

vhs

mülheim

VHS MÜLHEIM AN DER RUHR
PROGRAMM
JANUAR – JULI 2025

Bildung
macht

glücklich

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



Liebe VHS-Interessierte,
liebe Leser*innen,

auch in diesem Semester wartet ein abwechslungsreiches Programmangebot auf Sie. Schauen Sie doch mal rein! Weitere aktuelle Informationen und die Beschreibung aller Kurse finden Sie auf unserer Webseite 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.

Ihr VHS-Team

Ausblick auf einen Sommer im Biogarten

Seit 1992 wird der VHS-Biogarten von Ehrenamtlichen und Kursteilnehmenden geplant, bewirtschaftet und ausgebaut. Dabei beschäftigen sich die Biogärtner*innen mit Methoden des biologischen Gartenbaus und kultivieren u.a. alte Gemüsesorten. Gemeinsam wird gesät, gepflegt und geerntet.

Neben der Bewirtschaftung der Gemüsemischkultur liegt ein weiterer Schwerpunkt darin das ökologische Zusammenwirken von Wildpflanzen und -tieren und die Bedeutung der Artenvielfalt für die Erhaltung unserer natürlichen Umwelt praktisch auszubauen. Sie sind herzlich eingeladen mitzumachen. Darüber hinaus wird im Sommer und bei passenden Witterungsverhältnissen der Biogarten für ausgewählte Veranstaltungen als Kursort geöffnet.

In diesem idyllischen Umfeld können Sie an unseren Veranstaltungen teilnehmen und dabei den Garten genießen.



Sommer im Biogarten: Qi Gong

Birgit Pieckenhagen
Kursnummer: 2677 | 17,50 €
Donnerstag, 17.07.2025
19.00 - 21.15 Uhr | 3 UStd.
VHS-Biogarten in der MüGa,
Nähe Matschspielplatz

Sommer im Biogarten: Vortrag: Was ist der Mensch? – Eine Antwortsuche in Konzepten philosophischer Anthropologie

Peter Leitzen
Kursnummer: 2905 | entgeltfrei
Mittwoch, 25.06.2025
18.30 - 20.00 Uhr
VHS-Biogarten in der MüGa,
Nähe Matschspielplatz

Arbeitskreis VHS-Biogarten

Kursnummer: 2871 | entgeltfrei
Dienstag und Donnerstag,
04.03. - 10.07.2025
14.00 - 17.00 Uhr
VHS-Biogarten in der MüGa,
Nähe Matschspielplatz

Sonntagstreff im VHS-Biogarten

Sonntag, 06.04. – 13.07.2025
10.00 - 13.00 Uhr
VHS-Biogarten in der MüGa,
Nähe Matschspielplatz

Der Biogarten sucht
noch helfende Hände.
Haben Sie Interesse?

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

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

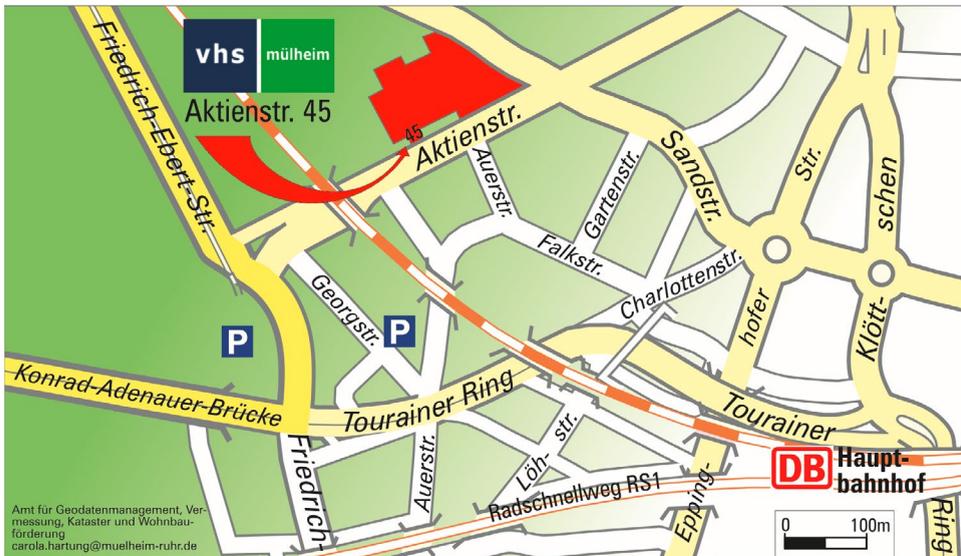
FREITAG:

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. Bei Interesse an Fremdsprachenkursen 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.

ABMELDEN

Abmeldungen sind eine Woche vor Veranstaltungsbeginn bzw. bis zum jeweiligen Abmeldeschluss schriftlich, per E-Mail oder persönlich möglich. Es wird ein Bearbeitungsentgelt in Höhe von 10,- € erhoben. Es gilt das Eingangsdatum in der VHS. 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

FREMSPRACHEN

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 14 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 Programmleiterin Margarita Votteler auf.

ENGLISCH

ONLINE

First Steps in English A1.2

Georgiana Bose
Kursnummer: 1302 | 172,50 €
Freitag, 24.01. - 27.06.2025
18.45 - 20.15 Uhr
42 UStd. | 21 Termine

English Restart A1/A2

Cornelia Held
Kursnummer: 1304 | 156,50 €
Montag, 20.01. - 23.06.2025
18.00 - 19.30 Uhr
38 UStd. | 19 Termine

Intensivkurs Englisch Auffrischung von Anfang an A1

Birgit Reusrath
Kursnummer: 1305 | 175,50 €
Montag bis Freitag,
17.02. - 21.02.2025
9.30 - 14.30 Uhr
30 UStd. | 5 Termine

ONLINE English Reloaded – Auffrischen für Alltag und Beruf A2

Franco Boggle
Kursnummer: 1309 | 156,50 €
Montag, 20.01. - 23.06.2025
18.00 - 19.30 Uhr
38 UStd. | 19 Termine

English Refresher A2

Timothy Wilm
Kursnummer: 1310 | 123,- €
Freitag, 07.02. - 30.05.2025
17.30 - 19.00 Uhr
30 UStd. | 15 Termine

Englisch zum Auffrischen B1

Georgiana Bose
Kursnummer: 1319 | 172,50 €
Freitag, 24.01. - 27.06.2025
17.00 - 18.30 Uhr
42 UStd. | 21 Termine

Timothy Wilm
Kursnummer: 1320 | 123,- €
Montag, 03.02. - 02.06.2025
17.30 - 19.00 Uhr
30 UStd. | 15 Termine

Intensivkurs Englisch zum Auffrischen B1

Timothy Wilm
Kursnummer: 1330 | 164,- €
Montag bis Donnerstag,
14.04. - 17.04.2025
9.30 - 15.30 Uhr
28 UStd. | 4 Termine

ENGLISCH FÜR DIE GENERATION PLUS**Generation Plus: English for Beginners A1/A2**

Timothy Wilm
Kursnummer: 1349 | 141,- €
Freitag, 07.02. - 30.05.2025
15.30 - 17.00 Uhr
30 UStd. | 15 Termine

Generation PLUS: Grundstufe A2.1

Maria Chirkova
Kursnummer: 1350 | 172,50 €
Mittwoch, 22.01. - 25.06.2025
9.00 - 10.30 Uhr
42 UStd. | 21 Termine

Generation PLUS: Grundstufe I - A2.2

Heike Heitmüller
Kursnummer: 1351 | 156,50 €
Montag, 20.01. - 23.06.2025
11.00 - 12.30 Uhr
38 UStd. | 19 Termine

Generation PLUS: Grundstufe II - A2.2

Cornelia Held
Kursnummer: 1352 | 199,50 €
Freitag, 24.01. - 27.06.2025
9.15 - 10.45 Uhr
42 UStd. | 21 Termine

Generation PLUS: Mittelstufe B1.2

Prof. Dr. Wolfgang Hünig
Kursnummer: 1356 | 169,50 €
Donnerstag,
23.01. - 26.06.2025
16.00 - 17.30 Uhr
36 UStd. | 18 Termine

KONVERSATIONSKURSE ENGLISCH**English Conversation B1**

Cornelia Held
Kursnummer: 1400 | 172,50 €
Mittwoch, 22.01. - 25.06.2025
18.00 - 19.30 Uhr
42 UStd. | 21 Termine

Intensivkurs Easy English Conversation B1

Birgit Reusrath
Kursnummer: 1401 | 164,- €
Dienstag bis Freitag,
22.04. - 25.04.2025
9.30 - 15.15 Uhr
28 UStd. | 4 Termine

Generation PLUS: Read and Talk B1/B2

Cornelia Held
Kursnummer: 1403 | 172,50 €
Mittwoch, 22.01. - 25.06.2025
10.45 - 12.15 Uhr
42 UStd. | 21 Termine

Generation PLUS: Let's talk B1/ B2

Heike Heitmüller
Kursnummer: 1405 | 156,50 €
Montag, 20.01. - 23.06.2025
9.15 - 10.45 Uhr
38 UStd. | 19 Termine

Advanced English Conversation B2

Georgiana Bose
Kursnummer: 1409 | 169,50 €
Montag, 27.01. - 23.06.2025
19.45 - 21.15 Uhr
36 UStd. | 18 Termine

English Conversation B2/C1

Barbara Korneli
Kursnummer: 1413 | 139,50 €
Dienstag, 21.01. - 27.05.2025
18.00 - 19.30 Uhr
34 UStd. | 17 Termine

ONLINE News and Views C1

Kisha Chantelle Krishna
Kursnummer: 1414 | 177,50 €
Dienstag, 21.01. - 24.06.2025
19.45 - 21.15 Uhr
40 UStd. | 20 Termine

Improve your English Communication C1/ C2 Proficient

Günter Berker
Kursnummer: 1415 | 179,- €
Dienstag, 28.01. - 24.06.2025
18.00 - 19.30 Uhr
38 UStd. | 19 Termine

ROMANISCHE SPRACHEN**SPANISCH****Spanisch zum Kennenlernen**

Martha Patricia Lopez-Kesseböhmer
Kursnummer: 1600 | 35,- €
Samstag, 28.06.2025
9.00 - 14.00 Uhr | 6 UStd.

