

vhs

mülheim

VHS MÜLHEIM AN DER RUHR
PROGRAMM
AUGUST – DEZEMBER 2024

**Bildung
macht**

glücklich

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



Liebe VHS-Interessierte,
liebe Leser*innen,

auch für das zweite Semester 2024 haben wir wieder ein abwechslungsreiches Programm mit Vorträgen, Workshops und Kursen für Sie zusammengestellt. Da ist sicherlich auch für Sie etwas dabei! Besonders möchten wir Sie an dieser Stelle auf unsere zahlreichen **Bildungsurlaube** aufmerksam machen.

Ein Bildungsurlaub bietet Ihnen die Chance, sich gezielt auf neue Herausforderungen vorzubereiten, Ihre beruflichen Perspektiven zu erweitern und ein ausgewogenes Verhältnis zwischen Arbeit und persönlicher Weiterentwicklung zu finden. Nutzen Sie Ihren Anspruch auf fünf zusätzliche „Urlaubstage“ und lassen Sie sich von unserem vielfältigen Angebot inspirieren.

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

Ganz gleich, welches Thema Sie persönlich interessiert – sprechen Sie uns an.

Wir beraten Sie gerne und freuen uns auf Ihren Besuch in der VHS, ob online oder in Präsenz.

Wir freuen uns auf Sie!

Ihr VHS-Team

Impressum

HERAUSGEBERIN

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

VERANTWORTLICH Stadt Mülheim an der Ruhr

GESTALTUNG Freunde & Ernst, Essen

HINWEIS Änderungen, Irrtümer und Druckfehler vorbehalten

Bildung im Urlaub – am liebsten direkt vor der Haustür

Bildung und Urlaub – passt vielleicht auf den ersten Blick nicht zusammen, aber ergänzt sich hervorragend. Gut zu wissen: Jeder Arbeitnehmer, jede Arbeitnehmerin hat einen gesetzlichen Anspruch auf fünf Tage Bildungszeit zusätzlich im Jahr, um sich weiterzubilden, eigene Kompetenzen auszubauen oder sich auf bestimmte berufliche Anforderungen vorzubereiten.

Weitere Infos finden Sie im jeweiligen Programmbereich (dort sind die Kurse auch durch ein **B** markiert) und auf unserer Webseite.

FREMDSPRACHEN

B Intensivkurs Englisch zum Auffrischen B1

Kursnummer: 1320 | 123,- €
Montag bis Mittwoch,
30.09. - 02.10.2024

B Intensivkurs Spanisch A1.1

Kursnummer: 1603 | 175,50 €
Montag bis Freitag, 14.10. - 18.10.2024

B Intensivkurs Französisch A1.1

Kursnummer: 1702 | 175,50 €
Montag bis Freitag, 21.10. - 25.10.2024

B Intensivkurs Italienisch A1.1

Kursnummer: 1741 | 175,50 €
Montag bis Freitag, 07.10. - 11.10.2024

B ONLINE-BU: Intensivkurs Italienisch zum Auffrischen A2/B1

Kursnummer: 1756 | 175,50 €
Montag bis Freitag, 21.10. - 25.10.2024

B Intensivkurs: Einführung in die Deutsche Gebärdensprache - DGS 1

Kursnummer: 1880 | 219,- €
Montag bis Donnerstag,
12.08. - 15.08.2024

GESUNDHEIT, NATUR & UMWELT

B Intensivkurs: Entspannung und Entschleunigung – Neue Kraft für Ihren Alltag

Kursnummer: 2669 | 157,- €
Montag bis Freitag, 14.10. - 17.10.2024

B Intensivkurs: Tai Chi Chuan als Kraftquelle für Ihren Alltag

Kursnummer: 2674 | 157,- €
Montag bis Freitag, 21.10. - 24.10.2024

DIGITAL IN ALLTAG & BERUF

B Excel praktisch und effektiv Bildungsurlaub

Kursnummer: 3012 | 175,50 €
Montag bis Freitag, 25.11. - 29.11.2024

BERUF & PERSÖNLICHKEIT

B Intensivwoche: Einführung in die gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg

Kursnummer: 3405 | 195,- €
Montag bis Freitag, 09.09. - 13.09.2024

B Intensivwoche: Neue Wege - Stress reduzieren, Balance finden!

Kursnummer: 3408 | 195,- €
Montag bis Freitag, 07.10. - 11.10.2024

B Intensivwoche: Gemeinsam auf dem Weg zur emotionalen Balance - Selbstregulation und Koregulation

Kursnummer: 3416 | 195,- €
Montag bis Freitag, 02.09. - 06.09.2024

B Intensivwoche: Der Wunsch nach Veränderung als natürlicher Wachstumsprozess

Kursnummer: 3417 | 195,- €
Montag bis Freitag, 11.11. - 15.11.2024

B Intensivwoche: Wofür Grenzen wichtig sind

Kursnummer: 3419 | 195,- €
Montag bis Freitag, 23.09. - 27.09.2024

B Intensivkurs „Selbst bewusst zum Erfolg“: - Zufriedenheit im Job: Wie Sie mit dem richtigen Mindset Ihren Traumjob erlangen

Kursnummer: 3424 | 223,- €
Montag bis Freitag, 02.12. - 06.12.2024

B Intensivwoche: In sich ruhen, Halt finden, loslassen

Kursnummer: 3437 | 195,- €
Montag bis Freitag, 09.12. - 13.12.2024

BERUFLICHE ZUSATZQUALIFIKATION

B Intensivkurs: Fit für die Jugendarbeit mit LSBTI* Jugendlichen

Kursnummer: 3470 | 490,- €
Freitag, 23.08., 30.08., 06.09., 13.09., 20.09.2024

In Kooperation mit der NRW-Fachberatung „gerne anders!“ Sexuelle Vielfalt und Jugendarbeit.

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@muehlheim-ruhr.de



BERATUNG

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

BEZAHLEN

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

ABMELDEN

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

Anschrift und Lage

ADRESSE

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

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

PARKEN

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

ÖFFENTLICHE VERKEHRSMITTEL

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

Anmelden

So können Sie sich anmelden:

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

ERMÄSSIGUNGEN

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

RATENZAHLUNG

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

DATENSCHUTZ

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

Ansprechpartnerinnen

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, Dos & Don'ts und Lebensweise einer Nation dazu kommen, wird der Sprachkurs zum Erlebnis. Wir bieten an der VHS Mülheim aktuell Kurse in 15 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.

ENGLISCH

ONLINE English Tenses – A Quick Overview
Timothy Wilm
Kursnummer: 1301 | 47,- €
Samstag, 07.09. - 14.09.2024
9.30 - 13.00 Uhr
8 UStd. | 2 Termine

ONLINE First Steps in English A1
Mahsa Zayani
Kursnummer: 1302 | 107,50 €
Freitag, 30.08. - 13.12.2024
18.45 - 20.15 Uhr
26 UStd. | 13 Termine

Intensivkurs Englisch Auffrischung von Anfang an A1
Birgit Reusrath
Kursnummer: 1303 | 175,50 €
Montag, 23.09. - 27.09.2024
9.30 - 14.30 Uhr
30 UStd. | 5 Termine

ONLINE Englisch zum Auffrischen A2
Franco Boggle
Kursnummer: 1304 | 107,50 €
Montag, 02.09. - 09.12.2024
18.00 - 19.30 Uhr
26 UStd. | 13 Termine

English Refresher A2
Timothy Wilm
Kursnummer: 1305 | 107,50 €
Freitag, 30.08. - 13.12.2024
17.30 - 19.00 Uhr
26 UStd. | 13 Termine

English zum Auffrischen B1
Timothy Wilm
Kursnummer: 1306 | 107,50 €
Montag, 02.09. - 09.12.2024
17.30 - 19.00 Uhr
26 UStd. | 13 Termine

ONLINE Brush Up Your English B1
Mahsa Zayani
Kursnummer: 1309 | 115,50 €
Freitag, 30.08. - 13.12.2024
15.00 - 16.30 Uhr
26 UStd. | 13 Termine

ONLINE Englisch in der Mittagspause A2
Karin Dörbaum
Kursnummer: 1310 | 66,- €
Donnerstag, 05.09. - 12.12.2024
12.00 - 13.00 Uhr
16 UStd. | 12 Termine

B Intensivkurs Englisch zum Auffrischen B1
Timothy Wilm
Kursnummer: 1320 | 123,- €
Montag bis Mittwoch, 30.09. - 02.10.2024
9.30 - 15.30 Uhr
21 UStd. | 3 Termine

ENGLISCH FÜR DIE GENERATION PLUS

Generation PLUS: Grundstufe A1.2
Maria Chirkova
Kursnummer: 1350 | 122,50 €
Mittwoch, 04.09. - 11.12.2024
9.00 - 10.30 Uhr
26 UStd. | 13 Termine

Generation PLUS: Grundstufe I - A2.2
Heike Heitmüller
Kursnummer: 1351 | 98,50 €
Montag, 02.09. - 09.12.2024
11.00 - 12.30 Uhr
24 UStd. | 12 Termine
Am 28.10.2024 findet kein Kurs statt.

Generation PLUS: Grundstufe II - A2.2
Cornelia Held
Kursnummer: 1352 | 122,50 €
Freitag, 30.08. - 13.12.2024
9.15 - 10.45 Uhr
26 UStd. | 13 Termine

Generation PLUS: Grundstufe III - A2.2
Karin Dörbaum
Kursnummer: 1353 | 113,- €
Donnerstag, 05.09. - 12.12.2024
10.00 - 11.30 Uhr
24 UStd. | 12 Termine

Generation PLUS: Mittelstufe B1.2
Prof. Dr. Wolfgang Hünig
Kursnummer: 1356 | 122,50 €
Donnerstag, 29.08. - 12.12.2024
16.00 - 17.30 Uhr
26 UStd. | 13 Termine

KONVERSATIONSKURSE

Intensivkurs Easy English Conversation B1
Birgit Reusrath
Kursnummer: 1399 | 175,50 €
Montag, 14.10. - 18.10.2024
9.30 - 14.30 Uhr
30 UStd. | 5 Termine

English Conversation B1
Cornelia Held
Kursnummer: 1400 | 98,50 €
Mittwoch, 04.09. - 11.12.2024
18.00 - 19.30 Uhr
24 UStd. | 12 Termine
Am 06.11.2024 findet kein Kurs statt.

Read and Talk B1
Cornelia Held
Kursnummer: 1402 | 122,50 €
Montag, 02.09. - 09.12.2024
18.00 - 19.30 Uhr
26 UStd. | 13 Termine

Generation PLUS: Read and Talk B1/B2
Cornelia Held
Kursnummer: 1403 | 122,50 €
Mittwoch, 04.09. - 11.12.2024
10.45 - 12.15 Uhr
26 UStd. | 13 Termine

Generation PLUS: Let's talk B1/ B2
Heike Heitmüller
Kursnummer: 1405 | 98,50 €
Montag, 02.09. - 09.12.2024
9.15 - 10.45 Uhr
24 UStd. | 12 Termine
Am 28.10.2024 findet kein Kurs statt.

English Conversation & Literature B1/B2
Karin Dörbaum
Kursnummer: 1407 | 107,50,- €
Donnerstag, 05.09. - 12.12.2024
18.00 - 19.30 Uhr
24 UStd. | 12 Termine

ONLINE Brush Up Your English B2
Mahsa Zayani
Kursnummer: 1408 | 115,50 €
Freitag, 30.08. - 13.12.2024
17.00 - 18.30 Uhr
26 UStd. | 13 Termine

English for „Early Birds“: Exploring Contemporary Issues B2/C1
Maria Chirkova
Kursnummer: 1411 | 131,50 €
Montag, 02.09. - 09.12.2024
8.00 - 9.30 Uhr
26 UStd. | 13 Termine

Generation PLUS: Let's Talk B2/C1
Cornelia Held
Kursnummer: 1412 | 113,- €
Donnerstag, 05.09. - 12.12.2024
9.15 - 10.45 Uhr
24 UStd. | 12 Termine

English Conversation B2/C1
Barbara Korneli
Kursnummer: 1413 | 82,- €
Dienstag, 24.09. - 17.12.2024
18.00 - 19.30 Uhr
20 UStd. | 10 Termine

ONLINE News and Views C1
Kisha Krishna
Kursnummer: 1414 | 115,50 €
Dienstag, 03.09. - 10.12.2024
19.45 - 21.15 Uhr
26 UStd. | 13 Termine

Improve your English Communication C1/ C2 Proficient
Günter Berker
Kursnummer: 1415 | 122,50 €
Dienstag, 03.09. - 10.12.2024
11.15 - 12.45 Uhr
26 UStd. | 13 Termine

PRÜFUNGSVORBEREITUNG

ONLINE IELTS Test Preparation - Academic Modul Writing and Speaking B2/C1
Mahsa Zayani
Kursnummer: 1480 | 102,50 €
Freitag, 06.09. - 27.09.2024
9.00 - 12.00 Uhr
16 UStd. | 4 Termine

ROMANISCHE SPRACHEN

SPANISCH

ONLINE Spanisch Interaktiv: Spiel & Grammatik
Alicia Santamaría Pérez
Kursnummer: 1600 | 39,- €
Samstag, 28.09. - 30.11.2024
10.00 - 13.00 Uhr
12 UStd. | 3 Termine

ONLINE Spanisch zum Kennenlernen
Franco Boggle
Kursnummer: 1601 | 35,- €
Samstag, 24.08.2024
9.00 - 14.00 Uhr | 6 UStd.

