

vhs

mülheim

VHS MÜLHEIM AN DER RUHR
PROGRAMM
AUGUST – DEZEMBER 2025

Bildung
macht

glücklich

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



Liebe VHS-Interessierte,
liebe Leser*innen,

schön, dass Sie unser neues Kursprogramm anschauen! Bei uns an der Volkshochschule Mülheim finden Sie eine bunte Vielfalt an Kursen und Angeboten – für jedes Alter, für jede Lebenslage.

Wir als Volkshochschule für Mülheim...

- ... befähigen zur **Demokratie**
- ... bilden die digitale Gesellschaft
- ... bilden Fach- und Führungskräfte weiter
- ... schaffen mehr **Miteinander** und **Gemeinschaft**
- ... sorgen für **Alphabetisierung** und **Grundbildung**
- ... unterstützen **Integration**
- ... lehren und lernen **Nachhaltigkeit**
- ... machen die Gesellschaft zukunftsfit
- ... und Menschen glücklich.

Unser Lernzentrum an der Aktienstraße ist modern ausgestattet – technisch und digital auf dem neuesten Stand.

Unsere Dozentinnen und Dozenten bringen viel Erfahrung und Fachwissen mit. Sie sorgen dafür, dass Lernen bei uns Spaß macht und Sie wirklich weiterbringt.

Das Team der Volkshochschule ist für Sie da: Wir beraten Sie gerne und entwickeln immer neue Angebote, die zu Ihren Wünschen und Bedürfnissen passen.

Denn die VHS Mülheim ist Ihre Volkshochschule – offen für alle, mitten in unserer Stadt.

Übrigens auch am Wochenende!

Herzlich willkommen!

Dr. Christiane Bongartz
Leiterin der Volkshochschule

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 Frau Dr. Christiane Bongartz,
Leiterin der Volkshochschule Mülheim an der Ruhr

GESTALTUNG Freunde & Ernst, Essen

TITELFOTO: UWE ERNST

Unsere Volkshochschule hat seit dem 1.4.2025 eine neue Leiterin. Einige Fragen an Dr. Christiane Bongartz:

Bitte stellen Sie sich kurz vor:

Mein Name ist Christiane Bongartz und ich bin gebürtige Kölnerin, habe aber lange in Aachen gearbeitet. Ich bringe viel Erfahrung in der Erwachsenenbildung mit und freue mich sehr, für die Mülheimerinnen und Mülheimer die Volkshochschule zu leiten.

Worauf freuen Sie sich besonders?

Ich bin überzeugt davon, dass Weiterbildung jeden Menschen jeden Alters zu jeder Zeit motiviert, verändert und glücklicher macht. Und damit auch unsere Gesellschaft. Deshalb bin ich großer Fan der Volkshochschule und liebe es, gemeinsam mit einem sehr engagierten Team die VHS zukunftssicher weiterzuentwickeln. Besonders kommunikative und innovative Projekte machen mir Spaß.



Dr. Christiane
Bongartz

Was machen Sie zur Zeit?

Ich bin unterwegs, um möglichst viele Menschen und Einrichtungen in Mülheim kennenzulernen. Die Volkshochschule ist ja für alle da und wir alle zusammen machen sie zu einem großartigen inspirierenden Ort.

Was ist Ihnen wichtig?

Dass wir das anbieten und unterstützen, was die Mülheimerinnen und Mülheimer brauchen. Dass wir zeitgemäß, innovativ und qualitativ gut unterwegs sind. Dass wir Bildung neu denken und Partnerschaften für die Zukunft eingehen. Und natürlich als Grundlage für alles: Partizipation, Teilhabe, Diversität, Klimagerechtigkeit und das Engagement für den sozialen Frieden.

Unser diesjähriges Teilnehmer*innenplenum



Beim diesjährigen Teilnehmer*innenplenum ging es wieder darum, ob unsere Bildungsveranstaltungen bedarfsgerecht geplant und durchgeführt werden. Ihre Rückmeldungen helfen dabei, uns kontinuierlich zu verbessern. Gerne können Sie uns aber auch jederzeit Ihr Feedback und Ihre Anregungen zukommen lassen: vhs@mulheim-ruhr.de



FOTOS UWE ERNST

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



Amt für Geodatenmanagement, Vermessung, Kataster und Wohnbauförderung
carola.hartung@muehlheim-ruhr.de

Anschrift und Lage

ADRESSE

Aktienstraße 45
45473 Mülheim an der Ruhr
Telefon: 0208 455-4321 /-22
Fax: 0208 455-584321 /-22
E-Mail: vhs@muehlheim-ruhr.de
Internet: vhs.muehlheim-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 Parkplätze im hinteren Bereich der Zufahrt zur Verfügung. 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: 125, 130
Haltestelle: Seilerstraße



Anmelden

So können Sie sich anmelden:

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

ERMÄSSIGUNGEN

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

BERATUNG

Gerne helfen unsere Programmbereichsleiterinnen 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 Programmbereichsleiterin 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.muehlheim-ruhr.de. Unsere Dozent*innen nehmen keine Abmeldungen entgegen.

Ansprechpartnerinnen

FREMDSPRACHEN

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

DIGITAL IN ALLTAG & BERUF

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

INTEGRATIONSKURSE UND DEUTSCH ALS ZWEITSPRACHE

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

BERUF & PERSÖNLICHKEIT

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

GRUNDBILDUNG

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

KUNST, KULTUR & KREATIVITÄT

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

SCHULABSCHLÜSSE

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

GESUNDHEIT, NATUR & UMWELT

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

POLITIK & GESELLSCHAFT

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

FREMSPRACHEN

Nicht nur eine wertvolle Zusatzqualifikation im Beruf, sondern auch ein rundum gutes Gefühl: Wer eine Fremdsprache spricht, kann sich weltweit verständigen und neue Kulturen entdecken. An der VHS Mülheim wird Sprache zum Erlebnis – denn neben dem Sprachtraining vermitteln unsere Kurse auch Grundlagen zur Kultur und Lebensweise der jeweiligen Länder.

