Gruppe Nakam

Cassandra Speer

Kursnummer: 2914 |

entgeltfrei

Dienstag, 14.11.2023

18.30 - 20.00 Uhr | 2 UStd.

ONLINE-VORTRAG

Die Dreyfus-Affäre

Cassandra Speer

Kursnummer: 2915 |

entgeltfrei

Dienstag, 28.11.2023

18.30 - 20.00 Uhr | 2 UStd.

ONLINE-VORTRAG

Normalisierung der extremen Rechte und die Rolle des Populismus

Prof. Dr. Paula Diehl

Kursnummer: 2916 |

entgeltfrei

Dienstag, 12.09.2023

19.30 - 21.00 Uhr | 2 UStd.

Eine Kooperation mit
vhs.wissen live

MÜLHEIM - MEINE STADT

Exkursion: Hinter den Kulissen von Mülheim...Alte Dreherei

Marlies Rustemeyer

Kursnummer: 2921 | 10,- €

Dienstag, 15.08.2023

11.00 - 13.15 Uhr | 3 UStd.

Aktiv sein im Alter

Britta Stalleicken

Kursnummer: 2925 | 65,- €

Montag, 04.09. - 20.11.2023

15.00 - 16.30 Uhr

20 UStd. | 10 Termine

Britta Stalleicken

Kursnummer: 2926 | 65,- €

Dienstag, 05.09. - 21.11.2023

15.00 - 16.30 Uhr

20 UStd. | 10 Termine

Gesprächskreis Mülheimer Mundart mit „Dönekes“ und Geschichten

Ulrich Rädeker

Donnerstag,

10.08. - 21.12.2023

18.00 - 19.30 Uhr

Anmeldungen unter

0208 / 48 89 22



Arbeit und Leben Mülheim

Besuchen Sie weitere interessante Vorträge und Veranstaltungen zu aktuellen (arbeitsmarkt-) politischen Themen, denn Demokratie lebt von Wissen! Neugierig? Weitere Details und Termine entnehmen Sie bitte unserer Website

vhs.muelheim-ruhr.de

In Kooperation mit „Arbeit und Leben Oberhausen“ (www.auloberhausen.de)

VEBRAUCHER*INNEN- FRAGEN & PRÄVENTION

Vorsorge ist keine Frage des Alters: Patientenverfügung und Co.

Janina Bever

Kursnummer: 2930 |

entgeltfrei

Freitag, 20.10.2023

15.30 - 17.30 Uhr | 2 UStd.

In Kooperation mit dem ASB

Betreuungsverein Mülheim

an der Ruhr e.V.

ONLINE-VORTRAG

Anerkennung einer Schwerbehinderung - GdB leicht gemacht

Jürgen Sauerborn

Kursnummer: 2931 | 20,- €

Donnerstag, 09.11.2023

18.00 - 20.15 Uhr | 3 UStd.

Einkommensteuererklärung 2022 - leicht gemacht

Kerstin Brodersen

Kursnummer: 2932 | 49,- €

Mittwoch, 16.08. - 30.08.2023

18.00 - 19.30 Uhr

6 UStd. | 3 Termine

Kriminalprävention: Riegel vor! Sicher ist sicherer

Thomas Hillebrand

Kursnummer: 2933 |

entgeltfrei

Mittwoch, 15.11.2023

18.00 - 20.00 Uhr

In Kooperation mit der Polizei

Mülheim/Essen

SILENT UNIVERSITY RUHR

Die Silent University Ruhr ist eine unabhängige Plattform zum Austausch von Wissen für Zugewanderte, insbesondere für Geflüchtete und Asylsuchende.

Empowerment für Migrant*innen durch Berufsorientierung

Kursnummer: 2940 |

entgeltfrei

Samstag, 12.08. - 16.09.2023

12.00 - 16.00 Uhr

16 UStd. | 4 Termine

Shake Shake Shake Trip

Kursnummer: 2941 |

entgeltfrei

Samstag, 02.09. - 16.12.2023

13.00 - 16.00 Uhr

11 UStd. | 4 Termine

Übersetzungs-Workshop

Kursnummer: 2942 |

entgeltfrei

Samstag, 23.09. - 18.11.2023

10.00 - 13.00 Uhr

10,67 UStd. | 4 Termine

Empowerment-Workshop

Kursnummer: 2943 |

entgeltfrei

Samstag, 28.10. - 09.12.2023

13.00 - 16.00 Uhr

12 UStd. | 4 Termine

Lesung mit Ewald Frie Sachbuchpreisträger 2023

Der Autor Ewald Frie liest aus seinem neu erschienenen Buch „Ein Hof und elf Geschwister – Der stille Abschied vom bäuerlichen Leben in Deutschland“.