Einstiegskurs A1.1

Martha Patricia Lopez-Kesseböhmer
Kursnummer: 1601 | 148,- €
Dienstag, 04.02. - 24.06.2025
18.00 - 19.30 Uhr
36 UStd. | 18 Termine

ONLINE Einstiegskurs A1.1

Franco Boggle
Kursnummer: 1602 | 172,50 €
Mittwoch, 22.01. - 25.06.2025
18.00 - 19.30 Uhr
42 UStd. | 21 Termine

Intensivkurs Spanisch A1.1

Alicia Santamaría Pérez
Kursnummer: 1603 | 175,50 €
Montag bis Freitag,
30.06. - 04.07.2025
9.30 - 14.30 Uhr
30 UStd. | 5 Termine

ONLINE Grundstufe I - A1.2

Franco Boggle
Kursnummer: 1604 | 164,- €
Dienstag, 21.01. - 24.06.2025
18.00 - 19.30 Uhr
40 UStd. | 20 Termine

Grundstufe I - A2.1

Alicia Santamaría Pérez
Kursnummer: 1606 | 148,- €
Dienstag, 28.01. - 17.06.2025
10.30 - 12.00 Uhr
36 UStd. | 18 Termine

Grundstufe II - A2.1

Alicia Santamaría Pérez
Kursnummer: 1609 | 132,- €
Donnerstag,
30.01. - 12.06.2025
10.00 - 11.30 Uhr
32 UStd. | 16 Termine

Grundstufe III - A2.1

Alicia Santamaría Pérez
Kursnummer: 1610 | 139,50 €
Montag, 27.01. - 16.06.2025
9.30 - 11.00 Uhr
34 UStd. | 17 Termine

Ritmo y Español: Spanisch lernen mit Musik

Martha Patricia Lopez-Kesseböhmer
Kursnummer: 1619 | 70,50 €
Samstag, 08.03. - 10.05.2025
10.00 - 13.15 Uhr
12 UStd. | 3 Termine

Spanisch zum Auffrischen B1

Martha Patricia Lopez-Kesseböhmer
Kursnummer: 1620 | 156,50 €
Mittwoch, 05.02. - 25.06.2025
18.00 - 19.30 Uhr
38 UStd. | 19 Termine

Mittelstufe I - B1.2

Alicia Santamaría Pérez
Kursnummer: 1622 | 148,- €
Freitag, 24.01. - 06.06.2025
19.15 - 20.45 Uhr
36 UStd. | 18 Termine

ONLINE Mittelstufe II - B1.2

Alicia Santamaría Pérez
Kursnummer: 1624 | 148,- €
Freitag, 31.01. - 13.06.2025
9.30 - 11.00 Uhr
36 UStd. | 18 Termine

Oberstufe B2.2

Alicia Santamaría Pérez
Kursnummer: 1625 | 139,50 €
Montag, 27.01. - 16.06.2025
11.15 - 12.45 Uhr
34 UStd. | 17 Termine

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

Alicia Santamaría Pérez
Kursnummer: 1629 | 160,50 €
Freitag, 24.01. - 06.06.2025
17.30 - 19.00 Uhr
36 UStd. | 18 Termine

The times, they are a-changin'***From Bob Dylan to Taylor Swift - how much zeitgeist can be found in song lyrics?***

Almost everybody listens to pop- or rock-music, but not everybody understands or is interested in its lyrics. Have you ever asked yourself why „Hallelujah“ is often played at weddings? It is actually about love and loss, not happy marriages. Of course, the meaning is always up to interpretation, and various views promise a lively discussion. A language proficiency level of A2/B1 is required.

The registration deadline is April 11, 2025.

Cornelia Held | Kursnummer: 1300 | 23,50 €
Freitag, 02.05.2025, 16.00 - 19.00 Uhr | 4 UStd.

Tiempo para la comunicación II - B2

Alicia Santamaría Pérez
Kursnummer: 1631 | 160,50 €
Mittwoch, 29.01. - 11.06.2025
9.30 - 11.00 Uhr
36 UStd. | 18 Termine

El mundo hispanohablante B2

Susanne Lorschbach
Kursnummer: 1640 | 186,50 €
Mittwoch, 22.01. - 25.06.2025
18.00 - 19.30 Uhr
42 UStd. | 21 Termine

Español para Avanzados B2

Susana Bittner
Kursnummer: 1641 | 177,50 €
Freitag, 31.01. - 27.06.2025
9.30 - 11.00 Uhr
40 UStd. | 20 Termine

FRANZÖSISCH**Intensivkurs Französisch A1.1**

Ulrich Schoeter
Kursnummer: 1701 | 164,- €
Dienstag bis Freitag,
22.04. - 25.04.2025
9.30 - 15.30 Uhr
28 UStd. | 4 Termine

Französisch Kompakt A1 - Alltagsfranzösisch für Reisen und mehr

Marie-Christine Schwitzgöbel
Kursnummer: 1702 | 105,50 €
Samstag bis Sonntag,
28.06. - 29.06.2025
9.00 - 15.45 Uhr
18 UStd. | 2 Termine

Grundstufe I - A1.2

Ulrich Schoeter
Kursnummer: 1705 | 172,50 €
Mittwoch, 22.01. - 25.06.2025
9.30 - 11.00 Uhr
42 UStd. | 21 Termine

Grundstufe II - A1.2

Ulrich Schoeter
Kursnummer: 1706 | 164,- €
Dienstag, 21.01. - 24.06.2025
18.00 - 19.30 Uhr
40 UStd. | 20 Termine

ONLINE Grundstufe A2.1

Marie Géraldine Schaffeld
Kursnummer: 1707 | 156,50 €
Dienstag, 21.01. - 17.06.2025
18.00 - 19.30 Uhr
38 UStd. | 19 Termine

Französisch Grammatikfit - auch für die Reise (ab A2)

Marie Géraldine Schaffeld
Kursnummer: 1708 | 23,50 €
Samstag, 28.06.2025
10.00 - 13.15 Uhr | 4 UStd.

ONLINE Französisch zum**Auffrischen A2**

Eric Leduc
Kursnummer: 1710 | 147,50 €
Donnerstag,
23.01. - 26.06.2025
10.30 - 12.00 Uhr
36 UStd. | 18 Termine

Sprechen Sie mit! Französisch-Workshop (ab B1)

Marie Géraldine Schaffeld
Kursnummer: 1711 | 23,50 €
Samstag, 05.04.2025
10.00 - 13.15 Uhr | 4 UStd.

ONLINE Französisch in der**Mittagspause B1**

Eric Leduc
Kursnummer: 1712 | 115,- €
Mittwoch, 22.01. - 25.06.2025
12.00 - 13.00 Uhr
28 UStd. | 21 Termine

KONVERSATIONS-KURSE FRANZÖSISCH**Les Rendez-Vous du Mardi B2**

Claire Besnoin
Kursnummer: 1716 | 172,50 €
Dienstag, 21.01. - 20.05.2025
9.30 - 11.45 Uhr
39 UStd. | 13 Termine
Am 28.01., 18.02. und
25.03.2025 findet kein Kurs
statt.

ONLINE Les Rendez-Vous du Mercredi B2

Claire Besnoin
Kursnummer: 1717 | 115,50 €
Mittwoch, 22.01. - 21.05.2025
11.00 - 12.30 Uhr
26 UStd. | 13 Termine
Am 29.01., 19.02. und
26.03.2025 findet kein Kurs
statt.

ONLINE: Italienischer Buchclub: Elena Ferrante

Lassen Sie sich vom Buchclub begeistern, der Ihnen die Möglichkeit bietet, auf Italienisch zu lesen und Ihre Gedanken anschließend mit anderen auszutauschen! Sie lesen *Meine geniale Freundin*, eine Geschichte über die intensive Freundschaft zweier Mädchen in einem ärmlichen Viertel Neapels, die sich über Jahrzehnte entwickelt und verändert. Vor dem Hintergrund gesellschaftlicher Umbrüche in Italien beschreibt Ferrante die innere und äußere Entwicklung ihrer Figuren. Verbessern Sie Ihr Italienisch, teilen Sie Ihre Eindrücke und Meinungen mit anderen begeisterten Leser*innen und lassen Sie sich von der italienischen Kultur inspirieren.

Tiziana Leonardi | Kursnummer: 1749 | 71,- €
Dienstag und Mittwoch, 29.04. - 21.05.2025,
18.00 - 19.30 Uhr
16 UStd. | 8 Termine

Le monde francophone

Susanne Lorschbach
Kursnummer: 1718 | 233,50 €
Dienstag, 21.01. - 24.06.2025
18.00 - 19.30 Uhr
40 UStd. | 20 Termine

ONLINE L'heure du français C1

Marie Géraldine Schaffeld
Kursnummer: 1720 | 142,- €
Donnerstag,
23.01. - 05.06.2025
18.00 - 19.30 Uhr
32 UStd. | 16 Termine

ITALIENISCH**Singabend - Cantiamo! Das Beste aus drei Mitsingprogrammen**

Walter Weitz
Kursnummer: 1738 | entgeltfrei
Sonntag, 25.05.2025
17.30 - 20.00 Uhr

ONLINE Italienisch zum Kennenlernen

Tiziana Leonardi
Kursnummer: 1740 | 35,- €
Samstag, 28.06.2025
9.00 - 14.00 Uhr | 6 UStd.

Italienisch A1 Sprechtraining - auch für die Reise

Edith Gumbinger M.A.
Kursnummer: 1741 | 106,50 €
Samstag bis Sonntag,
24.05. - 29.06.2025
10.00 - 15.00 Uhr
24 UStd. | 4 Termine

Intensivkurs Italienisch A1.1

Edith Gumbinger M.A.
Kursnummer: 1742 | 164,- €
Montag bis Donnerstag,
14.04. - 17.04.2025
9.30 - 15.30 Uhr
28 UStd. | 4 Termine



Fremdsprachen

VHS-Sprachkurs Finnisch

FOTO: LUWE ERNST

ONLINE Italienisch für „Early Birds“ Einstiegskurs A1.1

Mareike Monschau-Osvald
Kursnummer: 1743 | 172,50 €
Freitag, 24.01. - 27.06.2025
8.30 - 10.00 Uhr
42 UStd. | 21 Termine

Generation Plus: Grundstufe A1.2

Edith Gumbinger M.A.
Kursnummer: 1745 | 172,50 €
Freitag, 24.01. - 27.06.2025
10.00 - 11.30 Uhr
42 UStd. | 21 Termine

ONLINE**Italienisch für „Early Birds“ Grundstufe I - A1.2**

Tiziana Leonardi
Kursnummer: 1746 | 164,- €
Dienstag, 21.01. - 24.06.2025
8.00 - 9.30 Uhr
40 UStd. | 20 Termine

ONLINE**Italienisch in der Mittagspause Grundstufe II - A1.2**

Tiziana Leonardi
Kursnummer: 1747 | 115,- €
Mittwoch, 22.01. - 25.06.2025
12.00 - 13.00 Uhr
28 UStd. | 21 Termine

ONLINE Grundstufe A2.1

Michela Dilillo
Kursnummer: 1748 | 156,50 €
Montag, 20.01. - 23.06.2025
19.30 - 21.00 Uhr
38 UStd. | 19 Termine

ONLINE Il paradiso è qui - Italienisch lernen mit Gianluca Gottos Podcast

Michela Dilillo
Kursnummer: 1750 | 77,- €
Dienstag, 29.04. - 24.06.2025
17.30 - 19.00 Uhr
16 UStd. | 8 Termine

ONLINE Mittelstufe B1.1

Michela Dilillo
Kursnummer: 1754 | 156,50 €
Dienstag, 21.01. - 17.06.2025
19.30 - 21.00 Uhr
38 UStd. | 19 Termine

Tempo per la conversazione: Italienische Konversation B1/B2

Edith Gumbinger M.A.
Kursnummer: 1755 | 172,50 €
Freitag, 24.01. - 27.06.2025
11.45 - 13.15 Uhr
42 UStd. | 21 Termine

DGS – DEUTSCHE GEBÄRDENSPRACHE

Deutsche Gebärdensprache (DGS) ist eine eigenständige Sprache mit einer reichen grammatischen Struktur und einer faszinierenden visuellen Ästhetik. Unsere DGS-Kurse vermitteln Ihnen nicht nur grundlegende Zeichen und Ausdrücke, sondern ermöglichen Ihnen auch ein tiefes Verständnis der Gebärdensprachkultur und ihrer Bedeutung für die gehörlose Gemeinschaft. Erweitern Sie Ihr sprachliches Repertoire und fördern Sie Inklusion durch das Erlernen von DGS.

Beyond Sound: Die Vielfalt der Gehörlosenkultur

Saraka Ledchanakumar
Kursnummer: 1875 | 23,50 €
Sonntag, 09.03.2025 | 14.00 - 17.00 Uhr | 4 UStd.

Junge VHS: Deutsche Gebärdensprache (DGS) für Kinder – 8 bis 12 Jahre

Stefanie Lechtleitner/Lisa Rücker
Kursnummer: 1878-J | 37,- €
Samstag, 24.05.2025 | 9.00 - 12.15 Uhr | 4 UStd.