Aktuell bieten wir Kurse in 15 Fremdsprachen an – für Anfänger*innen und Fortgeschrittene.

Fremdsprachkurse europaweit vergleichbar machen – dafür hat der Europarat sechs Lernstufen festgelegt (A1–C2). Diese helfen Ihnen, Ihr Sprachniveau besser einzuschätzen: beim Verstehen, Sprechen, Lesen und Schreiben. Damit Sie im passenden Kurs lernen, bieten wir eine kostenlose Lernberatung an. Wenn Sie zum ersten Mal einen Sprachkurs an der VHS Mülheim besuchen, wenden Sie sich bitte an die Programmleiterin Margarita Votteler.

ENGLISCH

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

Cornelia Held
Kursnummer: 1301 | 23,50 €
Freitag, 07.11.2025
16.00 - 19.00 Uhr | 4 UStd.
Anmeldeschluss: 12.10.2025

ONLINE Englisch lernen leicht gemacht - A1.2

Georgiana Bose
Kursnummer: 1302 | 121,- €
Freitag, 05.09. - 19.12.2025
18.45 - 20.15 Uhr
26 UStd. | 13 Termine

Englisch Restart A1/A2 für Wiedereinsteiger*innen

Cornelia Held
Kursnummer: 1304 | 115,- €
Montag, 01.09. - 15.12.2025
18.00 - 19.30 Uhr
28 UStd. | 14 Termine

Wiedereinstieg in Englisch A2

Georgiana Bose
Kursnummer: 1309 | 107,50 €
Freitag, 05.09. - 19.12.2025
17.00 - 18.30 Uhr
26 UStd. | 13 Termine

Englisch A2 - Auffrischen und sicherer sprechen

Timothy Wilm
Kursnummer: 1310 | 98,- €
Donnerstag,
11.09. - 11.12.2025
17.30 - 19.00 Uhr
24 UStd. | 12 Termine

Intensivkurs Englisch A2 Leichte Konversation

Birgit Reusrath
Kursnummer: 1312 | 175,50 €
Montag bis Freitag,
10.11. - 14.11.2025
9.30 - 14.30 Uhr
30 UStd. | 5 Termine

Early Birds: Wiedereinstieg in Englisch B1

Georgiana Bose
Kursnummer: 1319 | 130,50 €
Mittwoch, 03.09. - 17.12.2025
8.00 - 9.30 Uhr
28 UStd. | 14 Termine

Englisch zum Auffrischen B1 - Sicherer und flüssiger sprechen

Timothy Wilm
Kursnummer: 1320 | 98,- €
Montag, 08.09. - 08.12.2025
17.30 - 19.00 Uhr
24 UStd. | 12 Termine

Intensivkurs Englisch zum Auffrischen B1 - Perfekt als Bildungsurlaub

Georgiana Bose
Kursnummer: 1330 | 175,50 €
Montag bis Freitag,
27.10. - 31.10.2025
9.30 - 14.30 Uhr
30 UStd. | 5 Termine

ENGLISCH FÜR DIE GENERATION PLUS

Generation Plus: English for Beginners A1/A2

Timothy Wilm
Kursnummer: 1349 | 98,- €
Donnerstag,
11.09. - 11.12.2025
15.30 - 17.00 Uhr
24 UStd. | 12 Termine

Generation PLUS: Englisch A2.1 - Für Ihren aktiven Alltag

Cornelia Held
Kursnummer: 1350 | 130,50 €
Mittwoch, 03.09. - 17.12.2025
9.00 - 10.30 Uhr
28 UStd. | 14 Termine

Generation PLUS: Englisch A2.2 - Gespräche mit Selbstvertrauen

Heike Heitmüller
Kursnummer: 1351 | 106,50 €
Montag, 01.09. - 08.12.2025
11.00 - 12.30 Uhr
26 UStd. | 13 Termine

Generation PLUS: Englisch B1.1 - Mehr Sicherheit im Sprechen

Georgiana Bose
Kursnummer: 1355 | 130,50 €
Mittwoch, 03.09. - 17.12.2025
9.45 - 11.15 Uhr
28 UStd. | 14 Termine

KONVERSATIONSKURSE ENGLISCH

Englisch B1 Konversation - Sprechen & Verstehen

Cornelia Held
Kursnummer: 1400 | 106,50 €
Mittwoch, 03.09. - 17.12.2025
18.00 - 19.30 Uhr
26 UStd. | 13 Termine

Englisch B1/B2 - Konversation & Literatur

Karin Dörbaum
Kursnummer: 1402 | 123,- €
Donnerstag,
04.09. - 18.12.2025
18.00 - 19.30 Uhr
28 UStd. | 14 Termine

Generation PLUS: Read and Talk B1/B2

Cornelia Held
Kursnummer: 1403 | 114,50 €
Mittwoch, 03.09. - 17.12.2025
10.45 - 12.15 Uhr
28 UStd. | 14 Termine

Englisch für die Generation PLUS: Let's talk B1/B2

Heike Heitmüller
Kursnummer: 1405 | 114,- €
Montag, 01.09. - 08.12.2025
9.15 - 10.45 Uhr
26 UStd. | 13 Termine