Die Lesung, eine Kooperation mit der Buchhandlung Bücherträume, findet am **Freitag, 24. November 2023, 19.30 – 21.00 Uhr**, in der VHS Mülheim an der Ruhr statt.

Die stolze bäuerliche Landwirtschaft mit Viehmärkten, Selbstversorgung und harter Knochenarbeit ist im Laufe der Sechzigerjahre in rasantem Tempo und doch ganz leise verschwunden. Ewald Frie erzählt am Beispiel seiner Familie von der großen Zäsur. Mit wenigen Strichen, anhand von vielsagenden Szenen und Beispielen zeigt er, wie die Welt der Eltern unterging, die Geschwister anderen Lebensentwürfen folgten und der allgemeine gesellschaftliche Wandel das Land erfasste.

Ewald Frie, Professor für neuere Geschichte an der Universität Tübingen, ist Autor zahlreicher Publikationen zur deutschen, europäischen und australischen Geschichte, darunter der Bestseller „Die Geschichte der Welt“.

Anmeldungen sind telefonisch, online und im Anmeldebüro der VHS möglich.

Das Entgelt beträgt 15 €.

Digital in Alltag & Beruf

VHS-Kurs
Office-Schnelleinstieg

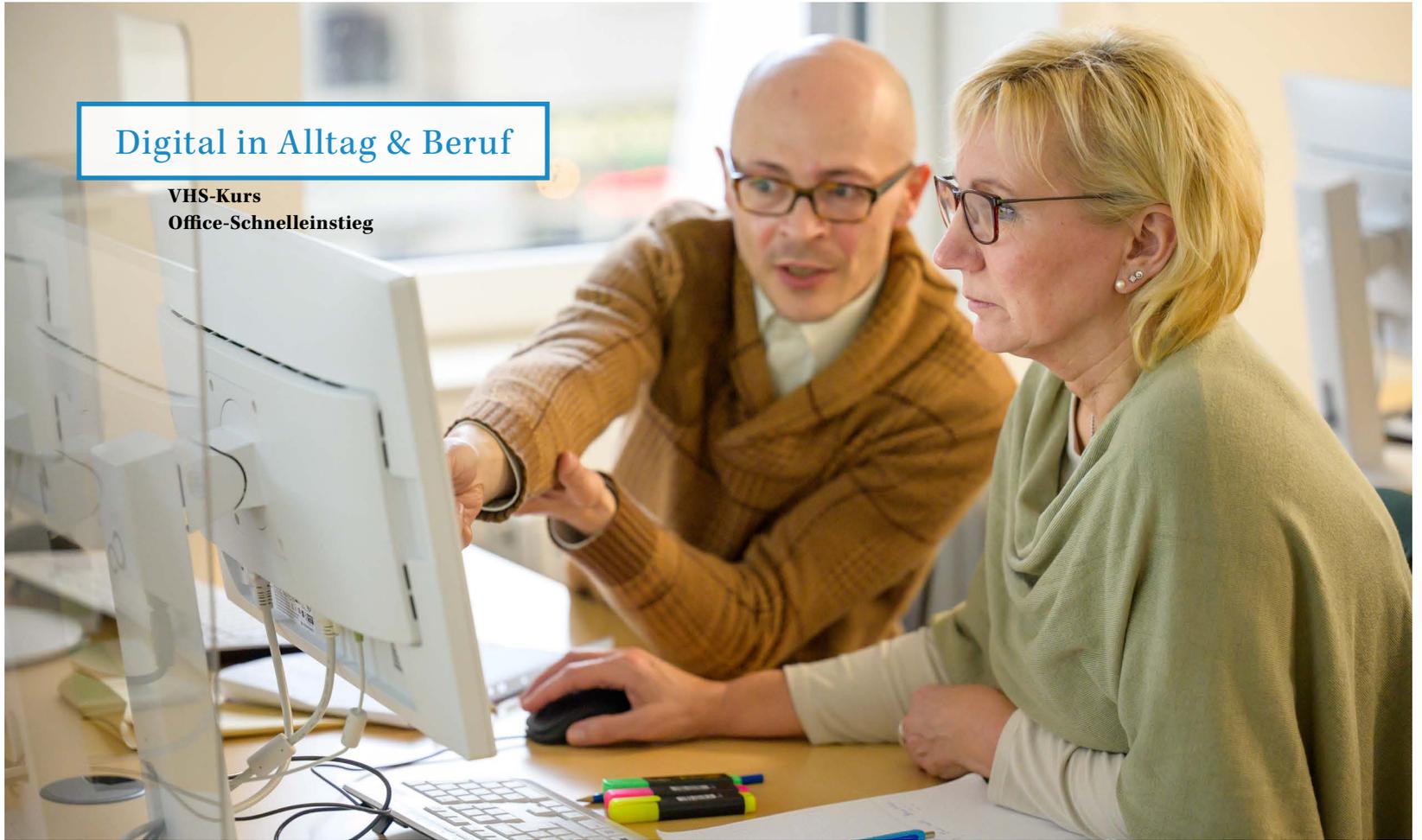


FOTO: LUWE ERNST

DIGITAL IN ALLTAG & BERUF

Souverän und sicher in der digitalen Welt

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

EDV FÜR DEN BERUF

Word und Excel – Grundlagen kompakt

Anke Luft M.A.
Kursnummer: 3004 | 130,- €
Dienstag und Donnerstag,
29.08. - 14.09.2023
18.00 - 21.15 Uhr
24 UStd. | 6 Termine

Word und Excel für Fortgeschrittene - kompakt

Anke Luft M.A.
Kursnummer: 3006 | 130,- €
Montag und Donnerstag,
13.11. - 30.11.2023