ONLINE Einstiegskurs A1.1
Franco Boggle
Kursnummer: 1602 | 98,50 €
Mittwoch, 04.09. - 11.12.2024
18.00 - 19.30 Uhr
24 UStd. | 12 Termine
Am 06.11.2024 findet kein Kurs statt.

B Intensivkurs Spanisch A1.1
Susana Bittner
Kursnummer: 1603 | 175,50 €
Montag bis Freitag, 14.10. - 18.10.2024
9.30 - 14.30 Uhr
30 UStd. | 5 Termine

ONLINE Grundstufe I - A1.2
Franco Boggle
Kursnummer: 1604 | 107,50 €
Dienstag, 03.09. - 10.12.2024
18.00 - 19.30 Uhr
26 UStd. | 13 Termine

Ritmo y Español: Spanisch lernen mit Musik

„Spanisch lernen mit Musik“ ist ein mitreißender VHS-Kurs, der die Vielfalt der spanischsprachigen Kulturen durch eine breite Auswahl an Liedern erkundet. Erfahrene internationale Spitzenmusiker begleiten Sie auf dieser spannenden Reise durch die spanische Sprache, während eine muttersprachliche Dozentin Songtexte und Übungen vorbereitet, um Ihr Spanisch zu verbessern. Singen und Tanzen sind ausdrücklich erlaubt!

Martha Patricia Lopez-Kesseböhrer M.A.
Kursnummer: 1598 | 115,50 €
Dienstag, 03.09. - 10.12.2024
18.00 - 19.30 Uhr
26 UStd. | 13 Termine



Fremdsprachen

VHS-Sprachkurs Französisch



FOTOS: UWIE ERNST

Grundstufe II - A1.2

Alicia Santamaría Pérez
Kursnummer: 1606 | 107,50 €
Dienstag, 03.09. - 10.12.2024
10.30 - 12.00 Uhr
26 UStd. | 13 Termine

Grundstufe I - A2.1

Alicia Santamaría Pérez
Kursnummer: 1609 | 98,50 €
Donnerstag,
05.09. - 12.12.2024
10.00 - 11.30 Uhr
24 UStd. | 12 Termine

Grundstufe II - A2.1

Alicia Santamaría Pérez
Kursnummer: 1610 | 107,50 €
Montag, 02.09. - 09.12.2024
9.30 - 11.00 Uhr
26 UStd. | 13 Termine

Spanisch zum Auffrischen B1

Martha Patricia
Lopez-Kesseböhmer M.A.
Kursnummer: 1620 | 98,50 €
Mittwoch, 04.09. - 11.12.2024
18.00 - 19.30 Uhr
24 UStd. | 12 Termine
Am 06.11.2024 findet kein
Kurs statt.

Mittelstufe B1.1

Alicia Santamaría Pérez
Kursnummer: 1622 | 107,50 €
Freitag, 30.08. - 13.12.2024
19.15 - 20.45 Uhr
26 UStd. | 13 Termine

ONLINE Mittelstufe B1.2

Alicia Santamaría Pérez
Kursnummer: 1624 | 107,50 €
Freitag, 30.08. - 13.12.2024
9.30 - 11.00 Uhr
26 UStd. | 13 Termine

Oberstufe B2.2

Alicia Santamaría Pérez
Kursnummer: 1625 | 107,50 €
Montag, 02.09. - 09.12.2024
11.15 - 12.45 Uhr
26 UStd. | 13 Termine

KONVERSATIONS- KURSE

Tiempo para la comunicación I - B2

Alicia Santamaría Pérez
Kursnummer: 1629 | 115,50 €
Freitag, 30.08. - 13.12.2024
17.30 - 19.00 Uhr
26 UStd. | 13 Termine

Tiempo para la comunicación II - B2

Alicia Santamaría Pérez
Kursnummer: 1631 | 115,50 €
Mittwoch, 04.09. - 11.12.2024
9.30 - 11.00 Uhr
26 UStd. | 13 Termine

El mundo hispanohablante B2

Susanne Lorsbach
Kursnummer: 1640 | 107,50 €
Mittwoch, 04.09. - 11.12.2024
18.00 - 19.30 Uhr
24 UStd. | 12 Termine
Am 06.11.2024 findet kein
Kurs statt.

Español para Avanzados I - B2

Susana Bittner
Kursnummer: 1641 | 131,50 €
Freitag, 30.08. - 13.12.2024
9.30 - 11.00 Uhr
26 UStd. | 13 Termine

Español para Avanzados II - B2

Susana Bittner
Kursnummer: 1642 | 122,50 €
Mittwoch, 04.09. - 11.12.2024
18.00 - 19.30 Uhr
24 UStd. | 12 Termine
Am 06.11.2024 findet kein
Kurs statt.

FRANZÖSISCH

ONLINE Französisch in der

Mittagspause A1.1

Ines Kremer
Kursnummer: 1700 | 72,- €
Mittwoch, 04.09. - 11.12.2024
12.00 - 13.00 Uhr
17,33 UStd. | 13 Termine

B Intensivkurs Französisch A1.1

N.N.
Kursnummer: 1702 | 175,50 €
Montag bis Freitag,
21.10. - 25.10.2024
9.30 - 14.30 Uhr
30 UStd. | 5 Termine

Grundstufe I - A1.2

Ulrich Schoeter
Kursnummer: 1703 | 122,50 €
Mittwoch, 04.09. - 11.12.2024
9.30 - 11.00 Uhr
26 UStd. | 13 Termine

Grundstufe II - A1.2

Ulrich Schoeter
Kursnummer: 1704 | 107,50 €
Dienstag, 03.09. - 10.12.2024
18.00 - 19.30 Uhr
26 UStd. | 13 Termine

ONLINE Grundstufe A2.1

Marie Géraldine Schaffeld
Kursnummer: 1705 | 107,50 €
Dienstag, 03.09. - 10.12.2024
18.00 - 19.30 Uhr
26 UStd. | 13 Termine

ONLINE Mittelstufe B1.2

N. N.
Kursnummer: 1707 | 99,- €
Donnerstag,
05.09. - 12.12.2024
19.45 - 21.15 Uhr
24 UStd. | 12 Termine

KONVERSATIONS- KURSE

ONLINE

L'heure du français B2

Marie Géraldine Schaffeld
Kursnummer: 1708 | 131,50 €
Donnerstag,
29.08. - 12.12.2024
18.00 - 19.30 Uhr
26 UStd. | 13 Termine

Les Rendez-Vous du Mardi B2

Claire Besnoin
Kursnummer: 1716 | 115,50 €
Dienstag, 03.09. - 10.12.2024
9.30 - 11.00 Uhr
26 UStd. | 13 Termine
Am 29.10.2024 findet kein
Kurs statt.

ONLINE Les Rendez-Vous du Mercredi B2

Claire Besnoin
Kursnummer: 1717 | 107,50 €
Mittwoch, 04.09. - 11.12.2024
11.00 - 12.30 Uhr
24 UStd. | 12 Termine
Am 30.10.2024 findet kein
Kurs statt.

Le monde francophone

Susanne Lorsbach
Kursnummer: 1718 | 131,50 €
Dienstag, 03.09. - 10.12.2024
18.00 - 19.30 Uhr
26 UStd. | 13 Termine

Singabend – Le tour de la France en chansons – eine musikalische Reise durch Frankreich

Sonntag, 29. September 2024, 17.30 bis 20.00 Uhr
Erleben Sie eine musikalische Reise durch Frankreich mit 14 Stationen und ihren Geschichten. Entdecken Sie Chansons, die zum kulturellen Erbe Frankreichs gehören, und singen Sie die Refrains mit. Die Reise führt von der „France profonde“ über die Industriegebiete des Nordens und Ostens ins Elsass, weiter über Lyon und Marseille ans Mittelmeer, dann in die Bretagne und schließlich nach Paris. Die geschichtlichen und sozialen Hintergründe werden erläutert, und die Texte projiziert. Walter Weitz begleitet die Lieder mit Gitarre, Banjo oder Ukulele.

Der Eintritt ist frei. Um vorherige Anmeldung wird gebeten.

ITALIENISCH

ONLINE Italienisch zum Kennenlernen

Tiziana Leonardi
Kursnummer: 1740 | 35,- €
Samstag, 24.08.2024
9.00 - 14.00 Uhr | 6 UStd.

B Intensivkurs Italienisch A1.1

Mareike Monschau-Osvald
Kursnummer: 1741 | 175,50 €
Montag bis Freitag,
07.10. - 11.10.2024
9.30 - 14.30 Uhr
30 UStd. | 5 Termine

ONLINE Italienisch für „Early Birds“ Einstiegskurs A1.1

Tiziana Leonardi
Kursnummer: 1742 | 107,50 €
Dienstag, 03.09. - 10.12.2024
8.00 - 9.30 Uhr
26 UStd. | 13 Termine

ONLINE Einstiegskurs A1.1

Michela Dilillo
Kursnummer: 1743 | 90,50 €
Dienstag, 17.09. - 10.12.2024
20.00 - 21.30 Uhr
22 UStd. | 11 Termine

Generation Plus: Einstiegskurs A1.1

Edith Gumbinger
Kursnummer: 1744 | 103,50 €
Freitag, 13.09. - 13.12.2024
10.00 - 11.30 Uhr
22 UStd. | 11 Termine

ONLINE Italienisch in der Mittagspause A1.2

Tiziana Leonardi
Kursnummer: 1749 | 81,50 €
Mittwoch, 04.09. - 11.12.2024
12.00 - 13.00 Uhr
17,33 UStd. | 13 Termine

ONLINE Goethes Italienreise: Ein Sprachabenteuer

Johann Wolfgang von Goethe unternahm von 1786 bis 1788 seine berühmte Italienreise aus verschiedenen Gründen: künstlerische Inspiration und ein tieferes Verständnis der italienischen Kultur und Geschichte. In unserem Wochenendkurs bietet Goethes Reise eine einzigartige Möglichkeit, Ihre Italienischkenntnisse zu verbessern. Sie werden historische Hintergründe der besuchten Orte wie Rom, Florenz und Neapel kennenlernen und die Bedeutung für die italienische Geschichte und Kultur verstehen. Durch Goethes Liebe zu Italien und seinen Einfluss auf die deutsche Literatur entwickeln Sie ein Verständnis für die Verbindung zwischen Sprache, Kunst und Kultur.

Michela Dilillo
Kursnummer: 1739 | 35,- €
Samstag bis Sonntag,
28.09. - 29.09.2024, 9.30 - 11.45 Uhr
6 UStd. | 2 Termine

Grundstufe - A1.2

Edith Gumbinger
Kursnummer: 1750 | 103,50 €
Freitag, 13.09. - 13.12.2024
19.15 - 20.45 Uhr
22 UStd. | 11 Termine

ONLINE Grundstufe I - A2.1

Mareike Monschau-Osvald
Kursnummer: 1751 | 113,- €
Donnerstag,
05.09. - 12.12.2024
19.15 - 20.45 Uhr
24 UStd. | 12 Termine

Grundstufe II - A2.1

N. N.
Kursnummer: 1753 | 99,- €
Mittwoch, 04.09. - 11.12.2024
19.45 - 21.15 Uhr
24 UStd. | 12 Termine

ONLINE Italienisch zum Auffrischen A2

Michela Dilillo
Kursnummer: 1754 | 107,50 €
Montag, 02.09. - 09.12.2024
20.00 - 21.30 Uhr
26 UStd. | 13 Termine

B ONLINE-BU: Intensivkurs Italienisch zum Auffrischen A2/B1

Tiziana Leonardi
Kursnummer: 1756 | 175,50 €
Montag bis Freitag,
21.10. - 25.10.2024
9.30 - 14.30 Uhr
30 UStd. | 5 Termine

Mittelstufe B1.2

N. N.
Kursnummer: 1758 | 107,50 €
Freitag, 30.08. - 13.12.2024
17.30 - 19.00 Uhr
26 UStd. | 13 Termine



FOTO: LÜWE ERNST

KONVERSATIONS-KURSE**Tempo per la conversazione B2**

N. N.
Kursnummer: 1759 | 107,50 €
Mittwoch, 04.09. - 11.12.2024
18.00 - 19.30 Uhr
24 UStd. | 12 Termine
Am 06.11.2024 findet kein Kurs statt

ONLINE Italiano Ora: Corso di Conversazione B2

Tiziana Leonardi
Kursnummer: 1760 | 115,50 €
Freitag, 30.08. - 13.12.2024
17.30 - 19.00 Uhr
26 UStd. | 13 Termine

PORTUGIESISCH**ONLINE Brasilianisches Portugiesisch zum Kennenlernen**

Marcela Monteiro Rossi
Kursnummer: 1765 | 24,- €
Samstag, 24.08.2024
14.00 - 17.00 Uhr | 4 UStd.