Junge VHS: Deutsche Gebärdensprache (DGS) für Jugendliche – 13 bis 17 Jahre

Stefanie Lechtleitner/Lisa Rücker
Kursnummer: 1879-J | 37,- €
Samstag, 28.06.2025 | 12.30 - 16.00 Uhr | 4 UStd.

ONLINE Deutsche Gebärdensprache (DGS) zum Kennenlernen

Stefanie Lechtleitner/Lisa Rücker
Kursnummer: 1880 | 55,50 €
Samstag, 18.01.2025 | 9.30 - 14.30 Uhr | 6 UStd.

ONLINE Deutsche Gebärdensprache - DGS 1

Stefanie Lechtleitner/Lisa Rücker
Kursnummer: 1881 | 117,- €
Dienstag und Donnerstag, 21.01. - 20.02.2025
18.00 - 19.30 Uhr | 20 UStd. | 10 Termine

ONLINE Deutsche Gebärdensprache - DGS 2

Stefanie Lechtleitner
Kursnummer: 1882 | 117,- €
Dienstag und Donnerstag, 04.03. - 10.04.2025
18.00 - 19.30 Uhr | 20 UStd. | 10 Termine
Am 11.03. und 13.03.2025 findet kein Kurs statt.

Intensivkurs: Einführung in die Deutsche Gebärdensprache - DGS 1

Stefanie Lechtleitner
Kursnummer: 1883 | 219,- €
Dienstag bis Freitag, 22.04. - 25.04.2025
9.00 - 14.30 Uhr | 24 UStd. | 4 Termine

ONLINE Deutsche Gebärdensprache - DGS 3

Stefanie Lechtleitner
Kursnummer: 1884 | 140,50 €
Dienstag und Donnerstag, 06.05. - 24.06.2025
18.00 - 19.30 Uhr | 24 UStd. | 12 Termine

BULGARISCH

ONLINE Grundstufe A2.2

Liubomira Dimkina
Kursnummer: 1782 | 188,- €
Dienstag, 21.01. - 24.06.2025
19.00 - 20.30 Uhr
40 UStd. | 20 Termine

FINNISCH

Finnisch zum Kennenlernen

Dr. Leila Imppola
Kursnummer: 1800 | 35,- €
Samstag, 28.06.2025
9.00 - 14.00 Uhr | 6 UStd.

Grundstufe A2.2

Dr. Leila Imppola
Kursnummer: 1802 | 346,50 €
Mittwoch, 22.01. - 25.06.2025
19.45 - 21.15 Uhr
42 UStd. | 21 Termine

GRIECHISCH

ONLINE Griechisch zum Kennenlernen

Paschalina Spyridonidi
Kursnummer: 1810 | 35,- €
Samstag, 28.06.2025
9.00 - 14.00 Uhr | 6 UStd.

ONLINE Einstiegskurs A1.1

Paschalina Spyridonidi
Kursnummer: 1811 | 164,- €
Dienstag, 21.01. - 24.06.2025
17.00 - 18.30 Uhr
40 UStd. | 20 Termine

ONLINE Grundstufe A1.2

Paschalina Spyridonidi
Kursnummer: 1812 | 156,50 €
Montag, 20.01. - 23.06.2025
19.45 - 21.15 Uhr
38 UStd. | 19 Termine

ONLINE Grundstufe A2.1

Paschalina Spyridonidi
Kursnummer: 1814 | 156,50 €
Montag, 20.01. - 23.06.2025
18.00 - 19.30 Uhr
38 UStd. | 19 Termine

JAPANISCH

ONLINE Einstiegskurs A1.1

Shinobu Sawada
Kursnummer: 1825 | 148,- €
Freitag, 14.02. - 27.06.2025
16.30 - 18.00 Uhr
36 UStd. | 18 Termine

ONLINE

Japanisch für „Early Birds“ Grundstufe A1.2

Anke Gärtner M.A.
Kursnummer: 1826 | 179,- €
Montag, 20.01. - 23.06.2025
8.00 - 9.30 Uhr
38 UStd. | 19 Termine

ONLINE Grundstufe A1.2

Shinobu Sawada
Kursnummer: 1827 | 139,50 €
Dienstag, 11.02. - 24.06.2025
17.30 - 19.00 Uhr
34 UStd. | 17 Termine

ONLINE Grundstufe A2.1 -

1. Semester

Shinobu Sawada
Kursnummer: 1828 | 160,- €
Montag, 03.02. - 23.06.2025
16.30 - 18.00 Uhr
34 UStd. | 17 Termine

ONLINE Japanisch zum Auffrischen A2

Shinobu Sawada
Kursnummer: 1829 | 150,50 €
Montag, 10.02. - 23.06.2025
19.00 - 20.30 Uhr
32 UStd. | 16 Termine

KROATISCH

ONLINE Grundstufe A1.2

Ivan Varga
Kursnummer: 1831 | 172,50 €
Freitag, 24.01. - 27.06.2025
19.00 - 20.30 Uhr
42 UStd. | 21 Termine

RUMÄNISCH

ONLINE Einstiegskurs A1.1

Georgiana Bose
Kursnummer: 1836 | 197,50 €
Mittwoch, 22.01. - 25.06.2025
19.15 - 20.45 Uhr
42 UStd. | 21 Termine

RUSSISCH

Russisch zum Kennenlernen

Elena Starkova
Kursnummer: 1840 | 35,- €
Samstag, 28.06.2025
9.00 - 14.00 Uhr | 6 UStd.

Einstiegskurs A1.1

Galina Merkelbach
Kursnummer: 1841 | 156,50 €
Montag, 20.01. - 23.06.2025
19.45 - 21.15 Uhr
38 UStd. | 19 Termine

Grundstufe A1.2

Elena Starkova
Kursnummer: 1843 | 197,50 €
Mittwoch, 22.01. - 25.06.2025
18.00 - 19.30 Uhr
42 UStd. | 21 Termine

Grundstufe A2.2

Galina Merkelbach
Kursnummer: 1844 | 156,50 €
Montag, 20.01. - 23.06.2025
18.00 - 19.30 Uhr
38 UStd. | 19 Termine

Sprich Russisch! Einstieg in die Konversation A2

Galina Merkelbach
Kursnummer: 1845 | 123,- €
Dienstag, 04.02. - 27.05.2025
18.00 - 19.30 Uhr
30 UStd. | 15 Termine

SCHWEDISCH

ONLINE

Schwedisch für „Early Birds“ Grundstufe A2.2

Helena Ahlquist-Camp
Kursnummer: 1852 | 150,50 €
Dienstag, 28.01. - 17.06.2025
8.00 - 9.30 Uhr
32 UStd. | 16 Termine
Am 04.03. und 01.04.2025 findet kein Kurs statt.

ONLINE Schwedisch sprechen leicht gemacht: Intensiv-Training A2/B1

Helena Ahlquist-Camp
Kursnummer: 1853 | 47,- €
Samstag bis Sonntag, 08.03. - 09.03.2025
10.00 - 13.00 Uhr
8 UStd. | 2 Termine

ONLINE Mittelstufe B1.2

Helena Ahlquist-Camp
Kursnummer: 1854 | 132,- €
Freitag, 24.01. - 13.06.2025
19.15 - 20.45 Uhr
32 UStd. | 16 Termine
Am 28.02., 11.04. und 30.05.2025 findet kein Kurs statt.

ONLINE Mittelstufe B2

Helena Ahlquist-Camp
Kursnummer: 1856 | 132,- €
Freitag, 24.01. - 13.06.2025
17.30 - 19.00 Uhr
32 UStd. | 16 Termine
Am 28.02., 11.04. und 30.05.2025 findet kein Kurs statt.

TÜRKISCH

Einstiegskurs A1.1

Sevil Kocaoglu-Terjung
Kursnummer: 1860 | 115,- €
Donnerstag, 13.02. - 12.06.2025
18.00 - 19.30 Uhr
28 UStd. | 14 Termine

Grundstufe A1.2

Sevil Kocaoglu-Terjung
Kursnummer: 1861 | 150,50 €
Mittwoch, 12.02. - 11.06.2025
19.45 - 21.15 Uhr
32 UStd. | 16 Termine

Grundstufe A2.1

Sevil Kocaoglu-Terjung
Kursnummer: 1862 | 150,50 €
Mittwoch, 12.02. - 11.06.2025
18.00 - 19.30 Uhr
32 UStd. | 16 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 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 wollen.*

Zur Anmeldung gehört vorab eine Lernberatung. Die Lernberatung wird persönlich in der VHS 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

*Dienstag, 07.01.2025,
Dienstag, 14.01.2025,
Dienstag, 21.01.2025,
Dienstag, 28.01.2025,
jeweils 14.00 - 17.00 Uhr*

*Donnerstag, 09.01.2025,
Donnerstag, 16.01.2025,
Donnerstag, 23.01.2025,
Donnerstag, 30.01.2025,
jeweils 14.30 - 18.00 Uhr*

Stufe A 1 / Kurs 1

N. N.
Kursnummer: 1001 | 269,- €
Montag und Mittwoch,
03.02. - 11.06.2025
18.15 - 20.45 Uhr
96 UStd. | 32 Termine

Stufe A 1 / Kurs 2 (Fortsetzungskurs)

Martina Becker-Gläsel
Kursnummer: 1002 | 269,- €
Montag und Mittwoch,
03.02. - 11.06.2025
18.00 - 20.30 Uhr
96 UStd. | 32 Termine

Stufe A 2 / Kurs 1

Doris Deckers
Kursnummer: 1003 | 260,50 €
Dienstag und Donnerstag,
04.02. - 12.06.2025
18.15 - 20.45 Uhr
93 UStd. | 31 Termine

Stufe A 2 / Kurs 2 (Fortsetzungskurs)

Bartholomäus Minkowski
Kursnummer: 1004 | 269,- €
Montag und Mittwoch,
03.02. - 11.06.2025
18.15 - 20.45 Uhr
96 UStd. | 32 Termine

Stufe B 1 / Kurs 1

Ulrike Borgemeister
Kursnummer: 1005 | 260,50 €
Dienstag und Donnerstag,
04.02. - 12.06.2025
18.15 - 20.45 Uhr
93 UStd. | 31 Termine

Stufe B 1 / Kurs 2 (Fortsetzungskurs)

Anna Krebber
Kursnummer: 1006 | 260,50 €
Dienstag und Donnerstag,
04.02. - 12.06.2025
18.15 - 20.45 Uhr
93 UStd. | 31 Termine

Stufe B 2 / Kurs 1

N. N.
Kursnummer: 1007 | 260,50 €
Dienstag und Donnerstag,
04.02. - 12.06.2025
18.15 - 20.45 Uhr
93 UStd. | 31 Termine

Stufe B 2 / Kurs 2 (Fortsetzungskurs)

N. N.
Kursnummer: 1008 | 269,- €
Montag und Mittwoch,
03.02. - 11.06.2025
18.15 - 20.45 Uhr
96 UStd. | 32 Termine

Sprachtreff - Deutsch für Teilnehmende an VHS Integrationskursen

Karen Erdmann-Brehm
Kursnummer: 1009 | 62,- €
Montag, 13.01. - 07.07.2025
12.30 - 13.15 Uhr
22 UStd. | 22 Termine

PRÜFUNGS- VORBEREITUNG UND PRÜFUNGEN

Prüfungstraining: Zertifikat Deutsch/telc Deutsch B1

Yvonne Sterz
Kursnummer: 1012 | 30,- €
Samstag, 10.05.2025
10.00 - 15.00 Uhr | 6 UStd.
Anmeldeschluss: 02.05.2025

Prüfungstraining: telc Deutsch B2

Yvonne Sterz
Kursnummer: 1013 | 30,- €
Samstag, 14.06.2025
10.00 - 15.00 Uhr | 6 UStd.
Anmeldeschluss: 06.06.2025