18.00 - 21.15 Uhr
24 UStd. | 6 Termine

Gut organisiert im Büro mit Outlook - Schnelleinstieg

Anke Luft M.A.
Kursnummer: 3008 | 69,50 €
Freitag, 22.09.2023,
17.00 - 20.15 Uhr
Samstag, 23.09.2023,
10.00 - 15.00 Uhr
10 UStd. | 2 Termine

Excel praktisch und effektiv Bildungsurlaub

Ralf Veutgen
Kursnummer: 3010 | 175,50 €
Montag bis Freitag,
28.08. - 01.09.2023
8.30 - 13.30 Uhr
30 UStd. | 5 Termine

Ralf Veutgen
Kursnummer: 3011 | 175,50 €
Montag bis Freitag,
04.12. - 08.12.2023
8.30 - 13.30 Uhr
30 UStd. | 5 Termine

DIGITALES GRUNDWISSEN

Laptop-Schnelleinstieg

Ulrich Bauer
Kursnummer: 3022 | 29,50 €
Mittwoch, 29.11.2023
9.00 - 12.15 Uhr | 4 UStd.

Linux - die Alternative, die Verantwortung für die eigenen Daten zulässt

Wolf-Dieter Zimmermann
Kursnummer: 3024 | 57,50 €
Mittwoch, 30.08. - 27.09.2023
17.00 - 18.00 Uhr
6,67 UStd. | 5 Termine

ONLINE Ein- und Umstieg auf Windows 11

Anke Luft M.A.
Kursnummer: 3030 | 56,- €
Dienstag bis Donnerstag,
26.09. - 28.09.2023
17.30 - 20.00 Uhr
6 UStd. | 2 Termine

ONLINE-VORTRAG

Metaverse: Status quo und ein Ausblick in die immersive Zukunft des Internets

Thomas Riedel
Kursnummer: 3034 |
entgeltfrei
Dienstag, 26.09.2023
19.00 - 20.00 Uhr
In Kooperation mit der vhs
Böblingen-Sindelfingen e.V.

ONLINE-VORTRAG

Vernetzung, Entnetzung und die Sehnsucht nach Stille im digitalen Zeitalter

Prof. Dr. Guido Zurstiege
Kursnummer: 3035 |
entgeltfrei
Mittwoch, 15.11.2023
19.00 - 20.00 Uhr
In Kooperation mit der vhs
Böblingen-Sindelfingen e.V.