English Conversation B2/C1 - Sicher & flüssig sprechen

Barbara Korneli
Kursnummer: 1413 | 114,- €
Dienstag, 02.09. - 16.12.2025
18.00 - 19.30 Uhr
28 UStd. | 14 Termine

ONLINE Englisch C1 - News and Views

Kisha Chantelle Krishna
Kursnummer: 1414 | 114,- €
Dienstag, 02.09. - 09.12.2025
19.45 - 21.15 Uhr
26 UStd. | 13 Termine

SPANISCH

Intensivkurs Spanisch A1.1 - Perfekt als Bildungsurlaub

Susana Bittner/
Carola Schulz-Escanilla
Kursnummer: 1601 | 175,50 €
Montag bis Freitag,
13.10. - 17.10.2025
9.30 - 14.30 Uhr
30 UStd. | 5 Termine

Intensivkurs Spanisch mit geringen Vorkenntnissen A1.2

Alicia Santamaría Pérez
Kursnummer: 1602 | 177,- €
Montag bis Freitag,
18.08. - 22.08.2025
9.30 - 14.30 Uhr
30 UStd. | 5 Termine

ONLINE Spanisch für Anfänger*innen A1.1

Franco Boggle
Kursnummer: 1603 | 114,50 €
Donnerstag,
04.09. - 18.12.2025
18.00 - 19.30 Uhr
28 UStd. | 14 Termine

Generation Plus: Spanisch A1.1 - Mit Ruhe und Freude lernen

Alicia Santamaría Pérez
Kursnummer: 1604 | 106,50 €
Mittwoch, 03.09. - 10.12.2025
11.15 - 12.45 Uhr
26 UStd. | 13 Termine

ONLINE Spanisch A1.2 - Einfache Gespräche & Kurze Texte

Franco Boggle
Kursnummer: 1605 | 114,50 €
Mittwoch, 03.09. - 17.12.2025
18.00 - 19.30 Uhr
28 UStd. | 14 Termine

Spanisch A1.2 - Alltagssituationen & Grundlagen

Martha Patricia Lopez-Kesseböhrer
Kursnummer: 1606 | 114,50 €
Dienstag, 02.09. - 16.12.2025
18.00 - 19.30 Uhr
28 UStd. | 14 Termine

ONLINE Spanisch A1.2 - Online & interaktiv

Franco Boggle
Kursnummer: 1607 | 114,50 €
Dienstag, 02.09. - 16.12.2025
18.00 - 19.30 Uhr
28 UStd. | 14 Termine

Spanisch A2.1 - Kommunikativ lernen am Vormittag

Alicia Santamaría Pérez
Kursnummer: 1608 | 106,50 €
Dienstag, 02.09. - 09.12.2025
10.30 - 12.00 Uhr
26 UStd. | 13 Termine

Spanisch A2.1 - Üben & Vertiefen am Vormittag

Alicia Santamaría Pérez
Kursnummer: 1609 | 121,- €
Donnerstag,
04.09. - 11.12.2025
10.00 - 11.30 Uhr
26 UStd. | 13 Termine

Let's sing together – ein musikalisches Treffen mit alten Bekannten aus England, Irland und den USA

Samstag, 8. November 2025, 17.30 bis 20.00 Uhr

Wie wäre es, mal wieder in die musikalische Schatzkiste zu greifen und die größten Hits vergangener Jahrzehnte gemeinsam zu singen? Dieser besondere Abendkurs lädt dazu ein, Klassiker von Bill Haley, Elvis Presley, den Beatles, Simon & Garfunkel, Rod Stewart, den Mamas and the Papas, den Rolling Stones und vielen weiteren neu zu entdecken – musikalisch und sprachlich. Die Songtexte werden projiziert und gemeinsam besprochen, sodass auch rätselhafte Zeilen endlich verständlich werden. Walter Weitz, erfahrener Englischdozent mit Kabarett-Erfahrung, sorgt mit Gitarre, Banjo und Ukulele für die musikalische Begleitung und garantiert einen unterhaltsamen und stimmungsvollen Abend.

Der Eintritt ist frei, um vorherige Anmeldung wird gebeten.

Spanisch A2.1 - Sprechen & Verstehen am Vormittag

Alicia Santamaría Pérez
Kursnummer: 1610 | 106,50 €
Montag, 01.09. - 08.12.2025
9.30 - 11.00 Uhr
26 UStd. | 13 Termine

Spanisch Grammatik-Workshop: Vergangenheitsformen meistern (ab A2)

Carola Schulz-Escanilla
Kursnummer: 1615 | 94,- €
Mittwoch, 01.10. - 03.12.2025
16.15 - 17.45 Uhr
16 UStd. | 8 Termine

Spanisch zum Auffrischen B1

Martha Patricia Lopez-Kesseböhmer
Kursnummer: 1620 | 121,- €
Mittwoch, 03.09. - 17.12.2025
18.00 - 19.30 Uhr
26 UStd. | 13 Termine

KONVERSATIONSKURSE SPANISCH**Spanisch B1.2 - Konversation & Kultur am Abend**

Alicia Santamaría Pérez
Kursnummer: 1622 | 98,- €
Freitag, 05.09. - 12.12.2025
19.15 - 20.45 Uhr
24 UStd. | 12 Termine

ONLINE Spanisch B1.2 - Grammatik & Konversation am Vormittag

Alicia Santamaría Pérez
Kursnummer: 1624 | 98,- €
Freitag, 05.09. - 12.12.2025
9.30 - 11.00 Uhr
24 UStd. | 12 Termine