Prüfung: Zertifikat Deutsch/ telc Deutsch B1

Kursnummer: 1014 | 150,- €
Schriftliche Prüfung:
13.06.2025, 14.00 - 17.00 Uhr
Mündliche Prüfung:
13.06.2025, 17.30 - 21.30 Uhr
Anmeldeschluss: 12.05.2025

Prüfung: telc Deutsch B2

Kursnummer: 1015-1 | 150,- €
Schriftliche Prüfung:
10.01.2025, 14.00 - 16.30 Uhr
Mündliche Prüfung:
10.01.2025, 17.00 - 21.30 Uhr
Anmeldeschluss: 06.12.2024

Prüfung: telc Deutsch B2

Kursnummer: 1015-2 | 150,- €
Schriftliche Prüfung:
27.06.2025, 14.00 - 16.30 Uhr
Mündliche Prüfung:
27.06.2025, 17.00 - 21.30 Uhr
Anmeldeschluss: 26.05.2025

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:

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

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



Deutsch als Zweitsprache

VHS-Kurs Fit in Deutsch mit
dem Zielniveau A2



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

TERMINE EINBÜRGERUNGSTEST

Dr. (USA) Hartmut Melchert
Kursnummer: 1016 | 25,- €
Samstag, 11.01.2025
10.00 - 11.00 Uhr
An- und Abmeldeschluss:
12.12.2024

Dr. (USA) Hartmut Melchert
Kursnummer: 1017 | 25,- €
Samstag, 11.01.2025
12.00 - 13.00 Uhr
An- und Abmeldeschluss:
12.12.2024

Dr. (USA) Hartmut Melchert
Kursnummer: 1018 | 25,- €
Samstag, 08.03.2025
10.00 - 11.00 Uhr
An- und Abmeldeschluss:
06.02.2025

Dr. (USA) Hartmut Melchert
Kursnummer: 1019 | 25,- €
Samstag, 08.03.2025
12.00 - 13.00 Uhr
An- und Abmeldeschluss:
06.02.2025

Dr. (USA) Hartmut Melchert
Kursnummer: 1020 | 25,- €
Samstag, 05.04.2025
10.00 - 11.00 Uhr
An- und Abmeldeschluss:
06.03.2025

Dr. (USA) Hartmut Melchert
Kursnummer: 1021 | 25,- €
Samstag, 05.04.2025
12.00 - 13.00 Uhr
An- und Abmeldeschluss:
06.03.2025

Dr. (USA) Hartmut Melchert
Kursnummer: 1022 | 25,- €
Samstag, 24.05.2025
10.00 - 11.00 Uhr
An- und Abmeldeschluss:
24.04.2025

Dr. (USA) Hartmut Melchert
Kursnummer: 1023 | 25,- €
Samstag, 24.05.2025
12.00 - 13.00 Uhr
An- und Abmeldeschluss:
24.04.2025

Dr. (USA) Hartmut Melchert
Kursnummer: 1024 | 25,- €
Samstag, 28.06.2025
10.00 - 11.00 Uhr
An- und Abmeldeschluss:
27.05.2025

Dr. (USA) Hartmut Melchert
Kursnummer: 1025 | 25,- €
Samstag, 28.06.2025
12.00 - 13.00 Uhr
An- und Abmeldeschluss:
27.05.2025

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 Montagsvormittag ein „MUT Café für Frauen“ und Donnerstagsvormittag „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

Suha Siam
Kursnummer: 1160 | *entgeltfrei*
Montag, 13.01. - 07.07.2025
9.30 - 11.30 Uhr
58,67 UStd. | 22 Termine

MUT - Erste Schritte Alphabetisierung

Hatice Celik
Kursnummer: 1161 | *entgeltfrei*
Donnerstag,
16.01. - 10.07.2025
9.30 - 12.00 Uhr
63 UStd. | 21 Termine

KUNST, KULTUR & KREATIVITÄT

„Kunst wäscht den Staub des Alltags von der Seele.“
(Pablo Picasso)

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 Dürrhöfer
Kursnummer: 2105 | 28,- €
Samstag, 08.03.2025
11.45 - 14.15 Uhr | 3 UStd.

Sylvia Dürrhöfer
Kursnummer: 2106 | 28,- €
Samstag, 14.06.2025
11.45 - 14.15 Uhr | 3 UStd.

Populäre Gitarre für Anfänger*innen 1. Semester

Detlef Neuls
Kursnummer: 2122 | 130,- €
Dienstag, 21.01. - 08.04.2025
18.00 - 20.15 Uhr
36 UStd. | 12 Termine

Populäre Gitarre für Fortgeschrittene 3. Semester

Detlef Neuls
Kursnummer: 2123 | 130,- €
Montag, 13.01. - 07.04.2025
18.00 - 19.30 Uhr
24 UStd. | 12 Termine

Workshop: Harmonie & Gesang

Detlef Neuls
Kursnummer: 2124 | 30,- €
Samstag, 24.05.2025
10.00 - 15.00 Uhr | 6 UStd.

Populäre Gitarre für Fortgeschrittene XL

Detlef Neuls
Kursnummer: 2125 | 74,- €
Dienstag, 13.05. - 24.06.2025
18.00 - 20.15 Uhr
18 UStd. | 6 Termine

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

Detlef Neuls
Kursnummer: 2126 | 74,- €
Montag, 19.05. - 30.06.2025
18.00 - 20.15 Uhr
18 UStd. | 6 Termine

Get the groove! Trommeln und Gitarre spielen

Detlef Neuls
Kursnummer: 2128 | 35,- €
Samstag, 28.06.2025
10.00 - 15.00 Uhr | 6 UStd.

Ukulele-Workshop

Reinhard Kaisers
Kursnummer: 2130 | 35,- €
Samstag, 01.02.2025
10.00 - 16.00 Uhr | 7 UStd.

Ukulele-Workshop für Fortgeschrittene I

Reinhard Kaisers
Kursnummer: 2131 | 41,- €
Samstag, 08.03.2025
10.00 - 16.00 Uhr | 7 UStd.

Ukulele-Workshop für Fortgeschrittene II

Reinhard Kaisers
Kursnummer: 2132 | 41,- €
Samstag, 05.04.2025
10.00 - 16.00 Uhr | 7 UStd.

Die vier Jahreszeiten und mehr... Alte & neue Kinder- und Volkslieder auf der Ukulele

Reinhard Kaisers
Kursnummer: 2133 | 87,- €
Mittwoch, 05.02. - 26.03.2025
17.00 - 18.30 Uhr
16 UStd. | 8 Termine



FOTOS: UWE ERNST

Blues Harp-Workshop für Anfänger*innen - Mundharmonika einfach spielend lernen

Dieter Kropp
Kursnummer: 2134 | 75,- €
Samstag, 10.05.2025
10.00 - 17.00 Uhr | 8 UStd.

Afrikanisches Trommeln für Anfänger*innen

Ralph Kruse
Kursnummer: 2136 | 39,- €
Sonntag, 09.03.2025
11.30 - 16.00 Uhr | 6 UStd.

Afrikanisches Trommeln Mittelstufe

Ralph Kruse
Kursnummer: 2137 | 39,- €
Sonntag, 25.05.2025
11.30 - 16.00 Uhr | 6 UStd.

Cajon - Play Along zu meinem Song

Martin Hesselbach
Kursnummer: 2138 | 35,- €
Samstag, 24.05.2025
11.00 - 16.00 Uhr | 6 UStd.

KUNSTBETRACHTUNG

Kunstbetrachtung: Auf dem Weg in die Abstraktion

Dr. Gisela Luther-Zimmer
Kursnummer: 2207 | 53,- €
Dienstag, 11.02. - 01.04.2025
15.00 - 16.30 Uhr
16 UStd. | 8 Termine

Gespräche mit Kunstschaffenden aus Mülheim an der Ruhr und Umgebung

Marlies Rustemeyer
Kursnummer: 2208 | 69,- €
Donnerstag, 13.02., 13.03., 10.04., 08.05., 22.05., 26.06.2025,
11.00 - 13.15 Uhr
18 UStd. | 6 Termine

ZEICHNEN, MALEN UND DRUCKEN

Einfach zeichnen lernen für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Sabine Künne
Kursnummer: 2212 | 97,50 €
Montag, 03.02. - 24.03.2025
18.30 - 20.45 Uhr
21 UStd. | 7 Termine

Sabine Künne
Kursnummer: 2213 | 97,50 €
Montag, 28.04. - 16.06.2025
18.30 - 20.45 Uhr
21 UStd. | 7 Termine

Urban Sketching rund um den Wasserbahnhof und die Schleuseninsel

Sascha Gademann
Kursnummer: 2216 | 40,- €
Sonntag, 13.04.2025
10.00 - 16.00 Uhr | 8 UStd.
Wasserbahnhof, Alte Schleuse 1

Urban Sketching in der Mülheimer Altstadt

Sascha Gademann
Kursnummer: 2217 | 40,- €
Samstag, 28.06.2025
10.00 - 16.00 Uhr | 8 UStd.
Teinerstr. 1

Aquarellmalerei - Zeichnen, Malen, Aquarellieren

Janet Kempken
Kursnummer: 2218 | 147,- €
Freitag, 17.01. - 04.04.2025
10.00 - 12.15 Uhr
36 UStd. | 12 Termine

Abenteuer Aquarell

Eva Härtel
Kursnummer: 2219 | 135,- €
Donnerstag,
06.03. - 12.06.2025
18.00 - 20.15 Uhr
33 UStd. | 11 Termine

Acrylmalerei

Janet Kempken
Kursnummer: 2220 | 110,- €
Montag, 27.01. - 31.03.2025
16.00 - 18.15 Uhr
27 UStd. | 9 Termine

Abenteuer Farbe: Freies Malen mit verschiedenen Techniken

Eva Härtel
Kursnummer: 2221 | 98,- €
Freitag, 02.05. - 20.06.2025
10.00 - 12.15 Uhr
24 UStd. | 8 Termine

Freies Malen mit verschiedenen Techniken

Saskia Arndt
Kursnummer: 2222 | 122,- €
Dienstag, 21.01. - 25.03.2025
18.00 - 20.15 Uhr
30 UStd. | 10 Termine

Saskia Arndt
Kursnummer: 2223 | 98,- €
Dienstag, 29.04. - 24.06.2025
18.00 - 20.15 Uhr
24 UStd. | 8 Termine

Öl- und Acrylmalerei am Vormittag

Klaus Hesselmann
Kursnummer: 2224 | 147,- €
Donnerstag,
16.01. - 03.04.2025
10.00 - 12.15 Uhr
36 UStd. | 12 Termine

Klaus Hesselmann
Kursnummer: 2225 | 86,- €
Donnerstag,
08.05. - 03.07.2025
10.00 - 12.15 Uhr
21 UStd. | 7 Termine

Öl- und Acrylmalerei am Nachmittag

Klaus Hesselmann
Kursnummer: 2226 | 135,- €
Donnerstag,
23.01. - 03.04.2025
15.00 - 17.15 Uhr
33 UStd. | 11 Termine

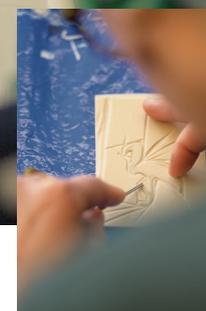
Klaus Hesselmann
Kursnummer: 2227 | 86,- €
Donnerstag,
08.05. - 03.07.2025
15.00 - 17.15 Uhr
21 UStd. | 7 Termine

Malen mit Pastellkreiden

Janet Kempken
Kursnummer: 2231 | 21,- €
Samstag, 08.03.2025
11.00 - 14.00 Uhr | 4 UStd.