ONLINE-VORTRAG Moderne

Arbeit präventiv gestalten, gesund und kompetent bewältigen

Prof. Dr. Karlheinz Sonntag
Kursnummer: 3036 |
entgeltfrei
Montag, 23.10.2023
19.00 - 20.00 Uhr
In Kooperation mit der vhs
Böblingen-Sindelfingen e.V.

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





Digital in Alltag & Beruf

VHS-Kurs
Office-Schnelleinstieg

FOTO: LUWE ERNST

TASTSCHREIBEN

Tastschreiben am Wochenende

Anke Luft M.A.
Kursnummer: 3044 | 91,- €
Freitag, 27.10.2023,
18.00 - 20.30 Uhr
Samstag, 28.10.2023,
10.00 - 14.00 Uhr
Sonntag, 29.10.2023,
10.00 - 14.00 Uhr
13 UStd. | 3 Termine

Tastschreiben-Zertifikat

Anke Luft M.A.
Kursnummer: 3045 | 48,- €
Montag, 18.12.2023
18.00 - 19.30 Uhr | 2 UStd.

Junge VHS: Tastschreiben heute - ab 11 Jahren

Anke Luft M.A.
Kursnummer: 3046-J | 66,50 €
Montag bis Freitag,
02.10. - 06.10.2023
14.30 - 17.00 Uhr
12 UStd. | 4 Termine

TABELLEN-KALKULATION

Excel-Grundlagenwissen: Vom Einstieg zum Kennen

Ralf Veutgen
Kursnummer: 3081 | 87,50 €
Montag bis Donnerstag,
23.10. - 26.10.2023
18.00 - 21.15 Uhr
16 UStd. | 4 Termine

Excel-Aufbauwissen: Vom Kennen zum Können

Ralf Veutgen
Kursnummer: 3084 | 87,50 €
Montag bis Donnerstag,
27.11. - 30.11.2023
18.00 - 21.15 Uhr
16 UStd. | 4 Termine

Excel: Formeln und Funktionen clever nutzen

Anke Luft M.A.
Kursnummer: 3088 | 55,50 €
Montag bis Dienstag,
16.10. - 17.10.2023
18.00 - 21.15 Uhr
8 UStd. | 2 Termine

Excel-Wissen: Arbeiten mit Pivot-Tabellen

Ralf Veutgen
Kursnummer: 3090 | 49,50 €
Mittwoch bis Donnerstag,
13.12. - 14.12.2023
18.00 - 21.15 Uhr
8 UStd. | 2 Termine

Excel: Einführung in die Makro- und VBA-Programmierung

Günter Urbanczyk
Kursnummer: 3095 | 76,- €
Freitag, 11.08.2023,
17.00 - 20.15 Uhr
Samstag, 12.08.2023,
9.00 - 14.15 Uhr
10 UStd. | 2 Termine

Günter Urbanczyk
Kursnummer: 3096 | 76,- €
Freitag, 27.10.2023,
17.00 - 20.15 Uhr
Samstag, 28.10.2023,
9.00 - 14.15 Uhr
10 UStd. | 2 Termine

Günter Urbanczyk
Kursnummer: 3097 | 76,- €
Freitag, 17.11.2023,
17.00 - 20.15 Uhr
Samstag, 18.11.2023,
9.00 - 14.15 Uhr
10 UStd. | 2 Termine

BILDBEARBEITUNG

ONLINE Adobe Photoshop Lightroom Classic - Die Grundlagen

Thomas Froesch
Kursnummer: 3127 | 62,- €
Dienstag, 19.09. - 26.09.2023
18.00 - 20.30 Uhr
6 UStd. | 2 Termine

ONLINE Adobe Photoshop Lightroom Classic - Fortgeschrittene Anwendungen

Thomas Froesch
Kursnummer: 3128 | 62,- €
Dienstag, 07.11. - 14.11.2023
18.00 - 20.30 Uhr
6 UStd. | 2 Termine

Gimp – Bildbearbeitung für Anfänger*innen

Ulrich Bauer
Kursnummer: 3130 | 89,50 €
Dienstag bis Donnerstag,
14.11. - 16.11.2023
9.00 - 12.15 Uhr
12 UStd. | 3 Termine

SMARTPHONES & TABLETS

Smartphone & Tablet für Einsteiger*innen - Android -

Ulrich Bauer
Kursnummer: 3170 | 60,- €
Donnerstag, 21.09.2023,
14.00 - 17.15 Uhr
Freitag, 22.09.2023,
9.00 - 12.15 Uhr
8 UStd. | 2 Termine

Ulrich Bauer

Kursnummer: 3171 | 60,- €
Montag bis Dienstag,
30.10. - 31.10.2023
9.00 - 12.15 Uhr
8 UStd. | 2 Termine

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



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

Anke Luft M.A.