Spanisch B2.2 - Flüssig sprechen und sicher verstehen

Alicia Santamaría Pérez
Kursnummer: 1625 | 106,50 €
Montag, 01.09. - 08.12.2025
11.15 - 12.45 Uhr
26 UStd. | 13 Termine

Spanisch im Gespräch B2 - Tiempo para la comunicación I

Alicia Santamaría Pérez
Kursnummer: 1629 | 105,50 €
Freitag, 05.09. - 12.12.2025
17.30 - 19.00 Uhr
24 UStd. | 12 Termine

Spanisch im Gespräch B2 - Tiempo para la comunicación II

Alicia Santamaría Pérez
Kursnummer: 1631 | 114,- €
Mittwoch, 03.09. - 10.12.2025
9.30 - 11.00 Uhr
26 UStd. | 13 Termine

Spanisch Konversationskurs B2 - El mundo hispanohablante

Susanne Lorschbach
Kursnummer: 1640 | 105,50 €
Mittwoch, 03.09. - 10.12.2025
18.00 - 19.30 Uhr
24 UStd. | 12 Termine

Español para Avanzados B2

Susana Bittner
Kursnummer: 1641 | 97,50 €
Freitag, 05.09. - 05.12.2025
9.30 - 11.00 Uhr
22 UStd. | 11 Termine

Spanisch Konversationskurs B2 - Español para Avanzados

Carola Schulz-Escanilla
Kursnummer: 1642 | 120,- €
Mittwoch, 03.09. - 10.12.2025
18.00 - 19.30 Uhr
24 UStd. | 12 Termine

FRANZÖSISCH**ONLINE Französisch in der Mittagspause A1.1**

Eric Leduc
Kursnummer: 1701 | 87,- €
Mittwoch, 03.09. - 17.12.2025
12.00 - 13.00 Uhr
18,67 UStd. | 14 Termine

Französisch A1.2 - Sprechen & Verstehen lernen

Ulrich Schoeter
Kursnummer: 1705 | 114,50 €
Mittwoch, 03.09. - 17.12.2025
9.30 - 11.00 Uhr
28 UStd. | 14 Termine

Französisch A2.1 - Üben & Vertiefen

Ulrich Schoeter
Kursnummer: 1706 | 114,50 €
Dienstag, 02.09. - 16.12.2025
18.00 - 19.30 Uhr
28 UStd. | 14 Termine

ONLINE Französisch A2.1 - Sprechen & Verstehen verbessern

Marie Géraldine Schaffeld
Kursnummer: 1707 | 106,50 €
Dienstag, 02.09. - 09.12.2025
18.00 - 19.30 Uhr
26 UStd. | 13 Termine

Intensivkurs: Französisch zum Auffrischen A2 - Perfekt als Bildungsurlaub

Sinem Neziroglu
Kursnummer: 1710 | 175,50 €
Montag bis Freitag, 20.10. - 24.10.2025
9.30 - 14.30 Uhr
30 UStd. | 5 Termine



FOTO: ADOBE EXPRESS

KONVERSATIONSKURSE FRANZÖSISCH**Französisch B2 - Les Rendez-Vous du Mardi**

Claire Besnoin
Kursnummer: 1716 | 123,- €
Dienstag, 02.09. - 16.12.2025
9.30 - 11.00 Uhr
28 UStd. | 14 Termine

ONLINE Französisch B2 - Les Rendez-Vous du Mercredi

Claire Besnoin
Kursnummer: 1717 | 123,- €
Mittwoch, 03.09. - 17.12.2025
11.00 - 12.30 Uhr
28 UStd. | 14 Termine

Französisch B2 - Le monde francophone

Susanne Lorschbach
Kursnummer: 1718 | 130,- €
Dienstag, 02.09. - 09.12.2025
18.00 - 19.30 Uhr
26 UStd. | 13 Termine

ONLINE Französisch C1 - L'heure du français

N. N.
Kursnummer: 1720 | 114,- €
Donnerstag, 04.09. - 11.12.2025
18.00 - 19.30 Uhr
26 UStd. | 13 Termine

ITALIENISCH**ONLINE Italienisch zum Kennenlernen**

Tiziana Leonardi
Kursnummer: 1739 | 35,- €
Samstag, 29.11.2025
9.00 - 14.00 Uhr | 6 UStd.

ONLINE-Bildungsurlaub: Intensivkurs Italienisch für Anfänger*innen A1.1

Michela Dilillo
Kursnummer: 1740 | 175,50 €
Montag bis Freitag, 20.10. - 24.10.2025
9.30 - 14.30 Uhr
30 UStd. | 5 Termine

Early Birds: Italienisch A1.1 für Anfänger*innen

Edith Gumbinger M.A.
Kursnummer: 1742 | 121,- €
Freitag, 05.09. - 19.12.2025
8.15 - 9.45 Uhr
26 UStd. | 13 Termine

Italienisch A1 Kompakt - Sprechtraining mit Alltagssituationen

Edith Gumbinger M.A.
Kursnummer: 1743 | 70,50 €
Samstag, 30.08. und 27.09.2025, 10.00 - 15.00 Uhr
12 UStd. | 2 Termine

Intensivkurs Italienisch A2 - Fließender Sprechen in fünf Tagen

Edith Gumbinger M.A.
Kursnummer: 1744 | 175,50 €
Montag bis Freitag, 20.10. - 24.10.2025
9.30 - 14.30 Uhr
30 UStd. | 5 Termine

Generation Plus: Italienisch Aufbaukurs A1.2

Edith Gumbinger M.A.
Kursnummer: 1745 | 121,- €
Freitag, 05.09. - 19.12.2025
10.00 - 11.30 Uhr
26 UStd. | 13 Termine