FOTOS: LUWE ERNST



Kunstwerkstatt am Wochenende: Freies Malen in verschiedenen Techniken

Eva Härtel
Kursnummer: 2232 | 30,- €
Samstag, 10.05.2025
10.00 - 15.00 Uhr | 6 UStd.

Kunstwerkstatt am Wochenende: Experimentieren mit Linolschnitt

Sabine Künne
Kursnummer: 2233 | 35,- €
Samstag, 28.06.2025
10.00 - 16.00 Uhr | 7 UStd.

Zentangle® für Anfänger*innen

Anne Fiedler
Kursnummer: 2234 | 35,- €
Samstag, 08.03.2025
11.00 - 15.45 Uhr | 6 UStd.

Zentangle® für Fortgeschrittene

Anne Fiedler
Kursnummer: 2235 | 35,- €
Samstag, 05.04.2025
11.00 - 15.45 Uhr | 6 UStd.

Abenteuer Aquarell in den Osterferien

Eva Härtel
Kursnummer: 2236 | 56,- €
Dienstag bis Donnerstag,
15.04. - 17.04.2025
10.00 - 13.30 Uhr
12 UStd. | 3 Termine

Gelli Print-Workshop Drucken mit der Gelatine-Platte

Eva Härtel
Kursnummer: 2237 | 34,- €
Samstag, 08.03.2025
10.00 - 14.00 Uhr | 5 UStd.

Eva Härtel
Kursnummer: 2238 | 34,- €
Samstag, 14.06.2025
10.00 - 14.00 Uhr | 5 UStd.

Monotypie: Einstieg in die künstlerische Druckgrafik

Kuno Lange
Kursnummer: 2240 | 105,- €
Samstag bis Sonntag,
29.03. - 30.03.2025
10.00 - 17.00 Uhr
16 UStd. | 2 Termine
Atelier Lange - Tinkrathstr. 60

Experimentelle Malerei

Kuno Lange
Kursnummer: 2241 | 105,- €
Samstag bis Sonntag,
10.05. - 11.05.2025
10.00 - 17.00 Uhr
16 UStd. | 2 Termine
Atelier Lange - Tinkrathstr. 60

Collage und Mixed Media

Eva Härtel
Kursnummer: 2243 | 35,- €
Samstag, 24.05.2025
10.00 - 15.00 Uhr | 6 UStd.

Abenteuer Farbe in den Sommerferien: Freies Malen mit verschiedenen Techniken

Eva Härtel
Kursnummer: 2245 | 56,- €
Dienstag bis Donnerstag,
15.07. - 17.07.2025
10.00 - 13.30 Uhr
12 UStd. | 3 Termine

„Fälscherwerkstatt“-Malerei in den Sommerferien

Klaus Hesselmann
Kursnummer: 2246 | 42,- €
Dienstag bis Donnerstag,
22.07. - 24.07.2025
10.00 - 12.15 Uhr
9 UStd. | 3 Termine

Klavierspielen in der VHS

Wenn Musik in Ihrem Alltag eine wichtige Rolle spielt, Sie schon immer Klavierspielen wollten, aber nie Gelegenheiten dazu hatten und Sie nun gerne einmal Ihre musikalischen Fähigkeiten ausprobieren möchten - dann sind Sie in diesen Klavierkursen für Erwachsene richtig. Unter Anleitung eines erfahrenen Pianisten werden Sie Schritt für Schritt in das Klavierspiel eingeführt und lernen auch voneinander.

Grundlagen des Klavierspiels für Anfänger*innen

In diesem Kurs sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich, lediglich die Freude an der Musik und die Lust, das Klavierspiel zu lernen.

András Rákosi | Kursnummer: 2111 | 125,- €
Donnerstag, 30.01. - 03.04.2025, 14.00 - 15.45 Uhr
20 UStd. | 10 Termine

Grundlagen des Klavierspiels für Anfänger*innen - Teil II

Dieser Kurs setzt erste Erfahrungen im Noten- und Rhythmuslesen voraus. Wenn Sie unsicher sind, ob dieser Kurs für Sie richtig ist, melden Sie sich einfach bei uns.

András Rákosi | Kursnummer: 2112 | 150,- €
Donnerstag, 30.01. - 03.04.2025, 16.00 - 17.45 Uhr
20 UStd. | 10 Termine

**PLASTISCHES
GESTALTEN****Grundlagen der Bildhauerei**

Kuno Lange
Kursnummer: 2250 | 105,- €
Samstag bis Sonntag,
05.07. - 06.07.2025
10.00 - 17.00 Uhr
16 UStd. | 2 Termine
Atelier Lange - Tinkrathstr. 60

**KREATIVES
GESTALTEN****Visible Mending – die Kunst
des kreativen Stopfens**

Ekaterina Haak
Kursnummer: 2304 | 35,- €
Sonntag, 09.03.2025
10.00 - 14.00 Uhr | 5 UStd.

**Täschchen nähen –
Einfaches Nähprojekt für
Einsteiger*innen**

Ekaterina Haak
Kursnummer: 2305 | 60,- €
Mittwoch bis Freitag,
21.05. - 23.05.2025
16.30 - 18.45 Uhr
9 UStd. | 3 Termine

FOTOGRAFIE**Grundlagen der
Digitalfotografie**

Ralf Raßloff
Kursnummer: 2405 | 84,- €
Samstag, 08.03.2025,
10.00 - 17.00 Uhr
Sonntag, 09.03.2025,
10.00 - 14.00 Uhr
14 UStd. | 2 Termine

Fotografie neu sehen

Ralf Raßloff
Kursnummer: 2407 | 86,- €
Dienstag, 25.02. - 27.05.2025
19.00 - 21.15 Uhr
21 UStd. | 7 Termine

**Fotografieren mit der
Digitalkamera - Aufbaukurs**

Peter Hense
Kursnummer: 2410 | 93,- €
Donnerstag,
09.01. - 27.03.2025
19.45 - 21.15 Uhr
20 UStd. | 10 Termine

**Fotografieren mit der
Digitalkamera für
Fortgeschrittene**

Peter Hense
Kursnummer: 2411 | 93,- €
Donnerstag,
09.01. - 27.03.2025
18.00 - 19.30 Uhr
20 UStd. | 10 Termine

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

Andreas Martin
Kursnummer: 2420 | 94,- €
Mittwoch, 12.02. - 11.06.2025
19.45 - 21.15 Uhr
32 UStd. | 16 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. Ausgleichen, 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 ...

BEWEGUNG**Fit für den Alltag -
Ganzkörperkräftigung**

Isabell Faßbender
Kursnummer: 2501 | 84,50 €
Dienstag, 21.01. - 01.04.2025
18.00 - 19.30 Uhr
20 UStd. | 10 Termine
Am 25.03.2025 findet kein Kurs statt.
Turnhalle Bruchstraße -
Bruchstraße 87

Isabell Faßbender
Kursnummer: 2502 | 59,50 €
Dienstag, 29.04. - 01.07.2025
18.00 - 19.30 Uhr
14 UStd. | 7 Termine
Am 27.05., 03.06. und
10.06.2025 findet kein Kurs
statt.
Turnhalle Bruchstraße -
Bruchstraße 87

BOP**(Bauch-Oberschenkel-Po)**

Michaela Adutwum
Kursnummer: 2503 | 84,50 €
Montag, 20.01. - 31.03.2025
19.45 - 21.15 Uhr
20 UStd. | 10 Termine

Michaela Adutwum
Kursnummer: 2504 | 76,50 €
Montag, 28.04. - 30.06.2025
19.45 - 21.15 Uhr
18 UStd. | 9 Termine

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

Isabell Faßbender
Kursnummer: 2515 | 93,- €
Mittwoch, 22.01. - 02.04.2025
9.15 - 10.45 Uhr
22 UStd. | 11 Termine

Isabell Faßbender
Kursnummer: 2516 | 68,- €
Mittwoch, 30.04. - 02.07.2025
9.15 - 10.45 Uhr
16 UStd. | 8 Termine
Am 28.05. und 04.06.2025
findet kein Kurs statt

Beckenbodentraining

Birgit Gorny
Kursnummer: 2520 | 37,- €
Montag, 20.01. - 24.03.2025
17.00 - 17.45 Uhr
9 UStd. | 9 Termine

Birgit Gorny
Kursnummer: 2521 | 37,- €
Montag, 28.04. - 30.06.2025
17.00 - 17.45 Uhr
9 UStd. | 9 Termine

**Gymnastik für die
Generation PLUS**

N.N.
Kursnummer: 2542 | 93,- €
Dienstag, 21.01. - 01.04.2025
16.15 - 17.45 Uhr
22 UStd. | 11 Termine

Isabell Faßbender
Kursnummer: 2544 | 101,50 €
Donnerstag,
16.01. - 03.04.2025
9.15 - 10.45 Uhr
24 UStd. | 12 Termine
Sportsaal Schildberg -
Schildberg 41

N.N.
Kursnummer: 2547 | 76,50 €
Dienstag, 29.04. - 01.07.2025
16.15 - 17.45 Uhr
18 UStd. | 9 Termine
Am 10.06.2025 findet kein
Kurs statt.

Isabell Faßbender
Kursnummer: 2549 | 51,- €
Donnerstag,
08.05. - 03.07.2025
9.15 - 10.45 Uhr
12 UStd. | 6 Termine
Am 05.06.2025 findet kein
Kurs statt.
Sportsaal Schildberg -
Schildberg 41

Pilates

Birgit Gorny
Kursnummer: 2551 | 84,50 €
Montag, 20.01. - 31.03.2025
18.00 - 19.30 Uhr
20 UStd. | 10 Termine

Steffi Schwebel
Kursnummer: 2552 | 84,50 €
Mittwoch, 22.01. - 26.03.2025
18.00 - 19.30 Uhr
20 UStd. | 10 Termine

Michaela Adutwum
Kursnummer: 2553 | 84,50 €
Freitag, 24.01. - 04.04.2025
18.00 - 19.30 Uhr
20 UStd. | 10 Termine
Am 28.02.2025 findet kein
Kurs statt.

Birgit Gorny
Kursnummer: 2554 | 76,50 €
Montag, 28.04. - 30.06.2025
18.00 - 19.30 Uhr
18 UStd. | 9 Termine

Steffi Schwebel
Kursnummer: 2555 | 59,50 €
Mittwoch, 30.04. - 02.07.2025
18.00 - 19.30 Uhr
14 UStd. | 7 Termine
Am 21.05., 28.05. und
04.06.2024 findet kein Kurs
statt.

Michaela Adutwum
Kursnummer: 2556 | 68,- €
Freitag, 09.05. - 11.07.2025
18.00 - 19.30 Uhr
16 UStd. | 8 Termine
Am 30.05. und 20.06.2025
findet kein Kurs statt.





Gesundheit

VHS-Kurs PowerYoga



FOTOS: UWE ERNST

Faszien-Training nach Pilates und Yin-Yoga

Steffi Schwebel
Kursnummer: 2558 | 84,50 €
Mittwoch, 22.01. - 26.03.2025
19.45 - 21.15 Uhr
20 UStd. | 10 Termine

Steffi Schwebel
Kursnummer: 2559 | 59,50 €
Mittwoch, 30.04. - 02.07.2025
19.45 - 21.15 Uhr
14 UStd. | 7 Termine
Am 21.05., 28.05. und 04.06.2024 findet kein Kurs statt.

Rückhalt – Ganzheitliche Rückenschule

Ute Naurath
Kursnummer: 2581 | 84,50 €
Freitag, 24.01. - 04.04.2025
16.15 - 17.45 Uhr
20 UStd. | 10 Termine
Am 28.02.2025 findet kein Kurs statt.

Ute Naurath
Kursnummer: 2582 | 84,50 €
Dienstag, 28.01. - 01.04.2025
17.30 - 19.00 Uhr
20 UStd. | 10 Termine

Ute Naurath
Kursnummer: 2583 | 76,50 €
Dienstag, 29.04. - 01.07.2025
17.30 - 19.00 Uhr
18 UStd. | 9 Termine
Am 10.06.2025 findet kein Kurs statt.