Kursnummer: 3201 | 144,- €
Mittwoch und Donnerstag,
18.10. - 15.11.2023
15.00 - 17.30 Uhr
24 UStd. | 8 Termine

Generation PLUS: In Kontakt bleiben mit E-Mail

Anke Luft M.A.

Kursnummer: 3203 | 86,50 €
Mittwoch und Donnerstag,
06.12. - 14.12.2023
14.30 - 17.00 Uhr
12 UStd. | 4 Termine

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

Anke Luft M.A.

Kursnummer: 3205 | 86,50 €
Montag und Mittwoch,
18.09. - 27.09.2023
14.30 - 17.00 Uhr
12 UStd. | 4 Termine

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

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

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

Sabine Sauerborn

Kursnummer: 3405 | 195,- €
Montag bis Freitag,
09.10. - 13.10.2023
9.00 - 14.00 Uhr
30 UStd. | 5 Termine

Intensivwoche: Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg - Vertiefungswoche

Zelal Kisin

Kursnummer: 3406 | 195,- €
Montag bis Freitag,
13.11. - 17.11.2023
9.00 - 14.00 Uhr
30 UStd. | 5 Termine

Intensivwoche: Konfliktlösung mit mediativen Mitteln

Sabine Sauerborn

Kursnummer: 3407 | 195,- €
Montag bis Freitag,
16.10. - 20.10.2023
9.00 - 14.00 Uhr
30 UStd. | 5 Termine

Überzeugen Sie mit Ihrem Auftritt - Ein Seminar zu „Auftreten und Wirkung“

Katja Heinrich

Kursnummer: 3410 | 69,- €
Samstag, 23.09.2023
10.00 - 15.00 Uhr | 6 UStd.

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

Katja Heinrich

Kursnummer: 3412 | 69,- €
Samstag, 18.11.2023
10.00 - 15.00 Uhr | 6 UStd.

Stimme und Sprechen

Katja Heinrich

Kursnummer: 3414 | 69,- €
Samstag, 28.10.2023
10.00 - 15.00 Uhr | 6 UStd.

PERSÖNLICHKEITS-ENTWICKLUNG**Intensivwoche: „Mein inneres Zuhause“ Selbstvertrauen, Selbstwert, Selbstliebe**

Zelal Kisin

Kursnummer: 3418 | 195,- €
Montag bis Freitag,
09.10. - 13.10.2023
9.00 - 14.00 Uhr
30 UStd. | 5 Termine

Werte und Glaubenssätze

Katja Heinrich

Kursnummer: 3420 | 69,- €
Sonntag, 19.11.2023
10.00 - 15.00 Uhr | 6 UStd.

Digital Detox im Beruf

Sabine Sauerborn

Kursnummer: 3421 | 52,- €
Freitag, 10.11.2023
10.00 - 17.00 Uhr | 8 UStd.

Frauen (in Führungspositionen) stärken

Katja Heinrich

Kursnummer: 3423 | 69,- €
Sonntag, 29.10.2023
10.00 - 15.00 Uhr | 6 UStd.

Das merk ich mir! Merktechniken für den Alltag & Beruf

Susanne Ducreé-Schütte

Kursnummer: 3425 | 35,- €
Sonntag, 29.10.2023
10.00 - 15.30 Uhr | 6 UStd.