ONLINE Italienisch in der Mittagspause A2.1

Tiziana Leonardi
Kursnummer: 1747 | 76,50 €
Mittwoch, 03.09. - 17.12.2025
12.00 - 13.00 Uhr
18,67 UStd. | 14 Termine

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

Michela Dilillo
Kursnummer: 1750 | 70,50 €
Dienstag, 28.10. - 16.12.2025
19.30 - 21.00 Uhr
16 UStd. | 8 Termine

ONLINE Italienische Konversation A2/ B1

Michela Dilillo
Kursnummer: 1755 | 130,50 €
Dienstag, 02.09. - 16.12.2025
18.00 - 19.30 Uhr
28 UStd. | 14 Termine

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





DGS – DEUTSCHE GEBÄRDENSPRACHE

Deutsche Gebärdensprache (DGS) ist eine eigenständige Sprache mit einer umfangreichen 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: Gehörlosenkultur erleben

Saraka Ledchanakumaran
Kursnummer: 1875 | 23,50 €
Samstag, 13.09.2025
14.00 - 17.00 Uhr | 4 UStd.

Intensivkurs: Einführung in die Deutsche Gebärdensprache - DGS 1 - Perfekt als Bildungsurlaub

Stefanie Lechtleitner
Kursnummer: 1880 | 219,- €
Montag bis Donnerstag,
13.10. - 16.10.2025
9.00 - 14.30 Uhr
24 UStd. | 4 Termine

ONLINE

Deutsche Gebärdensprache - DGS 1

Stefanie Lechtleitner
Kursnummer: 1882 | 141,- €
Dienstag und Donnerstag,
02.09. - 09.10.2025
18.00 - 19.30 Uhr
24 UStd. | 12 Termine

ONLINE

Deutsche Gebärdensprache - DGS 2

Stefanie Lechtleitner
Kursnummer: 1883 | 141,- €
Dienstag und Donnerstag,
28.10. - 04.12.2025
18.00 - 19.30 Uhr
24 UStd. | 12 Termine

WEITERE SPRACHEN

ARABISCH

Arabisch A1.1 für Anfänger*innen
Hadeel Elfarra
Kursnummer: 1771 | 130,50 €
Dienstag, 02.09. - 16.12.2025
18.00 - 19.30 Uhr
28 UStd. | 14 Termine

BULGARISCH

ONLINE Bulgarisch zum Kennenlernen
Liubomira Dimkina
Kursnummer: 1779 | 23,50 €
Samstag, 30.08.2025
10.00 - 13.30 Uhr | 4 UStd.

ONLINE Bulgarisch A1.1 für Anfänger*innen

Liubomira Dimkina
Kursnummer: 1780 | 121,- €
Mittwoch, 03.09. - 17.12.2025
19.00 - 20.30 Uhr
26 UStd. | 13 Termine

FINNISCH

Finnisch A1.1 für Anfänger*innen
Dr. Leila Impkola
Kursnummer: 1801 | 102,50 €
Mittwoch, 03.09. - 03.12.2025
18.00 - 19.30 Uhr
22 UStd. | 11 Termine

Finnisch B1.1 in der Kleingruppe

Dr. Leila Impkola
Kursnummer: 1803 | 179,- €
Mittwoch, 03.09. - 03.12.2025
19.45 - 21.15 Uhr
22 UStd. | 11 Termine

GRIECHISCH

ONLINE Griechisch zum Schnuppern

Paschalina Spyridonidi
Kursnummer: 1810 | 35,- €
Samstag, 29.11.2025
9.00 - 14.00 Uhr | 6 UStd.

ONLINE Griechisch A1.1 für Anfänger*innen

Paschalina Spyridonidi
Kursnummer: 1811 | 114,50 €
Montag, 01.09. - 15.12.2025
19.45 - 21.15 Uhr
28 UStd. | 14 Termine

ONLINE Griechisch A2.1 - Üben & Vertiefen

Paschalina Spyridonidi
Kursnummer: 1814 | 114,50 €
Montag, 01.09. - 15.12.2025
18.00 - 19.30 Uhr
28 UStd. | 14 Termine

JAPANISCH

ONLINE Japanisch zum Kennenlernen - Schnupperwoche A1.1
Anke Gärtner M.A.
Kursnummer: 1825 | 47,- €
Montag bis Freitag,
11.08. - 15.08.2025
9.00 - 10.30 Uhr
8 UStd. | 4 Termine

ONLINE Early Birds - Japanisch A1.1 für Anfänger*innen

Anke Gärtner M.A.
Kursnummer: 1826 | 112,- €
Donnerstag,
04.09. - 04.12.2025
8.00 - 9.30 Uhr
22 UStd. | 11 Termine

ONLINE Japanisch A1.2 - Erste Gespräche & Kurze Texte

Shinobu Sawada
Kursnummer: 1829 | 90,- €
Freitag, 05.09. - 05.12.2025
16.30 - 18.00 Uhr
22 UStd. | 11 Termine

KOREANISCH

Koreanisch A1.1 für Anfänger*innen
Changmin Lee
Kursnummer: 1830 | 130,50 €
Montag, 01.09. - 15.12.2025
18.00 - 19.30 Uhr
28 UStd. | 14 Termine

POLNISCH

ONLINE Polnisch A1.1 für Anfänger*innen
Bernadetta Borkowska
Kursnummer: 1835 | 130,50 €
Donnerstag,
04.09. - 18.12.2025
18.00 - 19.30 Uhr
28 UStd. | 14 Termine