Ute Naurath
Kursnummer: 2584 | 76,50 €
Freitag, 09.05. - 04.07.2025
16.15 - 17.45 Uhr
18 UStd. | 9 Termine

TANZ

Salsation® Tanz-Fitness

Ulymar Josefina Garcia Niehaus
Kursnummer: 2600 | 93,- €
Dienstag, 21.01. - 01.04.2025
9.15 - 10.45 Uhr
22 UStd. | 11 Termine

Ulymar Josefina Garcia Niehaus
Kursnummer: 2601 | 76,50 €
Dienstag, 29.04. - 01.07.2025
9.15 - 10.45 Uhr
18 UStd. | 9 Termine
Am 10.06.2025 findet kein Kurs statt.

Afrikanischer Tanz - Entdecke Deine Lebendigkeit!

Birgit Sagna
Kursnummer: 2606 | 24,50 €
Samstag, 10.05.2025
13.00 - 16.15 Uhr | 4 UStd.

ENTSPANNUNG

Autogenes Training

Frauke Inga Jungbluth
Kursnummer: 2610 | 84,50 €
Dienstag, 28.01. - 08.04.2025
19.45 - 21.15 Uhr
20 UStd. | 10 Termine
Am 01.04.2025 findet kein Kurs statt.

Frauke Inga Jungbluth
Kursnummer: 2611 | 84,50 €
Dienstag, 29.04. - 08.07.2025
19.45 - 21.15 Uhr
20 UStd. | 10 Termine
Am 10.06.2025 findet kein Kurs statt.

Mentale Gesundheit und Meditation zum Kennenlernen

Maik Kohlbus M.Sc.
Kursnummer: 2615 | 18,50 €
Samstag, 01.02.2025
10.30 - 12.45 Uhr | 3 UStd.

Maik Kohlbus M.Sc.
Kursnummer: 2616 | 18,50 €
Samstag, 05.04.2025
10.30 - 12.45 Uhr | 3 UStd.

Mentale Gesundheit und Meditation

Maik Kohlbus M.Sc.
Kursnummer: 2617 | 101,50 €
Donnerstag,
06.02. - 03.04.2025
19.45 - 21.15 Uhr
18 UStd. | 9 Termine

Maik Kohlbus M.Sc.
Kursnummer: 2618 | 90,50 €
Donnerstag,
08.05. - 10.07.2025
19.45 - 21.15 Uhr
16 UStd. | 8 Termine

Workshop Stretch & Relax

Michaela Adutwum
Kursnummer: 2625 | 12,50 €
Samstag, 05.04.2025
9.30 - 11.00 Uhr | 2 UStd.

Lebensfreude

Iris Riesener
Kursnummer: 2626 | 24,50 €
Samstag, 05.04.2025
9.30 - 12.45 Uhr | 4 UStd.

Insel der Ruhe mit Entspannung und sanfter Körperarbeit

Birgit Sagna
Kursnummer: 2627 | 24,50 €
Samstag, 05.04.2025
13.00 - 16.00 Uhr | 4 UStd.

Wohlfühlen - Bewegen - Entspannen

Iris Riesener
Kursnummer: 2628 | 24,50 €
Samstag, 24.05.2025
9.30 - 12.45 Uhr | 4 UStd.

Entspannt und bewusst leben - Entspannungstipps für den Alltag

Iris Riesener
Kursnummer: 2629 | 24,50 €
Samstag, 28.06.2025
13.00 - 16.15 Uhr | 4 UStd.

Intensivkurs: Entspannung und Entschleunigung – Neue Kraft für Ihren Alltag

Birgit Sagna
Kursnummer: 2669 | 157,- €
Dienstag bis Freitag,
22.04. - 25.04.2025
9.30 - 15.00 Uhr
24 UStd. | 4 Termine

TAI CHI & QI GONG

Tai Chi Ch'uan

Monika Jockheck/Olaf Rolving
Kursnummer: 2670 | 93,- €
Dienstag, 21.01. - 01.04.2025
18.00 - 19.30 Uhr
22 UStd. | 11 Termine

Monika Jockheck/Olaf Rolving
Kursnummer: 2671 | 68,- €
Dienstag, 29.04. - 01.07.2025
18.00 - 19.30 Uhr
16 UStd. | 8 Termine
Am 03.06. und 10.06.2025 findet kein Kurs statt.

Intensivkurs: Tai Chi Chuan als Kraftquelle für Ihren Alltag

Birgit Gorny
Kursnummer: 2674 | 157,- €
Montag bis Donnerstag,
14.04. - 17.04.2025
9.30 - 15.00 Uhr
24 UStd. | 4 Termine

Qi Gong

Birgit Pieckenhagen
Kursnummer: 2675 | 93,- €
Donnerstag,
23.01. - 03.04.2025
18.00 - 19.30 Uhr
22 UStd. | 11 Termine

Birgit Pieckenhagen
Kursnummer: 2676 | 59,50 €
Donnerstag,
08.05. - 03.07.2025
18.00 - 19.30 Uhr
14 UStd. | 7 Termine

Sommer im Biogarten: Qi Gong

Birgit Pieckenhagen
Kursnummer: 2677 | 17,50 €
Donnerstag, 17.07.2025
19.00 - 21.15 Uhr | 3 UStd.
VHS-Biogarten in der MüGa,
Nähe Matschspielplatz

YOGA**Hatha Yoga**

Oksana Shekhanina
Kursnummer: 2700 | 84,50 €
Montag, 20.01. - 31.03.2025
18.00 - 19.30 Uhr
20 UStd. | 10 Termine

Sabine Zehres
Kursnummer: 2707 | 110,- €
Donnerstag,
23.01. - 22.05.2025
19.45 - 21.15 Uhr
26 UStd. | 13 Termine
Am 27.02. und vom
10.04. - 01.05.2025 findet kein
Kurs statt.

Oksana Shekhanina
Kursnummer: 2710 | 76,50 €
Montag, 28.04. - 30.06.2025
18.00 - 19.30 Uhr
18 UStd. | 9 Termine

Schonendes Yoga für Beweglichkeit und Schmerzfreiheit

Petra Hofmann-Kesy
Kursnummer: 2720 | 93,- €
Freitag, 17.01. - 04.04.2025
9.15 - 10.45 Uhr
22 UStd. | 11 Termine
Am 28.02.2025 findet kein
Kurs statt.

Petra Hofmann-Kesy
Kursnummer: 2721 | 76,50 €
Freitag, 09.05. - 04.07.2025
9.15 - 10.45 Uhr
18 UStd. | 9 Termine

Yoga zum Wochenstart - Entspannung & Regeneration

Birgit Sagna
Kursnummer: 2723 | 68,- €
Montag, 03.02. - 31.03.2025
11.00 - 12.30 Uhr
16 UStd. | 8 Termine

Birgit Sagna
Kursnummer: 2724 | 76,50 €
Montag, 28.04. - 30.06.2025
11.00 - 12.30 Uhr
18 UStd. | 9 Termine

Rücken Yoga

Birgit Sagna
Kursnummer: 2725 | 76,50 €
Mittwoch, 05.02. - 02.04.2025
19.45 - 21.15 Uhr
18 UStd. | 9 Termine

Birgit Sagna
Kursnummer: 2726 | 84,50 €
Mittwoch, 30.04. - 02.07.2025
19.45 - 21.15 Uhr
20 UStd. | 10 Termine

Yoga mit und auf dem Stuhl

Petra Hofmann-Kesy
Kursnummer: 2727 | 97,- €
Freitag, 24.01. - 04.04.2025
11.00 - 12.30 Uhr
20 UStd. | 10 Termine
Am 28.02.2025 findet kein
Kurs statt.

Petra Hofmann-Kesy
Kursnummer: 2728 | 87,- €
Freitag, 09.05. - 04.07.2025
11.00 - 12.30 Uhr
18 UStd. | 9 Termine

Yoga für Geübte

Oksana Shekhanina
Kursnummer: 2736 | 93,- €
Mittwoch, 22.01. - 02.04.2025
18.00 - 19.30 Uhr
22 UStd. | 11 Termine

Oksana Shekhanina
Kursnummer: 2737 | 84,50 €
Mittwoch, 30.04. - 02.07.2025
18.00 - 19.30 Uhr
20 UStd. | 10 Termine

Workshop: Lach-Yoga

Ute Atrops
Kursnummer: 2740 | 12,50 €
Samstag, 01.02.2025
9.30 - 11.00 Uhr | 2 UStd.

Ute Atrops
Kursnummer: 2741 | 12,50 €
Samstag, 10.05.2025
9.30 - 11.00 Uhr | 2 UStd.

GESUNDHEITSWISSEN**Talkrunde: Wenn die Hormone tanzen – Frauen in den besten Jahren**

Dr. Andrea Schmidt/
Heike Janz/ Ulrike Stiffert/
Andrea von Horn
Kursnummer: 2801 | entgeltfrei
Sonntag, 12.01.2025
9.30 - 14.00 Uhr
Anmeldeschluss: 07.01.2025
In Kooperation mit dem
Evangelischen Krankenhaus
Mülheim

Vortrag: Frauenherzen schlagen anders

Hamza Ademi
Kursnummer: 2802 | entgeltfrei
Mittwoch, 02.04.2025
18.30 - 20.00 Uhr
In Kooperation mit dem
Evangelischen Krankenhaus
Mülheim

Vortrag: Die vermeidbare Krankheit Darmkrebs – Effektive Vorsorge und aktuelle Behandlungsmöglichkeiten

Dr. Heinz-Jochen Gassel/
Prof. Dr. Philip Hilgard
Kursnummer: 2803 | entgeltfrei
Mittwoch, 21.05.2025
18.30 - 20.00 Uhr
In Kooperation mit dem
Evangelischen Krankenhaus
Mülheim

ONLINE Vortrag: Migräne

Dr. Dietmar Krause
Kursnummer: 2810 | entgeltfrei
Donnerstag, 30.01.2025
19.00 - 20.00 Uhr
In Kooperation mit der
vhs Böblingen-Sindelfingen
e.V.

NACHHALTIG BAUEN, SANIEREN, LEBEN**ONLINE Energie-Vortrag: Fördermittelschungel**

Hermann-Josef Schäfer
Kursnummer: 2830 | entgeltfrei
Montag, 17.02.2025
19.00 - 21.00 Uhr
In Kooperation mit der
Verbraucherzentrale NRW
e. V.

ONLINE Energie-Vortrag: Sonnenstrom vom Dach – Photovoltaik Dachanlagen

Hermann-Josef Schäfer
Kursnummer: 2831 | entgeltfrei
Montag, 17.03.2025
19.00 - 21.00 Uhr
In Kooperation mit der
Verbraucherzentrale NRW
e. V.

ONLINE Energie-Vortrag: Sonnenstrom vom Balkon - Steckersolargeräte

Hermann-Josef Schäfer
Kursnummer: 2832 | entgeltfrei
Montag, 19.05.2025
19.00 - 21.00 Uhr
In Kooperation mit der
Verbraucherzentrale NRW
e. V.

ONLINE Energie-Vortrag: Spitze bei Hitze – Das hitzerobuste Haus

Hermann-Josef Schäfer
Kursnummer: 2833 | entgeltfrei
Montag, 16.06.2025
19.00 - 21.00 Uhr
In Kooperation mit der
Verbraucherzentrale NRW
e. V.

UMWELTWISSEN**Sportbootführerscheine Kombikurs See + Binnen**

Udo Terschüren
Kursnummer: 2845 | 135,50 €
Montag, 05.05. - 23.06.2025
18.00 - 21.15 Uhr
24 UStd. | 6 Termine
Am 19.05.2025 findet kein
Kurs statt.