ONLINE Brasilianisches Portugiesisch Einstiegskurs A1.1

Marcela Monteiro Rossi
Kursnummer: 1766 | 122,50 €
Montag, 02.09. - 11.12.2024
20.30 - 22.00 Uhr
26 UStd. | 13 Termine

WEITERE SPRACHEN**ARABISCH****ONLINE Arabisch zum Kennenlernen**

N. N.
Kursnummer: 1770 | 35,- €
Samstag, 24.08.2024
9.00 - 14.00 Uhr | 6 UStd.

ONLINE Einstiegskurs A1.1

N. N.
Kursnummer: 1771 | 98,50 €
Mittwoch, 04.09. - 11.12.2024
18.00 - 19.30 Uhr
24 UStd. | 12 Termine
Am 06.11.2024 findet kein Kurs statt.

BULGARISCH**ONLINE Grundstufe A2.2**

Liubomira Dimkina
Kursnummer: 1782 | 113,- €
Mittwoch, 04.09. - 11.12.2024
19.00 - 20.30 Uhr
24 UStd. | 12 Termine
Am 06.11.2024 findet kein Kurs statt.

FINNISCH**Grundstufe A1.2**

Dr. Leila Imppola
Kursnummer: 1801 | 122,50 €
Mittwoch, 04.09. - 11.12.2024
18.00 - 19.30 Uhr
24 UStd. | 12 Termine
Am 06.11.2024 findet kein Kurs statt.

Grundstufe A2.2

Dr. Leila Imppola
Kursnummer: 1802 | 122,50 €
Mittwoch, 04.09. - 11.12.2024
19.45 - 21.15 Uhr
24 UStd. | 12 Termine
Am 06.11.2024 findet kein Kurs statt.

GRIECHISCH**Griechisch zum Kennenlernen**

Evangelos Patoulidis
Kursnummer: 1810 | 35,- €
Samstag, 24.08.2024
9.00 - 14.00 Uhr | 6 UStd.

Einstiegskurs A1.1

Evangelos Patoulidis
Kursnummer: 1811 | 107,50 €
Dienstag, 03.09. - 10.12.2024
16.15 - 17.45 Uhr
26 UStd. | 13 Termine

ONLINE Einstiegskurs A1.1

Paschalina Spyridonidi
Kursnummer: 1812 | 98,50 €
Mittwoch, 04.09. - 11.12.2024
18.00 - 19.30 Uhr
24 UStd. | 12 Termine
Am 06.11.2024 findet kein Kurs statt.

ONLINE Grundstufe A1.2

Paschalina Spyridonidi
Kursnummer: 1814 | 107,50 €
Montag, 02.09. - 09.12.2024
18.00 - 19.30 Uhr
26 UStd. | 13 Termine

Grundstufe A2.1

Evangelos Patoulidis
Kursnummer: 1815 | 122,50 €
Dienstag, 03.09. - 10.12.2024
18.00 - 19.30 Uhr
26 UStd. | 13 Termine

JAPANISCH**ONLINE Japanisch zum Kennenlernen**

Anke Gärtner M.A.
Kursnummer: 1825 | 35,- €
Samstag, 24.08.2024
9.00 - 14.00 Uhr | 6 UStd.

ONLINE Japanisch für „Early Birds“
Einstiegskurs A1.1

Anke Gärtner M.A.
Kursnummer: 1826 | 103,50 €
Montag, 02.09. - 02.12.2024
8.00 - 9.30 Uhr
22 UStd. | 11 Termine
Am 28.10.2024 findet kein Kurs statt.

ONLINE Einstiegskurs A1.1

Anke Gärtner M.A.
Kursnummer: 1827 | 103,50 €
Donnerstag,
29.08. - 05.12.2024
18.00 - 19.30 Uhr
22 UStd. | 11 Termine
Am 31.10.2024 findet kein Kurs statt.

ONLINE Grundstufe I - A1.2

Shinobu Sawada
Kursnummer: 1829 | 107,50 €
Dienstag, 03.09. - 10.12.2024
17.30 - 19.00 Uhr
26 UStd. | 13 Termine

Grundstufe II - A1.2

Shinobu Sawada
Kursnummer: 1830 | 122,50 €
Montag, 02.09. - 09.12.2024
16.15 - 17.45 Uhr
26 UStd. | 13 Termine

KROATISCH**ONLINE** Kroatisch zum Kennenlernen

Ivan Varga
Kursnummer: 1832 | 35,- €
Samstag, 24.08.2024
9.00 - 14.00 Uhr | 6 UStd.

ONLINE Einstiegskurs A1.1

Ivan Varga
Kursnummer: 1835 | 113,- €
Freitag, 06.09. - 13.12.2024
19.00 - 20.30 Uhr
24 UStd. | 12 Termine
Am 31.10.2024 findet kein Kurs statt.

RUSSISCH**Russisch zum Kennenlernen**

Elena Starkova
Kursnummer: 1840 | 35,- €
Samstag, 24.08.2024
9.00 - 14.00 Uhr | 6 UStd.

Einstiegskurs A1.1

Elena Starkova
Kursnummer: 1841 | 113,- €
Mittwoch, 04.09. - 11.12.2024
18.00 - 19.30 Uhr
24 UStd. | 12 Termine
Am 06.11.2024 findet kein Kurs statt.

Grundstufe A1.2

Galina Merkelbach
Kursnummer: 1842 | 107,50 €
Montag, 02.09. - 09.12.2024
19.45 - 21.15 Uhr
26 UStd. | 13 Termine

Grundstufe A2.1

Galina Merkelbach
Kursnummer: 1843 | 107,50 €
Montag, 02.09. - 09.12.2024
18.00 - 19.30 Uhr
26 UStd. | 13 Termine

SCHWEDISCH**ONLINE** Schwedisch in der Mittagspause A1.1

Helena Ahlquist-Camp
Kursnummer: 1851 | 76,- €
Dienstag, 27.08. - 26.11.2024
12.00 - 13.00 Uhr
16 UStd. | 12 Termine

ONLINE Schwedisch für „Early Birds“ Grundstufe A2.2

Helena Ahlquist-Camp
Kursnummer: 1852 | 113,- €
Dienstag, 27.08. - 26.11.2024
8.00 - 9.30 Uhr
24 UStd. | 12 Termine

ONLINE Mittelstufe B1.1

Helena Ahlquist-Camp
Kursnummer: 1854 | 122,50 €
Freitag, 23.08. - 06.12.2024
19.15 - 20.45 Uhr
26 UStd. | 13 Termine

ONLINE Mittelstufe B1/B2

Helena Ahlquist-Camp
Kursnummer: 1856 | 97,50 €
Freitag, 23.08. - 06.12.2024
17.30 - 19.00 Uhr
24 UStd. | 12 Termine
Am 04.10.2024 findet kein Kurs statt.

TÜRKISCH**Grundstufe A1.2**

Sevil Kocaoglu-Terjung
Kursnummer: 1861 | 93,- €
Mittwoch, 25.09. - 11.12.2024
19.45 - 21.15 Uhr
18 UStd. | 9 Termine
Am 06.11.2024 findet kein Kurs statt.

Grundstufe A2.1

Sevil Kocaoglu-Terjung
Kursnummer: 1862 | 93,- €
Mittwoch, 25.09. - 11.12.2024
18.00 - 19.30 Uhr
18 UStd. | 9 Termine
Am 06.11.2024 findet kein Kurs statt.

UNGARISCH**ONLINE** Ungarisch zum Kennenlernen

Zsuzsanna Ballai
Kursnummer: 1875 | 35,- €
Samstag, 24.08.2024
9.00 - 14.00 Uhr | 6 UStd.

ONLINE Einstiegskurs A1.1

Zsuzsanna Ballai
Kursnummer: 1876 | 122,50 €
Montag, 02.09. - 09.12.2024
18.30 - 20.00 Uhr
26 UStd. | 13 Termine

ONLINE Grundstufe A2.1

Zsuzsanna Ballai
Kursnummer: 1877 | 122,50 €
Dienstag, 03.09. - 10.12.2024
18.30 - 20.00 Uhr
26 UStd. | 13 Termine

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

Stefanie Lechtleitner
Kursnummer: 1880 | 219,- €
Montag bis Freitag,
12.08. - 15.08.2024
9.00 - 14.30 Uhr
24 UStd. | 4 Termine

ONLINE Deutsche Gebärdensprache - DGS 1

Stefanie Lechtleitner
Kursnummer: 1882 | 130,50 €
Dienstag und Donnerstag,
29.10. - 05.12.2024
18.00 - 19.30 Uhr
24 UStd. | 12 Termine

ONLINE Deutsche Gebärdensprache - DGS 2

Stefanie Lechtleitner
Kursnummer: 1883 | 130,50 €
Dienstag und Donnerstag,
27.08. - 08.10.2024
18.00 - 19.30 Uhr
24 UStd. | 12 Termine

DEUTSCH ALS ZWEITSPRACHE

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

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

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

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

Lernberatungstermine in der VHS, Aktienstraße 45:

Dienstag, 20.08.2024,
Donnerstag, 22.08.2024,
Dienstag, 27.08.2024,
Donnerstag, 29.08.2024,
Dienstag, 03.09.2024,
Donnerstag, 05.09.2024,
jeweils 14.00 - 17.00 Uhr

Online-Lernberatung:

Montag bis Freitag,
21.08. - 19.09.2024,
jeweils 10.00 - 18.00 Uhr



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

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



KONTAKT

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

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

Stufe A 1 / Kurs 1

Martina Becker-Gläsel
Kursnummer: 1001 | 210,- €
Montag und Mittwoch,
02.09. - 11.12.2024
18.00 - 20.30 Uhr
75 UStd. | 25 Termine

Stufe A 1 / Kurs 2 (Fortsetzungskurs)

Doris Deckers
Kursnummer: 1002 | 210,- €
Dienstag und Donnerstag,
03.09. - 12.12.2024
18.15 - 20.45 Uhr
75 UStd. | 25 Termine

Stufe A 2 / Kurs 1

Bartholomäus Minkowski
Kursnummer: 1003 | 210,- €
Montag und Mittwoch,
02.09. - 11.12.2024
18.15 - 20.45 Uhr
75 UStd. | 25 Termine

Stufe A 2 / Kurs 2

Ulrike Borgemeister
Kursnummer: 1004 | 210,- €
Dienstag und Donnerstag,
03.09. - 12.12.2024
18.15 - 20.45 Uhr
75 UStd. | 25 Termine

Stufe B1 / Kurs 1

Anna Kriebber
Kursnummer: 1005 | 210,- €
Dienstag und Donnerstag,
03.09. - 12.12.2024
18.15 - 20.45 Uhr
75 UStd. | 25 Termine

Stufe B 1 / Kurs 2

Maria Chirkova
Kursnummer: 1006 | 210,- €
Dienstag und Donnerstag,
03.09. - 12.12.2024
18.15 - 20.45 Uhr
75 UStd. | 25 Termine

Stufe B 2 / Kurs 1

Ziad Haidar
Kursnummer: 1007 | 210,- €
Montag und Mittwoch,
02.09. - 11.12.2024
18.15 - 20.45 Uhr
75 UStd. | 25 Termine

Stufe B 2 / Kurs 2

Maria Chirkova
Kursnummer: 1008 | 210,- €
Montag und Mittwoch,
02.09. - 11.12.2024
18.15 - 20.45 Uhr
75 UStd. | 25 Termine

Sprachtreff-Deutsch für Teilnehmende an VHS Integrationskursen

Karen Erdmann-Brehm
Kursnummer: 1009 | 62,50 €
Montag, 02.09. - 16.12.2024
12.30 - 13.15 Uhr
14 UStd. | 14 Termine