RUSSISCH

Intensivkurs Russisch A1.1 - Perfekt als Bildungsurlaub

Elena Starkova
Kursnummer: 1840 | 175,50 €
Montag bis Freitag,
20.10. - 24.10.2025
9.30 - 14.30 Uhr
30 UStd. | 5 Termine

ONLINE Russisch A1.1 für Anfänger*innen

Galina Merkelbach
Kursnummer: 1841 | 130,50 €
Montag, 01.09. - 15.12.2025
19.45 - 21.15 Uhr
28 UStd. | 14 Termine

ONLINE Russisch B1.1 in der Kleingruppe

Galina Merkelbach
Kursnummer: 1844 | 130,50 €
Montag, 01.09. - 15.12.2025
18.00 - 19.30 Uhr
28 UStd. | 14 Termine

SCHWEDISCH

ONLINE Early Birds - Schwedisch für Anfänger*innen

Helena Ahlquist-Camp
Kursnummer: 1850 | 98,- €
Freitag, 05.09. - 12.12.2025
8.00 - 9.30 Uhr
24 UStd. | 12 Termine

ONLINE Schwedisch B1.2 - Sprachpraxis & Kultur entdecken

Helena Ahlquist-Camp
Kursnummer: 1854 | 112,- €
Freitag, 05.09. - 12.12.2025
19.15 - 20.45 Uhr
24 UStd. | 12 Termine

Online-Vortrag: Japans UNESCO-Welterbe – Bekannte und verborgene Schätze

Japan ist reich an Kulturschätzen – weltbekannte Orte wie der Itsukushima-Schrein beeindrucken durch ihre Schönheit und Symbolkraft. Doch es sind oft die weniger bekannten Welterbestätten, die besonders faszinieren: stille Tempelanlagen, historische Dörfer oder Zeugnisse spiritueller Traditionen abseits der touristischen Routen. In diesem bildreichen Online-Vortrag nimmt Sie die Japanologin Anke Gärtner mit auf eine virtuelle Reise zu den vielfältigen UNESCO-Stätten des Landes. Neben fundierten Hintergrundinformationen erhalten Sie viele Anregungen für eine mögliche Japanreise – auch jenseits der bekannten Highlights.

Anke Gärtner M.A. | Kursnummer: 1828 | 7,- €
Freitag, 26.09.2025, 18.00 - 19.30 Uhr | 2 UStd.



FOTOS: UWE ERNST



ONLINE Schwedisch B2 - Fließend sprechen & diskutieren

Helena Ahlquist-Camp
Kursnummer: 1856 | 98,- €
Freitag, 05.09. - 12.12.2025
17.30 - 19.00 Uhr
24 UStd. | 12 Termine

TÜRKISCH

Türkisch A1.2 - Einfache Gespräche & Kurze Texte

Sevil Kocaoglu-Terjung
Kursnummer: 1861 | 98,- €
Donnerstag,
11.09. - 11.12.2025
18.00 - 19.30 Uhr
24 UStd. | 12 Termine

Türkisch A1.2 - Alltagsituationen & Grundlagen

Sevil Kocaoglu-Terjung
Kursnummer: 1862 | 102,50 €
Mittwoch, 10.09. - 10.12.2025
19.45 - 21.15 Uhr
22 UStd. | 11 Termine

Türkisch A2.1 - Üben & Vertiefen

Sevil Kocaoglu-Terjung
Kursnummer: 1864 | 102,50 €
Mittwoch, 10.09. - 10.12.2025
18.00 - 19.30 Uhr
22 UStd. | 11 Termine

DEUTSCH ALS ZWEITSPRACHE

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 in der VHS, Aktienstraße 45:

Montag, 30.06.2025,
Montag, 07.07.2025,
Montag, 25.08.2025,
Montag, 01.09.2025
jeweils 14.00 - 17.00 Uhr

Dienstag, 08.07.2025,
Dienstag, 19.08.2025,
Dienstag, 26.08.2025,
Dienstag, 02.09.2025,
jeweils 14.00 - 17.00 Uhr

Donnerstag, 03.07.2025,
Donnerstag, 21.08.2025,
Donnerstag, 28.08.2025,
Donnerstag, 04.09.2025
jeweils 14.30 - 18.00 Uhr

Stufe A1 / Kurs 1

Nestan Khuskivadze
Kursnummer: 1001 | 218,50 €
Dienstag und Donnerstag,
02.09. - 11.12.2025
18.15 - 20.45 Uhr
78 UStd. | 26 Termine

Stufe A 1 / Kurs 2 (Fortsetzungskurs)

Silke Weber
Kursnummer: 1002 | 218,50 €
Montag und Mittwoch,
01.09. - 10.12.2025
18.15 - 20.45 Uhr
78 UStd. | 26 Termine

Stufe A 2 / Kurs 1

Martina Becker-Gläsel
Kursnummer: 1003 | 218,50 €
Montag und Mittwoch,
01.09. - 10.12.2025
18.15 - 20.45 Uhr
78 UStd. | 26 Termine

Deutsch Stufe A 2 / Kurs 2 (Fortsetzungskurs)

Doris Deckers
Kursnummer: 1004 | 218,50 €
Dienstag und Donnerstag,
02.09. - 11.12.2025
18.15 - 20.45 Uhr
78 UStd. | 26 Termine

Stufe B1 / Kurs 1

Angela Barfi
Kursnummer: 1005 | 218,50 €
Dienstag und Donnerstag,
02.09. - 11.12.2025
18.15 - 20.45 Uhr
78 UStd. | 26 Termine