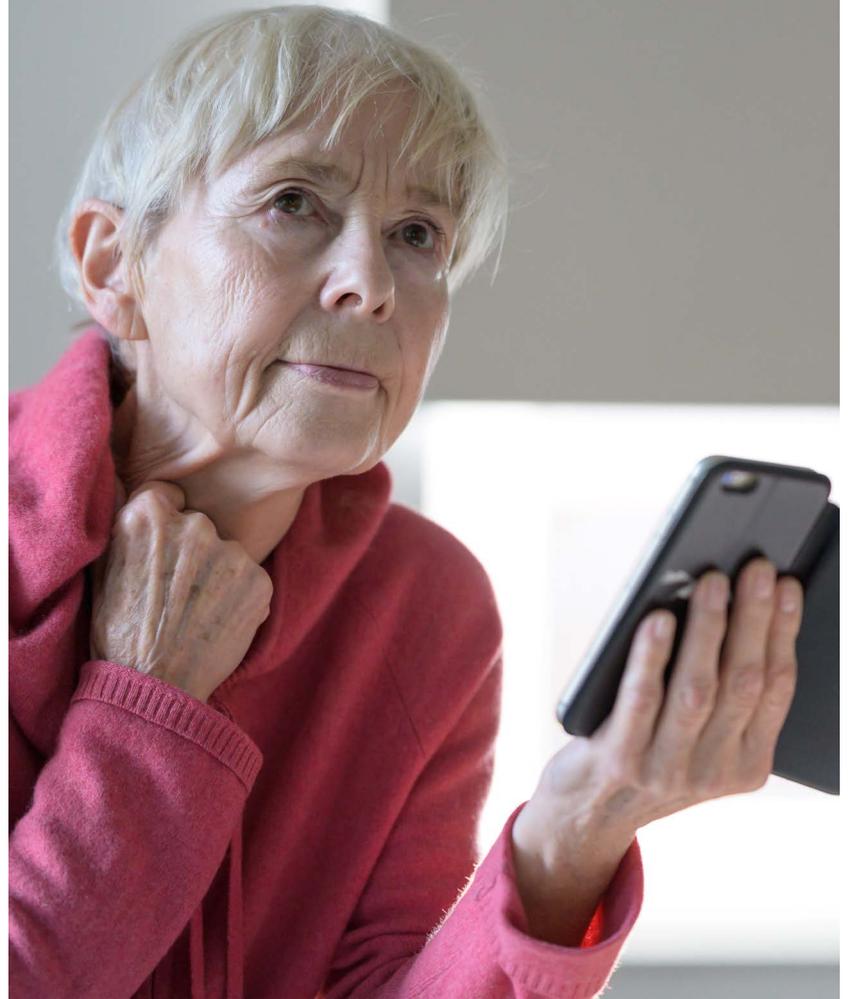
VHS-Kurs Smartphone & Tablet für Einsteigerinnen und Einsteiger

FOTO: UWE ERNST

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

Katja Heinrich

Kursnummer: 3431 | 69,- €
Samstag, 02.09.2023
10.00 - 15.00 Uhr | 6 UStd.

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

Angelina Spiegel

Kursnummer: 3432 | 17,50 €
Donnerstag, 31.08.2023
18.30 - 21.00 Uhr | 3 UStd.

Sind Sie ein*e Glücksverweigerer*in?

Angelina Spiegel

Kursnummer: 3433 | 15,- €
Dienstag, 21.11.2023
19.00 - 20.30 Uhr | 2 UStd.

Resilienz und Fokussierung

Katja Heinrich

Kursnummer: 3434 | 69,- €
Sonntag, 03.09.2023
10.00 - 15.00 Uhr | 6 UStd.

Resilient im Leben

Angelina Spiegel

Kursnummer: 3435 | 52,- €
Dienstag, 19.09. - 07.11.2023
18.30 - 20.00 Uhr
12 UStd. | 6 Termine

Intensivwoche: Finden Sie Ihr inneres Zuhause!

Zelal Kisin

Kursnummer: 3436 | 195,- €
Montag bis Freitag,
04.12. - 08.12.2023
9.00 - 14.00 Uhr
30 UStd. | 5 Termine

Entrümpeln leicht gemacht mit Feng Shui

Angelina Spiegel

Kursnummer: 3451 | 17,50 €
Donnerstag, 16.11.2023
18.30 - 21.00 Uhr | 3 UStd.