PRÜFUNGS-VORBEREITUNG UND PRÜFUNGEN

Prüfungstraining: Zertifikat Deutsch/telc Deutsch B1

Yvonne Sterz
Kursnummer: 1012 | 30,- €
Samstag, 09.11.2024
10.00 - 15.00 Uhr | 6 UStd.
Anmeldeschluss: 28.10.2024

Prüfungstraining: telc Deutsch B2

Yvonne Sterz
Kursnummer: 1013 | 30,- €
Samstag, 16.11.2024
10.00 - 15.00 Uhr | 6 UStd.
Anmeldeschluss: 04.11.2024

Prüfung: Zertifikat Deutsch/telc Deutsch B1

Kursnummer: 1014 | 150,- €
Schriftliche Prüfung:
06.12.2024, 14.00 - 17.00 Uhr
Mündliche Prüfung:
06.12.2024, 17.30 - 21.30 Uhr
Anmeldeschluss: 07.11.2024

Prüfung: telc Deutsch B2

Kursnummer: 1015 | 150,- €
Schriftliche Prüfung:
13.12.2024, 14.00 - 16.30 Uhr
Mündliche Prüfung:
13.12.2024, 17.00 - 21.30 Uhr
Anmeldeschluss: 14.11.2024

Einbürgerungstest Deutsch

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

Kontakt:

Martina Kleinewegen
Telefon: 0208 455-4313
E-Mail: martina.kleinewegen@
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, 24.08.2024
10.00 - 11.00 Uhr
An- und Abmeldeschluss:
25.07.2024

Dr. (USA) Hartmut Melchert
Kursnummer: 1017 | 25,- €
Samstag, 24.08.2024
12.00 - 13.00 Uhr
An- und Abmeldeschluss
25.07.2024

Dr. (USA) Hartmut Melchert
Kursnummer: 1018 | 25,- €
Samstag, 28.09.2024
10.00 - 11.00 Uhr
An- und Abmeldeschluss
29.08.2024

Dr. (USA) Hartmut Melchert
Kursnummer: 1019 | 25,- €
Samstag, 28.09.2024
12.00 - 13.00 Uhr
An- und Abmeldeschluss
29.08.2024

Dr. (USA) Hartmut Melchert
Kursnummer: 1020 | 25,- €
Samstag, 09.11.2024
10.00 - 11.00 Uhr
An- und Abmeldeschluss
10.10.2024

Dr. (USA) Hartmut Melchert
Kursnummer: 1021 | 25,- €
Samstag, 09.11.2024
12.00 - 13.00 Uhr
An- und Abmeldeschluss
10.10.2024

Dr. (USA) Hartmut Melchert
Kursnummer: 1022 | 25,- €
Samstag, 30.11.2024
10.00 - 11.00 Uhr
An- und Abmeldeschluss
31.10.2024

Dr. (USA) Hartmut Melchert
Kursnummer: 1023 | 25,- €
Samstag, 30.11.2024
12.00 - 13.00 Uhr
An- und Abmeldeschluss
31.10.2024

BASISSPRACHKURSE

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

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

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

**MUT – MITMACHEN
UND TRAUEN**

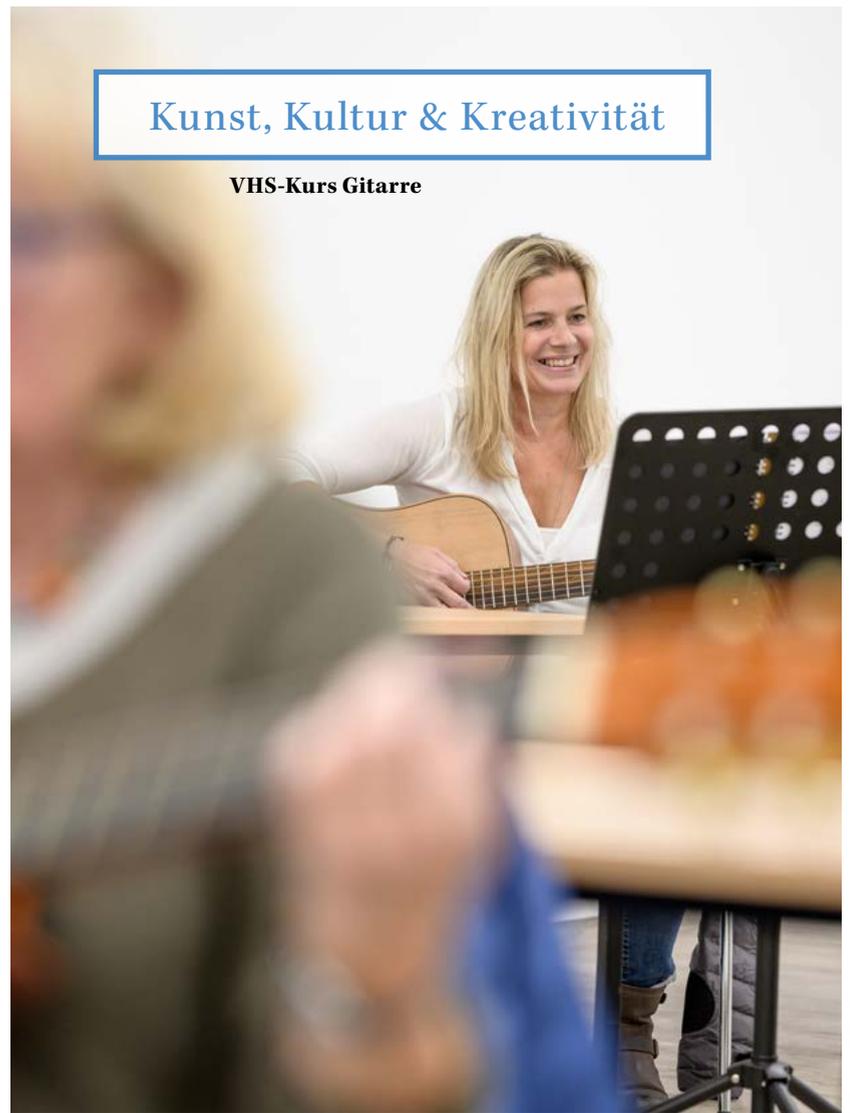
MUT ist ein Angebot, mit dem Erwachsene ermutigt werden, die deutsche Sprache zu erlernen und ihre Sprachkenntnisse zu vertiefen. Neben dem gemeinsamen Lernen gibt es Unterstützung in Alltagsfragen und gemeinsame Aktivitäten. In den Räumlichkeiten der VHS finden Montagvormittag ein „MUT Café für Frauen“ und Donnerstagvormittag „MUT - Erste Schritte Alphabetisierung“ statt. Anmeldung und weitere Informationen erhalten Sie bei:

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

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

MUT-Café für Frauen
Selma Saman
Kursnummer: 1160 |
entgeltfrei
Montag, 26.08. - 16.12.2024
9.30 - 11.30 Uhr
40 UStd. | 15 Termine

MUT - Erste Schritte
Alphabetisierung
Hatice Celik
Kursnummer: 1161 |
entgeltfrei
Donnerstag,
29.08. - 19.12.2024
9.30 - 12.00 Uhr
42 UStd. | 14 Termine

**Kunst, Kultur & Kreativität****VHS-Kurs Gitarre****KUNST, KULTUR &
KREATIVITÄT**

„Kreativität ist nicht definierbar. Für mich ist sie die erste und letzte condition humaine.“
(Heinz Mack, deutscher Bildhauer und Maler, * 1931)

Neues entdecken und neugierig bleiben, Gleichgesinnte treffen und Ideen austauschen: Die VHS Mülheim bietet zahlreiche Kurse aus den Bereichen Malerei, Zeichnen, Kunstbetrachtung, Musik, Fotografie und Kreatives Gestalten an. Erfahrene Dozent*innen vermitteln die erforderlichen Fähigkeiten und ein umfangreiches Hintergrundwissen. Die erlernten Inhalte erweitern nicht nur Ihren privaten kreativen Horizont, sondern bereichern auch Ihren beruflichen Alltag mit neuen Qualifikationen und Kompetenzen. Wer sich darüber hinaus für kultur- und kunstgeschichtliche Zusammenhänge interessiert, kann an unseren Kursen zur Kunstbetrachtung teilnehmen - und bekommt so einen

spannenden Einblick in das zeitgenössische Kunstgeschehen der Region.

Ausführliche Kursbeschreibungen finden Sie auf unserer Homepage. Bitte beachten Sie dort auch die Hinweise zu Materialien, die gegebenenfalls selbst mitgebracht werden müssen: vhs.muelheim-ruhr.de

MUSIK

Gesangsworkshop
Sylvia Dürnhöfer
Kursnummer: 2105 | 28,- €
Samstag, 28.09.2024
11.45 - 14.15 Uhr | 3 UStd.

Sylvia Dürnhöfer
Kursnummer: 2106 | 28,- €
Samstag, 30.11.2024
11.45 - 14.15 Uhr | 3 UStd.

Grundlagen des Klavierspiels für Anfänger*innen
András Rákosi
Kursnummer: 2111 | 125,- €
Donnerstag,
29.08. - 21.11.2024
16.00 - 17.45 Uhr
20 UStd. | 10 Termine

Grundlagen des Klavierspiels für Anfänger*innen - Teil II

András Rákosi
Kursnummer: 2112 | 150,- €
Donnerstag,
29.08. - 21.11.2024
14.00 - 15.45 Uhr
20 UStd. | 10 Termine

Populäre Gitarre für Anfänger*innen - 2. Semester

Detlef Neuls
Kursnummer: 2122 | 130,- €
Montag, 26.08. - 02.12.2024
18.00 - 20.15 Uhr
36 UStd. | 12 Termine
Am 30.09.2024 findet kein Kurs statt.

Populäre Gitarre für Fortgeschrittene - 4. Semester

Detlef Neuls
Kursnummer: 2123 | 130,- €
Dienstag, 27.08. - 03.12.2024
18.00 - 20.15 Uhr
36 UStd. | 12 Termine
Am 01.10.2024 findet kein Kurs statt.



Kunst, Kultur & Kreativität

VHS-Kurs Aquarellmalerei

FOTO: UWIE ERNST

Workshop: Unplugged, ohne Strom – Bekannte Songs der Rockmusik für akustische Gitarre
Detlef Neuls
Kursnummer: 2127 | 50,- €
Freitag, 15.11.2024,
18.15 - 21.15 Uhr
Samstag, 16.11.2024,
10.00 - 15.00 Uhr
10 UStd. | 2 Termine

Konzert der Gitarrenkurse der VHS
Detlef Neuls
Kursnummer: 2129 |
entgeltfrei
Donnerstag, 12.12.2024
18.00 - 19.30 Uhr

Ukulele-Workshop
Reinhard Kaisers
Kursnummer: 2130 | 35,- €
Sonntag, 29.09.2024
10.00 - 16.00 Uhr | 7 UStd.

Ukulele-Workshop für Fortgeschrittene I
Reinhard Kaisers
Kursnummer: 2131 | 35,- €
Samstag, 09.11.2024
10.00 - 16.00 Uhr | 7 UStd.

Ukulele-Workshop für Fortgeschrittene II
Reinhard Kaisers
Kursnummer: 2132 | 35,- €
Samstag, 30.11.2024
10.00 - 16.00 Uhr | 7 UStd.

„Es weihnachtet sehr“ und mehr... Alte & neue Weihnachtslieder auf der Ukulele
Reinhard Kaisers
Kursnummer: 2133 | 56,50 €
Mittwoch, 06.11. - 11.12.2024
17.00 - 18.30 Uhr
12 UStd. | 6 Termine

Blues Harp-Workshop für Anfänger*innen Mundharmonika einfach spielend lernen
Dieter Kropp
Kursnummer: 2134 | 64,- €
Samstag, 16.11.2024
10.00 - 17.00 Uhr | 8 UStd.

Afrikanisches Trommeln Anfänger*innen und Mittelstufe
Ralph Kruse
Kursnummer: 2136 | 37,50 €
Samstag, 28.09.2024
10.30 - 16.15 Uhr | 7 UStd.

Afrikanisches Trommeln für Fortgeschrittene ab Mittelstufe
Ralph Kruse
Kursnummer: 2137 | 37,50 €
Samstag, 30.11.2024
10.30 - 16.15 Uhr | 7 UStd.

Cajon - Play Along zu meinem Song
Martin Hesselbach
Kursnummer: 2138 | 30,- €
Samstag, 24.08.2024
11.00 - 16.00 Uhr | 6 UStd.