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

Jürgen Pern
Kursnummer: 2860 | entgeltfrei
Sonntag, 12.01.2025
9.00 - 12.00 Uhr
In Kooperation mit dem
NABU Ruhr e.V.

Jürgen Pern
Kursnummer: 2861 | entgeltfrei
Sonntag, 16.02.2025
9.00 - 12.00 Uhr
In Kooperation mit dem
NABU Ruhr e.V.

Jürgen Pern
Kursnummer: 2862 | entgeltfrei
Sonntag, 16.03.2025
9.00 - 12.00 Uhr
In Kooperation mit dem
NABU Ruhr e.V.

BIOGARTEN**Arbeitskreis VHS-Biogarten**

Kursnummer: 2871 | entgeltfrei
Dienstag und Donnerstag,
04.03. - 10.07.2025
14.00 - 17.00 Uhr
VHS-Biogarten in der MüGa,
Nähe Matschspielplatz

Sonntagstreff im VHS-Biogarten

Sonntag, 06.04. - 13.07.2025
10.00 - 13.00 Uhr
VHS-Biogarten in der MüGa,
Nähe Matschspielplatz

Und zum Schluss – Wie denn und wohin? Hilfe für Schwerkranke und Sterbende und deren Angehörige

Wenn schwerkranke Menschen mit einer nicht mehr zu heilenden Erkrankung in ihre letzte Lebensphase eintreten, verändert sich für die Betroffenen und auch für deren Angehörige sehr viel. Selten ist man darauf vorbereitet und hat das Wissen um die verschiedenen Unterstützungsmöglichkeiten.

An diesem Abend erhalten Sie allgemeine Informationen zu Palliative Care und Hospizarbeit. Es werden die Angebote in Mülheim vorgestellt. Außerdem wird es genügend Zeit für eigene Fragen geben.

Eine Kooperation mit Ambulantes Hospiz Mülheim an der Ruhr e.V.

Rafaela Schmitz | Kursnummer: 2808 | entgeltfrei
Montag, 17.03.2025, 18.00 - 19.30 Uhr

Rafaela Schmitz | Kursnummer: 2809 | entgeltfrei
Montag, 12.05.2025, 19.45 - 21.15 Uhr



FOTO: LUWE 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, 29.01.2025
19.00 - 20.30 Uhr

Philosophischer Treff - Positionen philosophischer Anthropologie

Peter Leitzen
Kursnummer: 2902 | 41,- €
Montag, 10.03. - 07.04.2025
18.00 - 19.30 Uhr
10 UStd. | 5 Termine

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

Stefanie Hoppe
Kursnummer: 2903 |
entgeltfrei
Donnerstag, 15.05.2025
18.00 - 19.30 Uhr

**Sommer im Biogarten:
Vortrag: Was ist der Mensch? - Eine Antwortsuche in Konzepten philosophischer Anthropologie**

Peter Leitzen
Kursnummer: 2905 |
entgeltfrei
Mittwoch, 25.06.2025
18.30 - 20.00 Uhr
VHS-Biogarten in der MüGa,
Nähe Matschspielplatz

MÜLHEIM - MEINE STADT

Exkursion: Stolperstein-Rundgang – ein politischer Spaziergang

Susanne Lorschach
Kursnummer: 2904 |
entgeltfrei
Samstag, 14.06.2025
11.00 - 14.00 Uhr

**Exkursion:
Stadt Blicke - Die VolXBühne**

Marlies Rustemeyer
Kursnummer: 2921 | 12,- €
Dienstag, 04.02.2025
17.00 - 19.15 Uhr
VolXBühne, Adolfstr. 89 a

Exkursion: Stadt Blicke – Die Musikschule

Marlies Rustemeyer
Kursnummer: 2922 | 12,- €
Dienstag, 25.03.2025
13.00 - 15.15 Uhr
Musikschule,
Von-Graefe-Str. 37

Exkursion: Stadt Blicke – Die Bergmannssiedlung Mausegatt

Marlies Rustemeyer
Kursnummer: 2924 | 12,- €
Dienstag, 29.04.2025
17.00 - 19.15 Uhr
Bergmannssiedlung
Mausegatt, Mausegattstr. 7

Aktiv sein im Alter

Britta Stalleicken
Kursnummer: 2925 | 65,- €
Montag, 10.03. - 26.05.2025
15.00 - 16.30 Uhr
20 UStd. | 10 Termine

Britta Stalleicken
Kursnummer: 2926 | 65,- €
Dienstag, 11.03. - 27.05.2025
15.00 - 16.30 Uhr
20 UStd. | 10 Termine

VEBRAUCHER*INNEN-FRAGEN

Kriminalprävention: Riegel vor! Sicher ist sicherer

Thomas Hillebrand
Kursnummer: 2930 |
entgeltfrei
Mittwoch, 12.02.2025
18.00 - 20.00 Uhr
In Kooperation mit der Polizei
Mülheim/Essen

Vorsorge ist keine Frage des Alters: Patientenverfügung und Co.

Janina Bever
Kursnummer: 2931 |
entgeltfrei
Freitag, 14.02.2025
18.00 - 19.30 Uhr
In Kooperation mit dem ASB
Betreuungsverein Mülheim
an der Ruhr e.V.

Einkommensteuererklärung 2024 – leichtgemacht

Kerstin Brodersen
Kursnummer: 2932 | 49,- €
Mittwoch, 26.03. - 09.04.2025
18.00 - 19.30 Uhr
6 UStd. | 3 Termine

Mülheimer Theatertage: Die „Stücke“ lesen und erleben

Die renommierten Mülheimer Theatertage holen vom 5. bis 25. Mai 2025 wieder die besten neuen deutschsprachigen Stücke in die Stadt. Sie haben die exklusive Möglichkeit, die Texte der Stücke vorab zu lesen, sich dazu auszutauschen, Mitglieder des Festival-Teams zu treffen und während des Festivals Inszenierungen sowie Gespräche mit Autor*innen, Regisseur*innen und Schauspieler*innen zu erleben.

In Kooperation mit dem Theater- und Konzertbüro der Stadt Mülheim an der Ruhr.

Steffen Tost | Kursnummer: 2927 | 69,- €
Montag, 24.03. - 19.05.2025 | 18.00 - 20.15 Uhr
20 UStd. | 7 Termine



Arbeit und Leben Mülheim

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

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

DIGITAL IN ALLTAG & BERUF

Souverän und sicher in der digitalen Welt

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

EDV FÜR DEN BERUF

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

Anke Luft M.A.
Kursnummer: 3002 | 186,- €
Montag und Mittwoch,
28.04. - 21.05.2025
18.00 - 21.15 Uhr
32 UStd. | 8 Termine

Word und Excel - Grundlagen kompakt am Abend

Anke Luft M.A.
Kursnummer: 3004 | 130,- €
Montag und Donnerstag,
20.01. - 06.02.2025
18.00 - 21.15 Uhr
24 UStd. | 6 Termine

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

Anke Luft M.A.
Kursnummer: 3006 | 139,50 €
Dienstag und Donnerstag,
24.06. - 10.07.2025
18.00 - 21.15 Uhr
24 UStd. | 6 Termine

Gut organisiert im Büro mit Outlook

Anke Luft M.A.
Kursnummer: 3010 | 97,50 €
Montag und Mittwoch,
17.03. - 31.03.2025
18.00 - 20.30 Uhr
15 UStd. | 5 Termine

Excel praktisch und effektiv Bildungsurlaub

Ralf Veutgen
Kursnummer: 3011 | 175,50 €
Montag bis Freitag,
17.02. - 21.02.2025
8.30 - 13.30 Uhr
30 UStd. | 5 Termine

Ralf Veutgen
Kursnummer: 3012 | 175,50 €
Montag bis Freitag,
30.06. - 04.07.2025
8.30 - 13.30 Uhr
30 UStd. | 5 Termine

DIGITALES GRUNDWISSEN

Laptop-Schnelleinstieg

Ulrich Bauer
Kursnummer: 3018 | 89,50 €
Montag bis Mittwoch,
12.05. - 14.05.2025
9.00 - 12.15 Uhr
12 UStd. | 3 Termine

Freie Software und Linux - ein wirksames Mittel gegen Betrugsversuche

Wolf-Dieter Zimmermann
Kursnummer: 3020 | 54,50 €
Mittwoch, 12.03. - 09.04.2025
17.00 - 18.00 Uhr
6,67 UStd. | 5 Termine

Linux im Alltag: Linux Presentation Day

Wolf-Dieter Zimmermann
Kursnummer: 3022 |
entgeltfrei
Samstag, 10.05.2025
10.00 - 16.00 Uhr

ONLINE

Chat GPT - Grundlagen

Tatyana Sarasa
Kursnummer: 3025 | 17,- €
Donnerstag, 15.05.2025
18.00 - 19.30 Uhr | 2 UStd.

Instagram 101 - Schritt für Schritt zum Social-Media-Profi

Ann-Kathrin Seidel
Kursnummer: 3027 | 59,50 €
Samstag, 01.02.2025
9.30 - 16.15 Uhr | 8 UStd.

Ann-Kathrin Seidel
Kursnummer: 3028 | 59,50 €
Samstag, 10.05.2025
9.30 - 16.15 Uhr | 8 UStd.

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 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!

Virtuelle Realität erleben: London Adventures

Timothy Wilm
Kursnummer: 1200 | 10,- €
Samstag, 08.03.2025
10.00 - 12.30 Uhr | 3 UStd.

Timothy Wilm
Kursnummer: 1201 | 10,- €
Samstag, 05.04.2025
10.00 - 12.30 Uhr | 3 UStd.

Virtuelle Realität erleben: Geheimnisvolle Abenteuerreise – Ziel unbekannt!

Timothy Wilm
Kursnummer: 1202 | 10,- €
Samstag, 10.05.2025
10.00 - 12.30 Uhr | 3 UStd.

Virtuelle Realität zum Kennenlernen

Patrizia Ring
Kursnummer: 1203 | 10,- €
Donnerstag, 13.03.2025
18.00 - 19.30 Uhr | 2 UStd.

Patrizia Ring
Kursnummer: 1204 | 10,- €
Donnerstag, 22.05.2025
18.00 - 19.30 Uhr | 2 UStd.

Notes On Blindness: Ihre Sinne neu erleben in VR

Patrizia Ring
Kursnummer: 1205 | 10,- €
Sonntag, 09.03.2025
12.00 - 13.30 Uhr | 2 UStd.

VR-Führerschein – Virtuelle Realität sicher erleben und genießen

Patrizia Ring
Kursnummer: 1206 | 20,- €
Samstag bis Sonntag,
24.05. - 25.05.2025
10.00 - 13.45 Uhr
10 UStd. | 2 Termine

Virtuelle Realität erleben: Game of Thrones: Die virtuelle Drehort-Tour

Margarita Votteler M.A.
Kursnummer: 1207 | 10,- €
Mittwoch, 21.05.2025
18.00 - 20.15 Uhr | 3 UStd.





Digital in Alltag & Beruf

VHS-Kurs Office-Schnelleinstieg

FOTO: UWIE ERNST

TASTSCHREIBEN

Tastschreiben am Wochenende

Anke Luft M.A.

Kursnummer: 3044 | 91,- €

Freitag, 10.01.2025,

18.00 - 20.30 Uhr

Samstag, 11.01.2025,

10.00 - 14.00 Uhr

Sonntag, 12.01.2025,

10.00 - 14.00 Uhr

13 UStd. | 3 Termine

Tastschreiben in einer Woche

Anke Luft M.A.

Kursnummer: 3045 | 67,50 €

Montag bis Mittwoch,

16.06. - 18.06.2025

18.00 - 20.30 Uhr

9 UStd. | 3 Termine

Junge VHS: Tastschreiben heute - ab 11 Jahren

Anke Luft M.A.