BERUFLICHE ZUSATZQUALIFIKATION**Intensivkurs: Fit für die Jugendarbeit mit LSBTI* Jugendlichen**

Prof. Dr. Ulrich Deinet,
Prof. Dr. Melanie Groß,
Dr. Francis Kasten,
Prof. Dr. Beate Küpper,
Dr. Hagen Löwenberg,
Prof. Dr. Stefan Timmermanns
Kursnummer: 3470 | 490,- €
Montag, 14.08. - 11.09.2023
10.00 - 17.30 Uhr
40 UStd. | 5 Termine
together mülheim,
Ecke Eppinghofer Str./
Dickswall, 45468 Mülheim an
der Ruhr

GRUNDBILDUNG

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

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

ANMELDUNG

Sie sind interessiert oder haben noch Fragen?

Bitte melden Sie sich bei:
Kerstin Dau
Telefon: 0208 455-4314
E-Mail: kerstin.dau@muelheim-ruhr.de

Gerne können Sie zum Kennenlerngespräch jemanden mitbringen.

Deutsch: Lesen und Schreiben lernen am Abend

Sibylle Wellfonder
Kursnummer: 3501 | 20,- €
Mittwoch, 16.08. - 13.12.2023
17.00 - 19.30 Uhr
45 UStd. | 15 Termine

Deutsch: Rechtschreibung und Grammatik verbessern

Helmut Gaksch
Kursnummer: 3503 | 25,- €
Freitag, 18.08. - 15.12.2023
16.15 - 17.45 Uhr
30 UStd. | 15 Termine

Mathematik-Einstiegskurs

Christiane Beindorf
Kursnummer: 3505 | 25,- €
Donnerstag,
31.08. - 14.12.2023
16.15 - 17.45 Uhr
28 UStd. | 14 Termine

Mathematik-Auffrischkurs: Hauptschul-Niveau

Christiane Beindorf
Kursnummer: 3506 | 25,- €
Dienstag, 22.08. - 12.12.2023
16.15 - 17.45 Uhr
30 UStd. | 15 Termine

Schulabschlüsse

VHS-Schulabschlusskurs

FOTO: UWIE ERNST

SCHULABSCHLÜSSE

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

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

Erster Schulabschluss (HSA9)

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

Vorkurs:
28.08.2023 bis 26.01.2024
Montag bis Freitag,
18.00 - 21.15 Uhr

1. Semester:
29.01.2024 bis 04.07.2024
Montag bis Freitag,
18.00 - 21.15 Uhr

2. Semester:
26.08.2024 bis Ende
Januar 2025
Montag bis Freitag,
18.00 - 21.15 Uhr

MITTLERER SCHULABSCHLUSS

Der Kurs zur Erlangung des Mittleren Schulabschlusses umfasst vier Semester.

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

MITTLERER SCHULABSCHLUSS – Kurs 3531/0823

1. Semester:
28.08.2023 bis 09.02.2024
Montag bis Freitag,
18.00 - 21.15 Uhr

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

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

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

MITTLERER SCHULABSCHLUSS – Kurs 3521/0822

3. Semester
1. Semester:
22.08.2022 bis 03.02.2023

2. Semester:
06.02.2023 bis 21.06.2023

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

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

ANMELDUNG

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

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

Weiterbildungsberatung

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

Wir informieren Sie gerne über:

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

Bitte vereinbaren Sie einen Termin mit:

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

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



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

Anmeldung

Hiermit melde ich mich verbindlich für folgende Kurse an:

Kurs-Nummer Kurstitel

Kurs-Nummer Kurstitel

Name Vorname

Straße und Hausnummer

PLZ und Wohnort

Telefon Mobil

E-Mail

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

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

Datum Unterschrift

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

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

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

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

BIC: ____ / ____ / ____

Geldinstitut

Kontoinhaber*in

Datum Unterschrift

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

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

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

Anmeldung

Hiermit melde ich mich verbindlich für folgende Kurse an:

Kurs-Nummer Kurstitel

Kurs-Nummer Kurstitel

Name Vorname

Straße und Hausnummer

PLZ und Wohnort

Telefon Mobil

E-Mail

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

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

Datum Unterschrift

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

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

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

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

BIC: ____ / ____ / ____

Geldinstitut

Kontoinhaber*in

Datum Unterschrift

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

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

Nimm' den Zweiten...

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

Bildungsweg!

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

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

SELMA (44)



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



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

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



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

TOM (25)