MUSIKTHEORIE
Klassische Musik für alle Lebenslagen – von A wie Abschied bis Z wie Zufriedenheit
Peter Ansorge
Kursnummer: 2141 | 38,- €
Mittwoch, 30.10. - 27.11.2024
16.30 - 18.00 Uhr
8 UStd. | 4 Termine
Am 06.11.2024 findet kein Kurs statt.

KUNSTBETRACHTUNG
Kunstaberachtung: Auf dem Weg in die Abstraktion
Dr. Gisela Luther-Zimmer
Kursnummer: 2207 | 66,- €
Dienstag, 01.10. - 17.12.2024
15.00 - 16.30 Uhr
20 UStd. | 10 Termine

Gespräche mit Kunstschaaffenden aus Mülheim an der Ruhr und Umgebung
Marlies Rustemeyer
Kursnummer: 2208 | 69,- €
Donnerstag, 22.08., 12.09., 26.09., 10.10., 07.11., 28.11.2024, 11.00 - 13.15 Uhr
18 UStd. | 6 Termine

ZEICHNEN, MALEN UND DRUCKEN
Einfach zeichnen lernen
Tanja Berg
Kursnummer: 2212 | 74,- €
Montag, 02.09. - 07.10.2024
18.30 - 20.45 Uhr
18 UStd. | 6 Termine

Tanja Berg
Kursnummer: 2213 | 74,- €
Montag, 04.11. - 09.12.2024
18.30 - 20.45 Uhr
18 UStd. | 6 Termine

Urban Sketching im und rund um das Kloster Saarn
Sascha Gademann
Kursnummer: 2216 | 40,- €
Samstag, 12.10.2024
10.00 - 16.00 Uhr | 8 UStd.

Urban Sketching im Aquarius Wassermuseum
Sascha Gademann
Kursnummer: 2217 | 40,- €
Sonntag, 10.11.2024
10.00 - 16.00 Uhr | 8 UStd.

Aquarellmalerei - Zeichnen, Malen, Aquarellieren
Janet Kempken
Kursnummer: 2218 | 120,- €
Freitag, 30.08. - 06.12.2024
10.00 - 12.15 Uhr
36 UStd. | 12 Termine

Acrylmalerei
Janet Kempken
Kursnummer: 2220 | 120,- €
Montag, 02.09. - 02.12.2024
16.00 - 18.15 Uhr
36 UStd. | 12 Termine

Abenteuer Aquarell
Eva Härtel
Kursnummer: 2221 | 62,- €
Donnerstag,
31.10. - 28.11.2024
18.00 - 20.15 Uhr
15 UStd. | 5 Termine

Freies Malen mit verschiedenen Techniken
Saskia Arndt
Kursnummer: 2222 | 110,- €
Dienstag, 10.09. - 03.12.2024
18.00 - 20.15 Uhr
33 UStd. | 11 Termine

Visible Mending

Tauchen Sie ein in die Kunst des modernen Stopfens! Stellen Sie sich vor, wie eine hübsche Blumenwiese über einen Fleck auf Ihrem Lieblingsshirt wächst, während kunstvoll gestopfte Risse an den Kinderklamotten zu einem wahren Blickfang werden und die selbstgestrickten Wollsocken eine bunte Verstärkung erhalten. Das ist Visible Mending – wenn das reparierte Kleidungsstück noch schöner aussieht als zuvor! So lernen Sie unter der Anleitung der Dozentin mit verschiedenen Techniken und einfachen Werkzeugen wahre Kunstwerke aus vermeintlich ausgedienten Kleidungsstücken zu erschaffen. Alle Materialien werden gegen eine geringe Kostenumlage von der Dozentin zur Verfügung gestellt. Bringen Sie nur Ihr Kleidungsstück mit, das Sie reparieren möchten.

Visible Mending – die Kunst des kreativen Stopfens – Schnupperkurs am Wochenende
Ekaterina Haak | Kursnummer: 2304 | 35,- €
Samstag, 07.09.2024, 10.00 - 14.00 Uhr | 5 UStd.

Visible Mending – die Kunst des kreativen Stopfens
Ekaterina Haak | Kursnummer: 2305 | 80,- €
Mittwoch, 18.09. - 09.10.2024, 10.00 - 12.15 Uhr
12 UStd. | 4 Termine

Öl- und Acrylmalerei am Vormittag

Klaus Hesselmann
Kursnummer: 2224 | 130,- €
Donnerstag,
29.08. - 12.12.2024
10.00 - 12.15 Uhr
39 UStd. | 13 Termine

Öl- und Acrylmalerei

Klaus Hesselmann
Kursnummer: 2226 | 130,- €
Mittwoch, 28.08. - 11.12.2024
18.30 - 20.45 Uhr
39 UStd. | 13 Termine
Am 06.11.2024 findet kein Kurs statt.

Malen mit Pastellkreiden

Janet Kempken
Kursnummer: 2231 | 21,- €
Samstag, 28.09.2024
11.00 - 14.00 Uhr | 4 UStd.

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

Tanja Berg
Kursnummer: 2232 | 35,- €
Samstag, 07.09.2024
10.00 - 16.00 Uhr | 7 UStd.

Kunstwerkstatt am Wochenende: Experimentieren mit Linolschnitt

Tanja Berg
Kursnummer: 2233 | 35,- €
Samstag, 30.11.2024
10.00 - 16.00 Uhr | 7 UStd.

Zentangle® für Anfänger*innen

Anne Fiedler
Kursnummer: 2234 | 31,- €
Samstag, 28.09.2024
11.00 - 15.45 Uhr | 6 UStd.

Zentangle® für Fortgeschrittene

Anne Fiedler
Kursnummer: 2235 | 31,- €
Samstag, 16.11.2024
11.00 - 15.45 Uhr | 6 UStd.

Experimentelle Malerei

Kuno Lange
Kursnummer: 2239 | 105,- €
Samstag bis Sonntag,
12.10. - 13.10.2024
10.00 - 17.00 Uhr
16 UStd. | 2 Termine
Atelier Lange - Tinkrathstr. 60

„Fälscherwerkstatt“ Malerei in den Herbstferien

Klaus Hesselmann
Kursnummer: 2240 | 37,- €
Dienstag bis Donnerstag,
15.10. - 17.10.2024
10.00 - 12.15 Uhr
9 UStd. | 3 Termine

Abenteuer Farbe in den Herbstferien: Freies Malen mit verschiedenen Techniken

Eva Härtel
Kursnummer: 2241 | 37,- €
Dienstag bis Donnerstag,
22.10. - 24.10.2024
10.00 - 12.15 Uhr
9 UStd. | 3 Termine

Collage und Mixed Media

Eva Härtel
Kursnummer: 2245 | 25,- €
Samstag, 09.11.2024
10.00 - 15.00 Uhr | 6 UStd.

Gelli Print - Workshop Drucken mit der Gelatine-Platte

Eva Härtel
Kursnummer: 2246 | 27,- €
Samstag, 16.11.2024
10.00 - 14.00 Uhr | 5 UStd.

PLASTISCHES GESTALTEN**Grundlagen der Bildhauerei**

Kuno Lange
Kursnummer: 2250 | 105,- €
Samstag bis Sonntag,
31.08. - 01.09.2024
10.00 - 17.00 Uhr
16 UStd. | 2 Termine
Atelier Lange - Tinkrathstr. 60

Mosaikunst

Kuno Lange
Kursnummer: 2251 | 94,- €
Samstag bis Sonntag,
21.09. - 22.09.2024
10.00 - 17.00 Uhr
16 UStd. | 2 Termine
Atelier Lange - Tinkrathstr. 60

KREATIVES GESTALTEN**Handlettering**

Maia Kessler
Kursnummer: 2302 | 24,- €
Freitag, 08.11.2024
16.30 - 19.30 Uhr | 4 UStd.

Handlettering für Fortgeschrittene

Maia Kessler
Kursnummer: 2303 | 24,- €
Freitag, 06.12.2024
16.30 - 19.30 Uhr | 4 UStd.

**KREATIVES SCHREIBEN****Die Mittwochsschreiber - Keiner schreibt für sich allein**

Andreas Martin
Kursnummer: 2420 | 63,- €
Mittwoch, 11.09. - 11.12.2024
19.45 - 21.15 Uhr
22 UStd. | 11 Termine
Am 06.11.2024 findet kein Kurs statt.

FOTOGRAFIE**Grundlagen der Digitalfotografie**

Ralf Raßloff
Kursnummer: 2405 | 84,- €
Samstag, 28.09.2024,
10.00 - 17.00 Uhr
Samstag, 05.10.2024,
10.00 - 14.00 Uhr
14 UStd. | 2 Termine

Fotografieren mit der Digitalkamera - Aufbaukurs

Peter Hense
Kursnummer: 2410 | 93,- €
Dienstag, 27.08. - 10.12.2024
19.45 - 21.15 Uhr
20 UStd. | 10 Termine

Fotografieren mit der Digitalkamera für Fortgeschrittene

Peter Hense
Kursnummer: 2411 | 93,- €
Dienstag, 27.08. - 10.12.2024
18.00 - 19.30 Uhr
20 UStd. | 10 Termine

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

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

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

BEWEGUNG**Fit für den Alltag - Ganzkörperkräftigung**

Isabell Faßbender
Kursnummer: 2501 | 97,50 €
Dienstag, 03.09. - 03.12.2024
18.00 - 19.30 Uhr
24 UStd. | 12 Termine
Turnhalle Bruchstraße - Bruchstraße 87

BodyWork - Ausdauer- und Kraftorientiertes Ganzkörperworkout

Michaela Adutum
Kursnummer: 2503 | 97,50 €
Montag, 02.09. - 02.12.2024
19.45 - 21.15 Uhr
24 UStd. | 12 Termine

Michaela Adutum
Kursnummer: 2504 | 97,50 €
Freitag, 30.08. - 13.12.2024
18.00 - 19.30 Uhr
24 UStd. | 12 Termine
Am 04.10.2024 findet kein Kurs statt.

BodyFit - Ganzkörperkräftigungstraining

Michaela Adutum
Kursnummer: 2507 | 97,50 €
Dienstag, 03.09. - 03.12.2024
19.45 - 21.15 Uhr
24 UStd. | 12 Termine

Core Balance - eine kräftige und bewegliche Körpermitte

Michaela Adutum
Kursnummer: 2509 | 97,50 €
Freitag, 30.08. - 13.12.2024
19.45 - 21.15 Uhr
24 UStd. | 12 Termine
Am 04.10.2024 findet kein Kurs statt.

VHS-Kurs
Kreatives Schreiben





VHS-Kurs
Fit for Fun

FOTO: UWE ERNST

„Fit for Fun“ - Gymnastik mit Musik

Isabell Faßbender
Kursnummer: 2515 | 106,- €
Mittwoch, 04.09. - 11.12.2024
9.15 - 10.45 Uhr
26 UStd. | 13 Termine

Workshop Power Workout

Michaela Adutwum
Kursnummer: 2517 | 24,50 €
Samstag, 30.11.2024
9.30 - 12.45 Uhr | 4 UStd.

Beckenbodentraining

Birgit Gorny
Kursnummer: 2520 | 24,50 €
Montag, 26.08. - 30.09.2024
17.00 - 17.45 Uhr
6 UStd. | 6 Termine

Birgit Gorny
Kursnummer: 2521 | 24,50 €
Montag, 28.10. - 02.12.2024
17.00 - 17.45 Uhr
6 UStd. | 6 Termine

Gymnastik für die Generation PLUS

Karin Wischmann-Schoofs
Kursnummer: 2542 | 106,- €
Dienstag, 03.09. - 10.12.2024
16.15 - 17.45 Uhr
26 UStd. | 13 Termine

Isabell Faßbender
Kursnummer: 2543 | 97,50 €
Donnerstag,
05.09. - 12.12.2024
9.15 - 10.45 Uhr
24 UStd. | 12 Termine
Sportsaal Schildberg -
Schildberg 41

Pilates

Birgit Gorny
Kursnummer: 2551 | 106,- €
Montag, 26.08. - 02.12.2024
18.00 - 19.30 Uhr
26 UStd. | 13 Termine

Steffi Schwebel
Kursnummer: 2552 | 73,50 €
Mittwoch, 28.08. - 04.12.2024
18.00 - 19.30 Uhr
18 UStd. | 9 Termine
Vom 25.09. bis 23.10. und am
06.11.2024 findet kein Kurs
statt.

Faszien-Pilates: Aktiv gegen Verspannungen

Steffi Schwebel
Kursnummer: 2555 | 73,50 €
Mittwoch, 28.08. - 04.12.2024
19.45 - 21.15 Uhr
18 UStd. | 9 Termine
Vom 25.09. bis 23.10. und am
06.11.2024 findet kein Kurs
statt.