Kursnummer: 3046-J | 66,50 €

Montag bis Donnerstag,

14.04. - 17.04.2025

14.30 - 17.00 Uhr

12 UStd. | 4 Termine

Anke Luft M.A.

Kursnummer: 3047-J | 66,50 €

Montag bis Donnerstag,

14.07. - 17.07.2025

14.30 - 17.00 Uhr

12 UStd. | 4 Termine

TABELLEN-KALKULATION

Excel für Einsteiger*innen - Der einfache Weg zum Tabellen-Profi

Ralf Veutgen

Kursnummer: 3081 | 88,- €

Montag bis Donnerstag,

17.02. - 20.02.2025

18.00 - 21.15 Uhr

16 UStd. | 4 Termine

Excel für Fortgeschrittene - Tools und Tricks für mehr Effizienz

Ralf Veutgen

Kursnummer: 3084 | 88,- €

Montag bis Donnerstag,

30.06. - 03.07.2025

18.00 - 21.15 Uhr

16 UStd. | 4 Termine

Excel: Formeln und Funktionen clever nutzen

Anke Luft M.A.

Kursnummer: 3088 | 83,50 €

Mittwoch und Donnerstag,

04.06. - 12.06.2025

18.00 - 20.30 Uhr

12 UStd. | 4 Termine

Excel: Einführung in die Makro- und VBA-Programmierung

Günter Urbanczyk

Kursnummer: 3095 | 76,- €

Freitag, 31.01.2025,

17.00 - 20.15 Uhr

Samstag, 01.02.2025,

9.00 - 14.15 Uhr

10 UStd. | 2 Termine

Günter Urbanczyk

Kursnummer: 3096 | 76,- €

Freitag, 07.03.2025,

17.00 - 20.15 Uhr

Samstag, 08.03.2025,

9.00 - 14.15 Uhr

10 UStd. | 2 Termine

Günter Urbanczyk

Kursnummer: 3097 | 76,- €

Freitag, 04.04.2025,

17.00 - 20.15 Uhr

Samstag, 05.04.2025,

9.00 - 14.15 Uhr

10 UStd. | 2 Termine

BILDBEARBEITUNG

ONLINE Adobe Photoshop Lightroom Classic - Die Grundlagen

Thomas Froesch

Kursnummer: 3127 | 62,- €

Dienstag, 21.01. - 28.01.2025

18.00 - 20.30 Uhr

6 UStd. | 2 Termine

ONLINE Adobe Photoshop Lightroom Classic - Fortgeschrittene Anwendungen

Thomas Froesch

Kursnummer: 3128 | 62,- €

Dienstag, 18.02. - 25.02.2025

18.00 - 20.30 Uhr

6 UStd. | 2 Termine

Gimp - Bildbearbeitung für Anfänger*innen

Ulrich Bauer

Kursnummer: 3130 | 89,50 €

Mittwoch bis Freitag,

09.07. - 11.07.2025

9.00 - 12.15 Uhr

12 UStd. | 3 Termine

SMARTPHONES & TABLETS

Smartphone & Tablet für Einsteiger*innen - Android -

Ulrich Bauer

Kursnummer: 3170 | 60,- €

Donnerstag und Freitag,

13.03. - 14.03.2025

9.00 - 12.15 Uhr

8 UStd. | 2 Termine

Ulrich Bauer

Kursnummer: 3171 | 60,- €

Montag und Dienstag,

07.07. - 08.07.2025

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,- €

Dienstag und Donnerstag,

22.07. - 14.08.2025

14.00 - 16.30 Uhr

24 UStd. | 8 Termine

Generation PLUS: In Kontakt bleiben mit E-Mail

Anke Luft M.A.

Kursnummer: 3203 | 86,50 €

Mittwoch und Donnerstag,

02.04. - 10.04.2025

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 €

Mittwoch, 12.02. - 05.03.2025

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,
31.03. - 04.04.2025
9.00 - 14.00 Uhr
30 UStd. | 5 Termine

Intensivwoche: Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg - Vertiefungswoche

Zelal Kisin
Kursnummer: 3406 | 195,- €
Montag bis Freitag,
02.06. - 06.06.2025
9.00 - 14.00 Uhr
30 UStd. | 5 Termine

Intensivwoche: Neue Wege – Stress reduzieren, Balance finden!

Sabine Sauerborn
Kursnummer: 3408 | 195,- €
Montag bis Freitag,
12.05. - 16.05.2025
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, 05.04.2025
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,
25.03. - 26.03.2025
18.00 - 20.30 Uhr
6 UStd. | 2 Termine

Stimme und Sprechen

Katja Heinrich
Kursnummer: 3414 | 69,- €
Samstag, 08.03.2025
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,
31.03. - 04.04.2025
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,
24.03. - 28.03.2025
9.00 - 14.00 Uhr
30 UStd. | 5 Termine

Intensivwoche: Wofür Grenzen wichtig sind

Zelal Kisin
Kursnummer: 3419 | 195,- €
Montag bis Freitag,
24.02. - 28.02.2025
9.00 - 14.00 Uhr
30 UStd. | 5 Termine

Werte und Glaubenssätze

Katja Heinrich
Kursnummer: 3420 | 69,- €
Samstag, 01.02.2025
10.00 - 15.00 Uhr | 6 UStd.

Frauen (in Führungspositionen) stärken

Katja Heinrich
Kursnummer: 3423 | 69,- €
Samstag, 28.06.2025
10.00 - 15.00 Uhr | 6 UStd.

Intensivkurs Mindset und Perspektivenwechsel

Marilyn Figura
Kursnummer: 3424 | 178,50 €
Montag bis Donnerstag,
05.05. - 08.05.2025
9.00 - 15.00 Uhr
24 UStd. | 4 Termine

Das ist merkwürdig! Vergessen Sie das Vergessen

Susanne Ducrée-Schütte
Kursnummer: 3425 | 36,50 €
Samstag, 08.03.2025
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,
01.04. - 02.04.2025
18.00 - 20.30 Uhr
6 UStd. | 2 Termine

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

Angelina Spiegel
Kursnummer: 3433 | 17,50 €
Donnerstag, 13.03.2025
18.30 - 21.00 Uhr | 3 UStd.

Vortrag: Liebe Dein Leben! Wie kann das dauerhaft gelingen?

Angelina Spiegel
Kursnummer: 3434 | 15,- €
Donnerstag, 05.06.2025
19.00 - 20.30 Uhr | 2 UStd.

Resilient im Leben - Grundkurs

Angelina Spiegel
Kursnummer: 3435 | 52,- €
Dienstag und Donnerstag,
04.03. - 08.04.2025
18.30 - 20.00 Uhr
12 UStd. | 6 Termine

Resilienz und Fokussierung

Katja Heinrich
Kursnummer: 3436 | 69,- €
Samstag, 14.06.2025
10.00 - 15.00 Uhr | 6 UStd.

Intensivwoche: In sich ruhen, Halt finden, loslassen

Zelal Kisin
Kursnummer: 3437 | 195,- €
Montag bis Freitag,
07.04. - 11.04.2025
9.00 - 14.00 Uhr
30 UStd. | 5 Termine

Gehen und Atmen - Atmen und Gehen

Angelina Spiegel
Kursnummer: 3450 | 35,- €
Dienstag, 17.06. - 01.07.2025
18.30 - 20.00 Uhr
6 UStd. | 3 Termine

BERUFLICHE ZUSATZ-QUALIFIZIERUNG

Zertifizierung - Fit für die Jugendarbeit mit LSBTI* Jugendlichen

Wibke Korten/Team
Kursnummer: 3471 | 300,- €
Freitag, 31.01., 07.02.,
14.03.2025, 10.00 - 17.30 Uhr
24 UStd. | 3 Termine
together mülheim, Ecke
Eppinghofer Str. / Dickswall,
45468 Mülheim an der Ruhr



FOTOS: LUWE ERNST

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



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.

FOTO: UWE ERNST



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

Deutsch: Lesen und Schreiben lernen am Abend

Sibylle Wellfonder
Kursnummer: 3501 | 20,- €
Mittwoch, 15.01. - 02.07.2025
17.00 - 19.30 Uhr
69 UStd. | 23 Termine

Deutsch: Rechtschreibung und Grammatik verbessern

Helmut Gaksch
Kursnummer: 3503 | 25,- €
Freitag, 17.01. - 04.07.2025
16.15 - 17.45 Uhr
46 UStd. | 23 Termine

Mathematik-Auffrischkurs: Hauptschul-Niveau

Dorothee Kühl
Kursnummer: 3506 | 25,- €
Dienstag, 11.02. - 01.07.2025
16.15 - 17.45 Uhr
38 UStd. | 19 Termine

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



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:
24.02.2025 bis 11.07.2025
Montag bis Freitag,
17.00 - 21.15 Uhr

1. Semester:
01.09.2025 bis 13.02.2026
Montag bis Freitag,
17.00 - 21.15 Uhr

2. Semester:
17.02.2026 bis Juni 2026
Montag bis Freitag,
17.00 - 21.15 Uhr

Ein neuer Kurs beginnt ab Februar 2025. Anmeldungen sind ab Dezember 2024 persönlich nach vorheriger Terminabsprache möglich.

MITTLERER SCHULABSCHLUSS mit integriertem Erweiterten Ersten 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 3521/0824 - 2. Semester

Orientierungsphase:
21.08. bis 23.08.2024

1. Semester:
26.08.2024 bis 07.02.2025

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

Ein Einstieg in den Kurs ist im Einzelfall und wenn die notwendigen Voraussetzungen vorliegen, möglich.

MITTLERER SCHULABSCHLUSS -Kurs 3531/0823 - 4. 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

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

Ein Einstieg in diesen Kurs ist nicht mehr möglich. Ein neuer Kurs beginnt voraussichtlich im September 2025. Anmeldungen sind ab Juni 2025 persönlich nach vorheriger Terminabsprache möglich.

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

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

Anmeldung

Hiermit melde ich mich verbindlich für folgende Kurse an:

Kurs-Nummer Kurstitel

Kurs-Nummer Kurstitel

Name Vorname

Straße und Hausnummer

PLZ und Wohnort

Telefon Mobil

E-Mail

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

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

Datum Unterschrift

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

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

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

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

BIC: ____ / ____ / ____

Geldinstitut

Kontoinhaber/in

Datum Unterschrift

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

- | | |
|--|---|
| <input type="radio"/> Schüler*in, Student*in, Auszubildende
(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"/> Hilfe zum Lebensunterhalt (SGB XII) |
| | <input type="radio"/> Asylbewerberleistungsgesetz |
| | <input type="radio"/> Wohngeld |

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

Anmeldung

Hiermit melde ich mich verbindlich für folgende Kurse an:

Kurs-Nummer Kurstitel

Kurs-Nummer Kurstitel

Name Vorname

Straße und Hausnummer

PLZ und Wohnort

Telefon Mobil

E-Mail

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

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

Datum Unterschrift

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

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

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

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

BIC: ____ / ____ / ____

Geldinstitut

Kontoinhaber/in

Datum Unterschrift

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

- | | |
|--|---|
| <input type="radio"/> Schüler*in, Student*in, Auszubildende
(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"/> Hilfe zum Lebensunterhalt (SGB XII) |
| | <input type="radio"/> Asylbewerberleistungsgesetz |
| | <input type="radio"/> Wohngeld |

#LASS ES RAUS

und werde
jetzt Dozent*in
in der vhs!



Irene
kennt Strategien,
die jeden
weiterbringen

Entwickle mit uns
Lernerlebnisse, die andere
begeistern.



einfach melden!

vhs.muelheim-ruhr.de



Volkshochschule
Deutscher Volksschul-Verband