Wall-Pilates zum Kennenlernen

Steffi Schwebel
Kursnummer: 2558 | 18,50 €
Samstag, 24.08.2024
9.30 - 11.00 Uhr | 2 UStd.

Steffi Schwebel
Kursnummer: 2559 | 18,50 €
Samstag, 07.09.2024
9.30 - 11.00 Uhr | 2 UStd.

Steffi Schwebel
Kursnummer: 2560 | 18,50 €
Samstag, 09.11.2024
9.30 - 11.00 Uhr | 2 UStd.

Präventionskurs: Rückhalt – Ganzheitliche Rückenschule

Ute Naurath
Kursnummer: 2582 | 109,50 €
Dienstag, 03.09. - 03.12.2024
17.30 - 19.00 Uhr
24 UStd. | 12 Termine

Ute Naurath
Kursnummer: 2583 | 109,50 €
Freitag, 30.08. - 13.12.2024
16.15 - 17.45 Uhr
24 UStd. | 12 Termine
Am 04.10. findet kein Kurs
statt.

TANZ

Salsation® Tanz-Fitness
Ulymar Josefina Garcia Niehaus
Kursnummer: 2600 | 106,- €
Dienstag, 03.09. - 10.12.2024
9.15 - 10.45 Uhr
26 UStd. | 13 Termine

Breaking Kurs - Urbaner Tanz

Johanna Düning
Kursnummer: 2603 | 81,50 €
Freitag, 06.09. - 06.12.2024
18.00 - 19.30 Uhr
20 UStd. | 10 Termine
Am 04.10.2024 findet kein
Kurs statt.

HipHop-Kultur

Johanna Düning
Kursnummer: 2604 | 12,50 €
Samstag, 16.11.2024
9.30 - 11.00 Uhr | 2 UStd.

Afrikanischer Tanz - Entdecke Deine Lebendigkeit!

Birgit Sagna
Kursnummer: 2606 | 24,50 €
Samstag, 28.09.2024
13.00 - 16.15 Uhr | 4 UStd.

ENTSPANNUNG

Achtsamkeitstraining und Meditation zum Kennenlernen

Maik Kohlbus M.Sc.
Kursnummer: 2615 | 18,50 €
Samstag, 24.08.2024
10.30 - 12.45 Uhr | 3 UStd.

Achtsamkeitstraining und Meditation

Maik Kohlbus M.Sc.
Kursnummer: 2617 | 106,- €
Donnerstag,
29.08. - 12.12.2024
19.45 - 21.15 Uhr
26 UStd. | 13 Termine

Feldenkrais zum Kennenlernen

Marianne Becker
Kursnummer: 2619 | 19,50 €
Samstag, 24.08.2024
14.00 - 16.15 Uhr | 3 UStd.

Feldenkrais - Bewusstheit durch Bewegung

Marianne Becker
Kursnummer: 2620 | 87,50 €
Freitag, 13.09. - 06.12.2024
19.45 - 21.00 Uhr
15 UStd. | 9 Termine
Am 04.10.2024 findet kein
Kurs statt.

Workshop Stretch & Relax

Michaela Adutwum
Kursnummer: 2625 | 12,50 €
Samstag, 28.09.2024
9.30 - 11.00 Uhr | 2 UStd.

Insel der Achtsamkeit mit Meditation, Entspannung und Achtsamkeit

Birgit Sagna
Kursnummer: 2626 | 24,50 €
Samstag, 09.11.2024
13.00 - 16.00 Uhr | 4 UStd.

Achtsam durch die Weihnachtszeit

Iris Riesener
Kursnummer: 2627 | 24,50 €
Samstag, 30.11.2024
9.30 - 12.45 Uhr | 4 UStd.

Gesund & voller Energie im Alter

Iris Riesener
Kursnummer: 2661 | 89,50 €
Freitag, 30.08. - 13.12.2024
15.30 - 17.00 Uhr
22 UStd. | 11 Termine
Am 06.09. und 04.10.2024
findet kein Kurs statt.

Intensivkurs: Entspannung und Entschleunigung – Neue Kraft für Ihren Alltag

Birgit Sagna
Kursnummer: 2669 | 157,- €
Montag bis Donnerstag,
14.10. - 17.10.2024
9.30 - 15.00 Uhr
24 UStd. | 4 Termine

TAI CHI & QI GONG

Tai Chi Chuan

Olaf Rolving
Kursnummer: 2670 | 97,50 €
Dienstag, 27.08. - 10.12.2024
18.00 - 19.30 Uhr
24 UStd. | 12 Termine
Am 01.10. und 08.10.2024
findet kein Kurs statt.

B Intensivkurs: Tai Chi Chuan als Kraftquelle für Ihren Alltag

Birgit Gorny
Kursnummer: 2674 | 157,- €
Montag bis Donnerstag,
21.10. - 24.10.2024
9.30 - 15.00 Uhr
24 UStd. | 4 Termine

Qi Gong

Birgit Pieckenhagen
Kursnummer: 2676 | 106,- €
Donnerstag,
29.08. - 12.12.2024
18.00 - 19.30 Uhr
26 UStd. | 13 Termine

Herzvortrag im Rahmen der Herzwochen:

Stärke Dein Herz! Herzschwäche erkennen und behandeln

Mittwoch, 27. November 2024, 18.30 bis 20.00 Uhr

Herzschwäche ist eine häufige Herzerkrankung. Jährlich werden etwa 440.000 Menschen im Krankenhaus behandelt. Die Erkrankung beginnt oft schleichend mit Symptomen wie Leistungsabfall, Atemnot und Erschöpfung. Betroffene sollten nicht denken, dass diese Beschwerden vorübergehend sind oder zum Alter gehören. Denn unbehandelt verschlechtert sich die Herzerkrankung und belastet die Betroffenen stark. Wenn die Herzschwäche früh erkannt wird, kann sie behandelt werden. So kann sich der Verlauf der Krankheit verlangsamen und die Lebensqualität bleibt erhalten. Prof. Dr. Heinrich Wieneke, Chefarzt der Klinik für Kardiologie am St. Marien-Hospital Mülheim, erklärt, wie Herzerkrankungen vorgebeugt, früh erkannt und behandelt werden können, um das Risiko eines plötzlichen Herzstillstands zu verringern.

In Kooperation mit der Deutschen Herzstiftung e. V. und dem St. Marien-Hospital Mülheim an der Ruhr GmbH



YOGA

Hatha Yoga

Oksana Shekhanina
Kursnummer: 2700 | 114,- €
Montag, 26.08. - 09.12.2024
18.00 - 19.30 Uhr
28 UStd. | 14 Termine

Oksana Shekhanina
Kursnummer: 2706 | 97,50 €
Donnerstag,
05.09. - 12.12.2024
18.00 - 19.30 Uhr
24 UStd. | 12 Termine

Sabine Zehres
Kursnummer: 2707 | 89,50 €
Donnerstag,
29.08. - 12.12.2024
19.45 - 21.15 Uhr
22 UStd. | 11 Termine
Am 12.09. und 19.09.2024
findet kein Kurs statt.

Schonendes Yoga für Beweglichkeit und Schmerzfreiheit

Petra Hofmann-Kesy
Kursnummer: 2720 | 97,50 €
Freitag, 30.08. - 13.12.2024
9.15 - 10.45 Uhr
24 UStd. | 12 Termine
Am 04.10.2024 findet kein Kurs statt.

Yoga zum Wochenstart - Entspannung & Regeneration

Birgit Sagna
Kursnummer: 2723 | 106,- €
Montag, 02.09. - 09.12.2024
11.00 - 12.30 Uhr
26 UStd. | 13 Termine

Rücken Yoga

Birgit Sagna
Kursnummer: 2725 | 106,- €
Mittwoch, 28.08. - 11.12.2024
19.45 - 21.15 Uhr
26 UStd. | 13 Termine
Am 06.11.2024 findet kein Kurs statt.

Sanftes Yoga für den Rücken

Birgit Sagna
Kursnummer: 2727 | 106,- €
Montag, 02.09. - 09.12.2024
9.15 - 10.45 Uhr
26 UStd. | 13 Termine

Yoga für Geübte

Oksana Shekhanina
Kursnummer: 2736 | 97,50 €
Mittwoch, 04.09. - 11.12.2024
18.00 - 19.30 Uhr
24 UStd. | 12 Termine
Am 06.11.2024 findet kein Kurs statt.

Workshop: Lach-Yoga

Ute Atrops
Kursnummer: 2740 | 12,50 €
Samstag, 28.09.2024
9.30 - 11.00 Uhr | 2 UStd.

Ute Atrops
Kursnummer: 2741 | 12,50 €
Samstag, 30.11.2024
14.45 - 16.15 Uhr | 2 UStd.

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

Steffi Schwebel
Kursnummer: 2750 | 18,50 €
Samstag, 24.08.2024
13.45 - 16.00 Uhr | 3 UStd.

Steffi Schwebel
Kursnummer: 2751 | 18,50 €
Samstag, 07.09.2024
13.45 - 16.00 Uhr | 3 UStd.

Workshop Yogalates

Michaela Adutwum
Kursnummer: 2753 | 18,50 €
Samstag, 09.11.2024
9.30 - 11.45 Uhr | 3 UStd.

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

Steffi Schwebel
Kursnummer: 2755 | 18,50 €
Samstag, 09.11.2024
13.45 - 16.00 Uhr | 3 UStd.

Steffi Schwebel
Kursnummer: 2756 | 18,50 €
Samstag, 30.11.2024
13.45 - 16.00 Uhr | 3 UStd.

GESUNDHEITSWISSEN

Vortrag: Volkskrankheit Arthrose – künstliche Hüfte, künstliches Knie eine Erfolgsgeschichte?

Dr. Jörg Daufenbach
Kursnummer: 2801 |
entgeltfrei
Mittwoch, 18.09.2024
18.30 - 20.00 Uhr
In Kooperation mit dem
Evangelischen Krankenhaus
Mülheim

Vortrag: Wunderwerk Hand - Möglichkeiten und Grenzen bei der Therapie von Handerkrankungen

Dr. Christian Soimaru
Kursnummer: 2802 |
entgeltfrei
Mittwoch, 11.12.2024
18.30 - 20.00 Uhr
In Kooperation mit dem
Evangelischen Krankenhaus
Mülheim

Gemeinsam dem ‚Chemobrain‘ Beine machen!

Susanne Ducrée-Schütte
Kursnummer: 2806 | 74,- €
Montag, 02.09. - 09.12.2024
18.00 - 19.30 Uhr
8 UStd. | 4 Termine

ONLINE-VORTRAG

Gesunder Schlaf - leistungsfähig im Job

Philipp Hubert M.Sc.
Kursnummer: 2811 |
entgeltfrei
Montag, 14.10.2024
19.00 - 20.00 Uhr
In Kooperation mit der vhs
Böblingen-Sindelfingen e.V.

ONLINE-VORTRAG

Adipositas-Pandemie im Blick: Gesunde Wege für Kinder und Jugendliche

Dr. Martin Wannack
Kursnummer: 2813 |
entgeltfrei
Montag, 18.11.2024
19.00 - 20.00 Uhr |
In Kooperation mit der vhs
Böblingen-Sindelfingen e.V.

ONLINE-VORTRAG

Unsere Haut mit vielen Lebensjahren

Prof. Dr. Andreas Blum
Kursnummer: 2814 |
entgeltfrei
Donnerstag, 21.11.2024
19.00 - 20.00 Uhr
In Kooperation mit der vhs
Böblingen-Sindelfingen e.V.

NACHHALTIG BAUEN, SANIEREN, LEBEN

ONLINE-Energie-Vortrag: „Photovoltaik und Batteriespeicher“ - Dachanlagen

Hermann-Josef Schäfer
Kursnummer: 2830 |
entgeltfrei
Montag, 26.08.2024
19.00 - 21.15 Uhr
In Kooperation mit der
Verbraucherzentrale NRW e.V.

ONLINE-Energie-Vortrag: Rund um die Fassade: So gehen Dämmung, Fenstertausch & Co.

Hermann-Josef Schäfer
Kursnummer: 2831 |
entgeltfrei
Montag, 16.09.2024
19.00 - 21.15 Uhr
In Kooperation mit der
Verbraucherzentrale NRW e.V.



FOTO: UWE 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 Vorträge, Seminare und Exkursionen nach aktuellen, lebensnahen Themen und freuen uns sehr, Sie dazu begrüßen zu dürfen. Ausführliche Kursbeschreibungen und weitere aktuelle Veranstaltungen finden Sie auf unserer Homepage.

POLITIK, GESCHICHTE UND PHILOSOPHIE

Vortrag: Kann es uns gelingen gleichzeitig zu sein wie jeder andere und wie kein anderer? - eine Antwortsuche in Identitätskonzepten der Philosophie und Sozialpsychologie -
Peter Leitzen
Kursnummer: 2901 |
entgeltfrei
Mittwoch, 25.09.2024
18.00 - 19.30 Uhr

Vortrag: Kann man im philosophischen Denken Kants Orientierung finden?
Peter Leitzen
Kursnummer: 2902 |
entgeltfrei
Mittwoch, 30.10.2024
18.00 - 19.30 Uhr
Begegnungsstätte Feldmann-Stiftung - Saal im Fachwerkhaus

Vortrag: Kann man im philosophischen Denken Orientierung finden? - eine Antwortsuche in I. Kants Philosophie (zu seinem 300. Geburtstag) -
Peter Leitzen
Kursnummer: 2906 |
entgeltfrei
Mittwoch, 13.11.2024
19.00 - 20.30 Uhr
Medienhaus - Synagogenplatz

Batnight 2024 - Fledermausführung in Mülheim
Maren Thomas
Kursnummer: 2863 |
entgeltfrei
Samstag, 31.08.2024
20.00 - 22.00 Uhr
Anmeldeschluss: 26.08.2024
In Kooperation mit dem NABU Ruhr e.V.

BIOGARTEN
Gartenfest im VHS-Biogarten
Kursnummer: 2870 |
entgeltfrei
Sonntag, 22.09.2024
12.00 - 17.00 Uhr
VHS-Biogarten in der MüGa, Nähe Matschspielplatz

Arbeitskreis VHS-Biogarten
Kursnummer: 2871 |
entgeltfrei
Dienstag und Donnerstag,
01.08. - 31.10.2024
14.00 - 17.00 Uhr
VHS-Biogarten in der MüGa, Nähe Matschspielplatz

Sonntagstreff im VHS-Biogarten
Sonntag, 04.08. - 27.10.2024
10.00 - 13.00 Uhr
VHS-Biogarten in der MüGa, Nähe Matschspielplatz



ONLINE-ENERGIE-VORTRAG
Die Wärmepumpe und ihre Alternativen
Hermann-Josef Schäfer
Kursnummer: 2832 |
entgeltfrei
Montag, 07.10.2024
19.00 - 21.15 Uhr
In Kooperation mit der Verbraucherzentrale NRW e.V.

ONLINE-Energie-Vortrag: Energiesparen im Alltag
Hermann-Josef Schäfer
Kursnummer: 2833 |
entgeltfrei
Montag, 18.11.2024
19.00 - 21.15 Uhr
In Kooperation mit der Verbraucherzentrale NRW e.V.

UMWELTWISSEN
Sportbootführerscheine Kombikurs See + Binnen
Udo Terschüren
Kursnummer: 2845 | 135,50 €
Montag, 28.10. - 16.12.2024
18.00 - 21.15 Uhr
24 UStd. | 6 Termine

FLORA UND FAUNA ERKUNDEN
Internationale Wasservogelzählungen in Mülheim an der Ruhr, der „Stadt am Fluss“
Jürgen Pern
Kursnummer: 2860 |
entgeltfrei
Sonntag, 13.10.2024
9.00 - 12.00 Uhr
In Kooperation mit dem NABU Ruhr e.V.

Jürgen Pern
Kursnummer: 2861 |
entgeltfrei
Sonntag, 17.11.2024
9.00 - 12.00 Uhr
In Kooperation mit dem NABU Ruhr e.V.

Jürgen Pern
Kursnummer: 2862 |
entgeltfrei
Sonntag, 15.12.2024
9.00 - 12.00 Uhr
In Kooperation mit dem NABU Ruhr e.V.

Gute Noten, schlechte Noten.

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



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)



FOTO: LUWE ERNST

Politik & Gesellschaft

VHS-Kurs Philosophischer Treff

Vortrag: Genug ist genug. Von der Philosophie der Nachhaltigkeit

Nikolaos Georgarkis
Kursnummer: 2907 |
entgeltfrei
Mittwoch, 20.11.2024
18.00 - 19.30 Uhr

Philosophischer Treff - Kant Lektüre

Peter Leitzen
Kursnummer: 2912 | 41,- €
Montag, 07.10. - 18.11.2024
18.00 - 19.30 Uhr
10 UStd. | 5 Termine

Vortrag: „Wozu brauche ich Füße, wenn ich Flügel habe?“ - Frida Kahlo

Stefanie Hoppe
Kursnummer: 2920 |
entgeltfrei
Donnerstag, 10.10.2024
18.00 - 19.30 Uhr

EUROPA

ONLINE-VORTRAG Europas bestgehütetes Geheimnis: Erhalt von Minderheiten und Regionalsprachen in Europa

Nele Feuring, Christiane Ehlers
Kursnummer: 2904 |
entgeltfrei
Dienstag, 17.09.2024
19.00 - 20.30 Uhr

ONLINE-VORTRAG Europäische Identitäten – Wer oder was bin ich eigentlich?

Prof. Dr. Christopher Cohrs
Kursnummer: 2905 |
entgeltfrei
Dienstag, 15.10.2024
19.00 - 20.30 Uhr

MÜLHEIM – MEINE STADT

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

Marlies Rustemeyer
Kursnummer: 2921 | 10,- €
Dienstag, 10.09.2024,
17.00 - 19.15 Uhr
Bergmannssiedlung
Mausegatt, Mausegattstr. 1

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

Marlies Rustemeyer
Kursnummer: 2923 | 10,- €
Dienstag, 24.09.2024,
17.00 - 19.15 Uhr
Stadthalle
Theodor-Heuss-Platz 1

Aktiv sein im Alter

Britta Stalleicken
Kursnummer: 2925 | 65,- €
Montag, 02.09. - 18.11.2024
15.00 - 16.30 Uhr
20 UStd. | 10 Termine

Britta Stalleicken
Kursnummer: 2926 | 65,- €
Dienstag, 03.09. - 19.11.2024
15.00 - 16.30 Uhr
20 UStd. | 10 Termine

Polit-Café: Eine virtuelle Begegnung mit Anne Franks Leben in ihrem Versteck

Mittwoch, 4. Dezember 2024, 18.00 – 19.30 Uhr

Wohl kaum ein Opfer der nationalsozialistischen Terrorherrschaft ist so bekannt wie das Leben des jüdischen Mädchens Anne Frank. Die Veröffentlichung ihres im Versteck geschriebenen Tagebuchs hat es vielen Menschen ermöglicht, sich mit ihrem Leben und Schicksal vertraut zu machen. In unserem Polit-Café soll der Versuch gemacht werden, sich Anne Frank sowohl durch eine Einführung in ihr Denken und Fühlen über ihr Tagebuch als auch mit Hilfe einer VR-Brille eine virtuelle (realitätsnahe) Begegnung mit ihr in ihrem Versteck zu ermöglichen.

Um vorherige Anmeldung wird gebeten.

VIRTUELLE REALITÄT (VR) ERLEBEN

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

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

Virtuelle Realität erleben: London Adventures

Timothy Wilm
Kursnummer: 1200 | 10,- €
Samstag, 12.10.2024
10.00 - 12.30 Uhr | 3 UStd.

Timothy Wilm
Kursnummer: 1201 | 10,- €
Samstag, 16.11.2024
10.00 - 12.30 Uhr | 3 UStd.

Virtuelle Realität zum Kennenlernen

Patrizia Ring
Kursnummer: 1202 | 10,- €
Donnerstag, 26.09.2024
18.00 - 19.30 Uhr | 2 UStd.

Patrizia Ring
Kursnummer: 1203 | 10,- €
Donnerstag, 07.11.2024
18.00 - 19.30 Uhr | 2 UStd.

VR für Fortgeschrittene

Patrizia Ring
Kursnummer: 1206 | 15,- €
Samstag, 09.11.2024
10.00 - 12.15 Uhr | 3 UStd.

Polit-Café: Eine virtuelle Begegnung mit Anne Franks Leben in ihrem Versteck

Peter Leitzen
Kursnummer: 2903 |
entgeltfrei
Mittwoch, 04.12.2024,
18.00 - 19.30 Uhr | 2 UStd.



FOTO: LUWE ERNST



Digital in Alltag & Beruf

VHS-Kurs Office-Schnelleinstieg

FOTO: UWIE 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 am Abend

Anke Luft M.A.
Kursnummer: 3004 | 130,- €
Dienstag und Donnerstag,
10.09. - 26.09.2024
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,
28.10. - 14.11.2024
18.00 - 21.15 Uhr
24 UStd. | 6 Termine

Gut organisiert im Büro mit Outlook

Anke Luft M.A.
Kursnummer: 3010 | 52,- €
Montag und Mittwoch,
16.12. - 18.12.2024
18.00 - 21.15 Uhr
8 UStd. | 2 Termine

B Excel praktisch und effektiv Bildungsurlaub

Ralf Veutgen
Kursnummer: 3012 | 175,50 €
Montag bis Freitag,
25.11. - 29.11.2024
8.30 - 13.30 Uhr
30 UStd. | 5 Termine

DIGITALES GRUNDWISSEN

Laptop-Schnelleinstieg

Ulrich Bauer
Kursnummer: 3018 | 89,50 €
Mittwoch bis Freitag,
13.11. - 15.11.2024
9.00 - 12.15 Uhr
12 UStd. | 3 Termine

Digitale Mündigkeit – von Anfang an. Mit Linux arbeiten

Wolf-Dieter Zimmermann
Kursnummer: 3020 | 54,50 €
Mittwoch, 11.09. - 09.10.2024
17.00 - 18.00 Uhr
6,67 UStd. | 5 Termine

TASTSCHREIBEN

Tastschreiben am Wochenende

Anke Luft M.A.
Kursnummer: 3044 | 91,- €
Freitag, 27.09.2024,
18.00 - 20.30 Uhr
Samstag, 28.09.2024,
10.00 - 14.00 Uhr
Sonntag, 29.09.2024,
10.00 - 14.00 Uhr
13 UStd. | 3 Termine

Junge VHS: Tastschreiben heute - ab 11 Jahren

Anke Luft M.A.
Kursnummer: 3046-J | 66,50 €
Montag bis Donnerstag,
14.10. - 17.10.2024
14.30 - 17.00 Uhr
12 UStd. | 4 Termine

TABELLEN-KALKULATION

Excel-Wissen: Vom Einstieg zum Kennen

Ralf Veutgen
Kursnummer: 3081 | 88,- €
Montag bis Donnerstag,
26.08. - 29.08.2024
18.00 - 21.15 Uhr
16 UStd. | 4 Termine

Excel-Wissen: Vom Kennen zum Können

Ralf Veutgen
Kursnummer: 3084 | 87,50 €
Montag bis Donnerstag,
09.12. - 12.12.2024
18.00 - 21.15 Uhr
16 UStd. | 4 Termine

Excel: Formeln und Funktionen clever nutzen

Anke Luft M.A.
Kursnummer: 3088 | 69,50 €
Freitag, 08.11.2024,
17.00 - 20.15 Uhr
Samstag, 09.11.2024,
10.00 - 15.00 Uhr
10 UStd. | 2 Termine

Excel: Einführung in die Makro- und VBA-Programmierung

Günter Urbanczyk
Kursnummer: 3095 | 76,- €
Freitag, 23.08.2024,
17.00 - 20.15 Uhr
Samstag, 24.08.2024,
9.00 - 14.15 Uhr
10 UStd. | 2 Termine

Excel: Einführung in die Makro- und VBA-Programmierung

Günter Urbanczyk
Kursnummer: 3097 | 76,- €
Freitag, 15.11.2024,
17.00 - 20.15 Uhr
Samstag, 16.11.2024,
9.00 - 14.15 Uhr
10 UStd. | 2 Termine

Excel: Einführung in die Makro- und VBA-Programmierung

Günter Urbanczyk
Kursnummer: 3098 | 76,- €
Freitag, 29.11.2024,
17.00 - 20.15 Uhr
Samstag, 30.11.2024,
9.00 - 14.15 Uhr
10 UStd. | 2 Termine

BILDBEARBEITUNG

ONLINE Adobe Photoshop Lightroom Classic - Die Grundlagen

Thomas Froesch
Kursnummer: 3127 | 62,- €
Dienstag, 03.09. - 10.09.2024
18.00 - 20.30 Uhr
6 UStd. | 2 Termine

ONLINE Adobe Photoshop Lightroom Classic - Fortgeschrittene Anwendungen

Thomas Froesch
Kursnummer: 3128 | 62,- €
Dienstag, 29.10. - 05.11.2024
18.00 - 20.30 Uhr
6 UStd. | 2 Termine

Gimp - Bildbearbeitung für Anfänger*innen

Ulrich Bauer
Kursnummer: 3130 | 89,50 €
Mittwoch bis Freitag,
13.11. - 15.11.2024
12.30 - 15.45 Uhr
12 UStd. | 3 Termine

SMARTPHONES & TABLETS**Smartphone & Tablet für Einsteiger*innen - Android -**
Ulrich Bauer

Kursnummer: 3170 | 60,- €
Montag und Dienstag,
16.09. - 17.09.2024
14.00 - 17.15 Uhr
8 UStd. | 2 Termine

Ulrich Bauer
Kursnummer: 3171 | 60,- €
Montag und Dienstag,
02.12. - 03.12.2024
9.00 - 12.15 Uhr
8 UStd. | 2 Termine

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

Anke Luft M.A.
Kursnummer: 3201 | 130,- €
Mittwoch und Donnerstag,
20.11. - 12.12.2024
14.00 - 16.30 Uhr
24 UStd. | 8 Termine

Generation PLUS: In Kontakt bleiben mit E-Mail

Anke Luft M.A.
Kursnummer: 3203 | 65,- €
Mittwoch, 30.10. - 13.11.2024
14.30 - 17.00 Uhr
9 UStd. | 3 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,
30.09. - 09.10.2024
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,
09.09. - 13.09.2024
9.00 - 14.00 Uhr
30 UStd. | 5 Termine

Intensivwoche: Neue Wege – Stress reduzieren, Balance finden!

Sabine Sauerborn
Kursnummer: 3408 | 195,- €
Montag bis Freitag,
07.10. - 11.10.2024
9.00 - 14.00 Uhr
30 UStd. | 5 Termine

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

Katja Heinrich
Kursnummer: 3410 | 69,- €
Samstag, 07.09.2024
10.00 - 15.00 Uhr | 6 UStd.

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

Katja Heinrich
Kursnummer: 3412 | 69,- €
Dienstag und Mittwoch,
19.11. - 20.11.2024
18.00 - 20.30 Uhr
6 UStd. | 2 Termine

Stimme und Sprechen

Katja Heinrich
Kursnummer: 3414 | 69,- €
Samstag, 16.11.2024
10.00 - 15.00 Uhr | 6 UStd.

PERSÖNLICHKEITS-ENTWICKLUNG**Intensivwoche: Gemeinsam auf dem Weg zur emotionalen Balance – Selbstregulation und Koregulation**

Zelal Kisin
Kursnummer: 3416 | 195,- €
Montag bis Freitag,
02.09. - 06.09.2024
9.00 - 14.00 Uhr
30 UStd. | 5 Termine

Intensivwoche: Der Wunsch nach Veränderung als natürlicher Wachstumsprozess

Zelal Kisin
Kursnummer: 3417 | 195,- €
Montag bis Freitag,
11.11. - 15.11.2024
9.00 - 14.00 Uhr
30 UStd. | 5 Termine

Intensivwoche: Wofür Grenzen wichtig sind

Zelal Kisin
Kursnummer: 3419 | 195,- €
Montag bis Freitag,
23.09. - 27.09.2024
9.00 - 14.00 Uhr
30 UStd. | 5 Termine

Werte und Glaubenssätze

Katja Heinrich
Kursnummer: 3420 | 69,- €
Samstag, 28.09.2024
10.00 - 15.00 Uhr | 6 UStd.

Digital Detox im Beruf

Sabine Sauerborn
Kursnummer: 3421 | 29,50 €
Mittwoch, 18.09.2024
18.00 - 21.15 Uhr | 4 UStd.

Frauen (in Führungspositionen) stärken

Katja Heinrich
Kursnummer: 3423 | 69,- €
Samstag, 30.11.2024
10.00 - 15.00 Uhr | 6 UStd.

Intensivkurs: „Selbst bewusst zum Erfolg“: - Zufriedenheit im Job: Wie Sie mit dem richtigen Mindset Ihren Traumjob erlangen

Marylin Figura
Kursnummer: 3424 | 223,- €
Montag bis Freitag,
02.12. - 06.12.2024
9.00 - 15.00 Uhr
30 UStd. | 5 Termine

Das merk ich mir! Merktechniken für den Alltag & Beruf

Susanne Ducrée-Schütte
Kursnummer: 3425 | 36,50 €
Samstag, 09.11.2024
9.30 - 14.30 Uhr | 6 UStd.

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

Katja Heinrich
Kursnummer: 3431 | 69,- €
Dienstag und Mittwoch,
10.12. - 11.12.2024
18.00 - 20.30 Uhr
6 UStd. | 2 Termine

ONLINE**Glücklich steht mir gut!**

Angelina Spiegel
Kursnummer: 3432 | 29,50 €
Montag, 04.11. - 18.11.2024
18.30 - 20.00 Uhr
6 UStd. | 3 Termine

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

Angelina Spiegel
Kursnummer: 3433 | 17,50 €
Dienstag, 26.11.2024
18.30 - 21.00 Uhr | 3 UStd.

Vortrag: Selbstfürsorge? – Dafür habe ich keine Zeit!

Angelina Spiegel
Kursnummer: 3434 | 15,- €
Montag, 28.10.2024
18.30 - 20.00 Uhr | 2 UStd.

Resilient im Leben - Grundkurs

Angelina Spiegel
Kursnummer: 3435 | 52,- €
Dienstag, 01.10. - 19.11.2024
18.30 - 20.00 Uhr
12 UStd. | 6 Termine

Resilienz und Fokussierung

Katja Heinrich
Kursnummer: 3436 | 69,- €
Samstag, 09.11.2024
10.00 - 15.00 Uhr | 6 UStd.

Intensivwoche: In sich ruhen, Halt finden, loslassen

Zelal Kisin
Kursnummer: 3437 | 195,- €
Montag bis Freitag,
09.12. - 13.12.2024
9.00 - 14.00 Uhr
30 UStd. | 5 Termine

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

Prof. Dr. Melanie Groß
Dr. Francis Kasten
Dr. Ulrich Klocke
Wibke Korten
Dr. Hagen Löwenberg
Prof. Dr. Benedikt Sturzenhecker
Prof. Dr. Stefan Timmermanns
Kursnummer: 3470 | 490,- €
Freitag, 23.08., 30.08., 06.09., 13.09. und 20.09.2024,
10.00 - 17.30 Uhr
40 UStd. | 5 Termine
In Kooperation mit der NRW-Fachberatung „gerne anders!“
Sexuelle Vielfalt und Jugendarbeit.

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

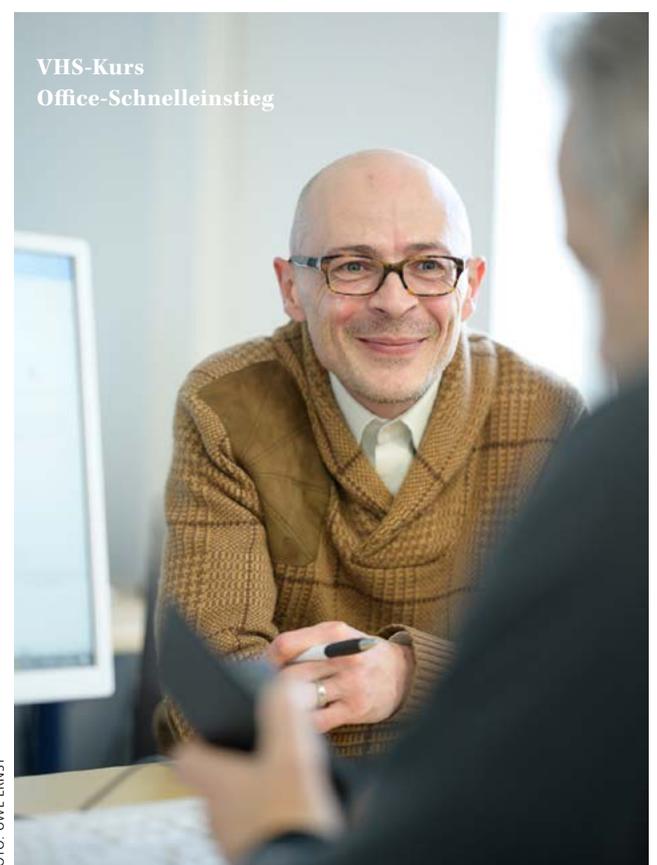


FOTO: UWIE ERNST

GRUNDBILDUNG

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

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

ANMELDUNG

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

Deutsch: Lesen und Schreiben lernen am Abend
Sibylle Wellfonder
Kursnummer: 3501 | 20,- €
Mittwoch, 28.08. - 18.12.2024
17.00 - 19.30 Uhr
42 UStd. | 14 Termine

Deutsch: Rechtschreibung und Grammatik verbessern
Helmut Gaksch
Kursnummer: 3503 | 25,- €
Freitag, 30.08. - 20.12.2024
16.15 - 17.45 Uhr
28 UStd. | 14 Termine

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



FOTO: UWE ERNST

Schulabschlüsse

VHS-Schulabschlusskurs

SCHULABSCHLÜSSE

Sie haben keinen Schulabschluss oder möchten einen höheren Schulabschluss vorweisen können? Dann kommen Sie zur VHS!

ERSTER SCHULABSCHLUSS (HSA 9)

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

Vorkurs:
28.08.2023 bis 26.01.2024

1. Semester:
29.01.2024 bis 04.07.2024

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

Ein Einstieg in diesen Kurs ist nicht mehr möglich.

Ab Februar 2025 beginnt voraussichtlich ein neuer Kurs. Anmeldungen hierfür sind ab Dezember 2024 nach vorheriger Terminabsprache möglich.

MITTLERER SCHULABSCHLUSS mit integriertem Ersten Erweiterten Schulabschluss (EESA)

Die Kurse zur Erlangung des Mittleren Schulabschlusses umfassen vier Semester. Voraussetzung für die Teilnahme ist mindestens der Hauptschulabschluss nach Klasse 9 (EESA) mit Englischkenntnissen sowie die Erfüllung der Vollzeitschulpflicht. Am Ende des 3. Semesters finden die Prüfungen zur Erlangung des EESA statt (sofern dieser noch nicht vorhanden ist), bevor dann nach insgesamt 4 Semestern die Abschlussprüfungen zur Erlangung des Mittleren Schulabschlusses (MSA) durchgeführt werden.

MITTLERER SCHULABSCHLUSS - Kurs 3531/0823 - 3. Semester

1. Semester:
28.08.2023 bis 09.02.2024

2. Semester:
13.02.2024 bis 04.07.2024

3. Semester:
26.08.2024 bis 31.01.2025,
Montag bis Freitag,
18.00 bis 21.15 Uhr

4. Semester:
03.02.2025 bis Juli 2025,
Montag bis Freitag,
18.00 - 21.15 Uhr

Ein Einstieg in diesen Kurs ist im Einzelfall und bei Eignung noch möglich.

MITTLERER SCHULABSCHLUSS – Kurs 3521/0824 - 1. Semester

Orientierungsphase:
21.08. bis 23.08.2024,
18.00 - 21.15 Uhr

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

2. Semester:
10.02.2025 bis 11.07.2025,
Montag bis Freitag,
18.00 - 21.15 Uhr

3. Semester:
01.09.2025 bis 06.02.2026,
Montag bis Freitag,
18.00 - 21.15 Uhr

4. Semester:
09.02.2026 bis Juli 2026,
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@muehlheim-ruhr.de

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

Weiterbildungsberatung

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

Wir informieren Sie gerne über:

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

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

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"/> Jugendfreiwilligen- oder Bundesfreiwilligendienst
(bis zur Vollendung des 27. Lebensjahres) | <input type="radio"/> Bürgergeld (SGB II) |
| <input type="radio"/> Freiwilligenkarte für Ehrenamtliche | <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"/> Jugendfreiwilligen- oder Bundesfreiwilligendienst
(bis zur Vollendung des 27. Lebensjahres) | <input type="radio"/> Bürgergeld (SGB II) |
| <input type="radio"/> Freiwilligenkarte für Ehrenamtliche | <input type="radio"/> Mülheim-Pass |
| | <input type="radio"/> Asylbewerberleistungsgesetz |
| | <input type="radio"/> Wohngeld |



Ein Rückblick

Kaffee Kuchen Kunst

*Mit engagierter Unterstützung von Dozent*innen und Teilnehmer*innen der Kunst- und Musikurse hat die VHS Mülheim erstmalig am 21. April 2024 die Veranstaltung „Kaffee Kuchen Kunst“ angeboten.*