Stufe B1 / Kurs 2 (Fortsetzungskurs)

Ulrike Borgemeister
Kursnummer: 1006 | 218,50 €
Dienstag und Donnerstag,
02.09. - 11.12.2025
18.15 - 20.45 Uhr
78 UStd. | 26 Termine

Stufe B2 / Kurs 1

Anna Krebber
Kursnummer: 1007 | 218,50 €
Montag und Mittwoch,
01.09. - 10.12.2025
18.15 - 20.45 Uhr
78 UStd. | 26 Termine

Stufe B 2 / Kurs 2 (Fortsetzungskurs)

Bartholomäus Minkowski
Kursnummer: 1008 | 218,50 €
Montag und Mittwoch,
01.09. - 10.12.2025
18.15 - 20.45 Uhr
78 UStd. | 26 Termine

Sprachtreff - Deutsch für Teilnehmende an VHS- Integrationskursen

Karen Erdmann-Brehm
Kursnummer: 1009 | 34,- €
Montag, 08.09. - 08.12.2025
12.30 - 13.15 Uhr
12 UStd. | 12 Termine

PRÜFUNGS- VORBEREITUNG UND PRÜFUNGEN

Prüfungstraining: Zertifikat Deutsch/telc Deutsch B1

Yvonne Sterz
Kursnummer: 1012 | 30,- €
Samstag, 08.11.2025
10.00 - 15.00 Uhr | 6 UStd.
Anmeldeschluss: 30.10.2025

Prüfungstraining: telc Deutsch B2

Yvonne Sterz
Kursnummer: 1013 | 30,- €
Samstag, 15.11.2025
10.00 - 15.00 Uhr | 6 UStd.
Anmeldeschluss: 06.11.2025

Prüfung: Zertifikat Deutsch/ telc Deutsch B1

Kursnummer: 1014 | 150,- €
Schriftliche Prüfung:
12.12.2025, 14.00 - 17.00 Uhr
Mündliche Prüfung:
12.12.2025, 17.30 - 21.30 Uhr
Anmeldeschluss: 11.11.2025

Prüfung: telc Deutsch B2

Kursnummer: 1015 | 150,- €
Schriftliche Prüfung:
19.12.2025, 14.00 - 16.30 Uhr
Mündliche Prüfung:
19.12.2025, 17.00 - 21.30 Uhr
Anmeldeschluss: 18.11.2025

INTEGRATIONSKURSE

ALLGEMEINE INFORMATIONEN

Die VHS Mülheim führt seit vielen Jahren Integrationskurse einschließlich der umfassenden Beratung durch 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

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

TERMINE EINBÜRGERUNGSTEST

Dr. (USA) Hartmut Melchert
Kursnummer: 1016 | 25,- €
Samstag, 30.08.2025
10.00 - 11.00 Uhr
An- und Abmeldeschluss:
31.07.2025

Dr. (USA) Hartmut Melchert
Kursnummer: 1017 | 25,- €
Samstag, 30.08.2025
12.00 - 13.00 Uhr
An- und Abmeldeschluss:
31.07.2025

Dr. (USA) Hartmut Melchert
Kursnummer: 1018 | 25,- €
Samstag, 27.09.2025
10.00 - 11.00 Uhr
An- und Abmeldeschluss:
28.08.2025

Dr. (USA) Hartmut Melchert
Kursnummer: 1019 | 25,- €
Samstag, 27.09.2025
12.00 - 13.00 Uhr
An- und Abmeldeschluss:
28.08.2025

Dr. (USA) Hartmut Melchert
Kursnummer: 1020 | 25,- €
Samstag, 08.11.2025
10.00 - 11.00 Uhr
An- und Abmeldeschluss:
09.10.2025

Dr. (USA) Hartmut Melchert
Kursnummer: 1021 | 25,- €
Samstag, 08.11.2025
12.00 - 13.00 Uhr
An- und Abmeldeschluss:
09.10.2025

Dr. (USA) Hartmut Melchert
Kursnummer: 1022 | 25,- €
Samstag, 29.11.2025
10.00 - 11.00 Uhr
An- und Abmeldeschluss:
30.10.2025

Dr. (USA) Hartmut Melchert
Kursnummer: 1023 | 25,- €
Samstag, 29.11.2025
12.00 - 13.00 Uhr
An- und Abmeldeschluss:
30.10.2025

BASISSPRACHKURSE

Die VHS führt regelmäßig Basissprachkurse - für geflüchtete Menschen, die über keinen Integrationskursanspruch verfügen - durch. Angeboten wird derzeit folgender Kurs: „Basissprachkurse zur Arbeitsmarktintegration von Flüchtlingen/Deutsch-A1“ ab 18.08.2025 (300 UE), voraussichtlich montags bis freitags von 13.00 bis 16.30 Uhr

FIT IN DEUTSCH

Weitere „Deutsch als Zweitsprache-Grundlagenkurse“ (nicht BAMF gefördert) in Planung: **Fit in Deutsch mit dem Zielniveau A2 / B1**

Die „Basissprachkurse“ und die Kurse „Fit in Deutsch“ werden mit finanzieller Unterstützung des Landes Nordrhein-Westfalen und der Europäischen Union durchgeführt. Bei Interesse melden Sie sich bitte bei Carmen Plumanns, Kommunale Integrationsfachkraft, Telefon: 0208 455-5928
E-Mail: carmen.plumanns@muelheim-ruhr.de

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 folgende MUT Angebote statt:

„MUT Café für Frauen“
Montags, ab 01.09.2025
von 9.30 bis 11.30 Uhr
„MUT - Erste Schritte Alphabetisierung“
Donnerstags, ab 04.09.2025
von 9.30 bis 12.00 Uhr.
Möglichkeiten zur Anmeldung und weitere Info erhalten Sie bei: Giulietta Zeh,
Koordinierungsstelle MUT
Telefon: 0208 455-4775
E-Mail: giulietta.zeh@muelheim-ruhr.de
Ansprechpartnerin in der VHS: Kerstin Dau
Telefon: 0208 455-4314

KUNST, KULTUR & KREATIVITÄT

„Ich kehre in mich selbst zurück und finde eine Welt.“
(Johann Wolfgang von Goethe)

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

MUSIK

Gesangsworkshop

Sylvia Dürnhöfer
Kursnummer: 2105 | 28,- €
Samstag, 13.09.2025
11.45 - 14.15 Uhr | 3,33 UStd.

Sylvia Dürnhöfer
Kursnummer: 2106 | 28,- €
Samstag, 15.11.2025
11.45 - 14.15 Uhr | 3,33 UStd.

Grundlagen des Klavierspiels für Anfänger*innen

András Rákosi
Kursnummer: 2111 | 125,- €
Donnerstag,
04.09. - 20.11.2025
14.00 - 15.45 Uhr
20 UStd. | 10 Termine



Kunst, Kultur & Kreativität

Grundlagen des Klavierspiels für Anfänger*innen - Teil II

András Rákosi
Kursnummer: 2112 | 150,- €
Donnerstag,
04.09. - 20.11.2025
16.00 - 17.45 Uhr
20 UStd. | 10 Termine

Populäre Gitarre für Anfänger*innen - 2. Semester

Detlef Neuls
Kursnummer: 2122 | 130,50 €
Dienstag, 02.09. - 02.12.2025
18.00 - 19.30 Uhr
24 UStd. | 12 Termine

Populäre Gitarre für Fortgeschrittene - 4. Semester

Detlef Neuls
Kursnummer: 2123 | 130,- €
Montag, 01.09. - 01.12.2025
18.00 - 20.15 Uhr
36 UStd. | 12 Termine

Gitarrenspiel am Vormittag für Interessierte mit Vorkenntnissen

Detlef Neuls
Kursnummer: 2124 | 130,- €
Mittwoch, 03.09. - 03.12.2025
10.30 - 12.00 Uhr
24 UStd. | 12 Termine

Populäre Gitarre: Song Arrangement

Detlef Neuls
Kursnummer: 2125 | 35,- €
Samstag, 13.09.2025
10.00 - 15.00 Uhr | 6 UStd.

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

Detlef Neuls
Kursnummer: 2126 | 35,- €
Samstag, 15.11.2025
10.00 - 15.00 Uhr | 6 UStd.

Konzert der Gitarrenkurse der VHS

Detlef Neuls
Kursnummer: 2129 |
entgeltfrei
Donnerstag, 11.12.2025
18.00 - 19.30 Uhr | 2 UStd.

Ukulele-Workshop

Reinhard Kaisers
Kursnummer: 2130 | 35,- €
Samstag, 27.09.2025
10.00 - 16.00 Uhr | 7 UStd.

Ukulele-Workshop für Fortgeschrittene I

Reinhard Kaisers
Kursnummer: 2131 | 41,- €
Samstag, 08.11.2025
10.00 - 16.00 Uhr | 7 UStd.

Ukulele-Workshop für Fortgeschrittene II

Reinhard Kaisers
Kursnummer: 2132 | 41,- €
Samstag, 29.11.2025
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, 05.11. - 10.12.2025
17.00 - 18.30 Uhr
12 UStd. | 6 Termine

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

Dieter Kropp
Kursnummer: 2134 | 75,- €
Samstag, 29.11.2025
10.00 - 17.00 Uhr | 8 UStd.

Afrikanisches Trommeln für Anfänger*innen

Ralph Kruse
Kursnummer: 2136 | 39,- €
Samstag, 30.08.2025
11.30 - 16.00 Uhr | 6 UStd.

Afrikanisches Trommeln - Mittelstufe

Ralph Kruse
Kursnummer: 2137 | 39,- €
Sonntag, 09.11.2025
11.30 - 16.00 Uhr | 6 UStd.

Cajon - Play Along zu meinem Song

Martin Hesselbach
Kursnummer: 2138 | 35,- €
Samstag, 13.09.2025
11.00 - 16.00 Uhr | 6 UStd.

KUNSTBETRACHTUNG

Kunstbetrachtung: Die Macht von Symbolen, Attributen und Zeichen in der bildenden Kunst

Gisela Luther-Zimmer
Kursnummer: 2207 | 59,- €
Dienstag, 30.09. - 09.12.2025
15.00 - 16.30 Uhr
18 UStd. | 9 Termine

Gespräche mit Kunstschaffenden aus Mülheim an der Ruhr und Umgebung

Marlies Rustemeyer
Kursnummer: 2208 | 69,- €
Donnerstag, 04.09., 25.09.,
09.10., 30.10., 20.11.,
11.12.2025, 11.00 - 13.15 Uhr
18 UStd. | 6 Termine

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



NEU IN DER VHS: PAPERCUT – KUNST AUS PAPIER



Entdecken Sie die faszinierende Welt des Papierschnitts!

Unsere erfahrene Künstlerin lädt Sie ein, die fesselnde Welt der traditionellen Kunst des Papierschnittens zu erkunden und Ihre eigenen effektvollen Kunstwerke zu gestalten. Sie erlernen die Grundtechniken des Papierschnittens und kreieren gleichzeitig individuelle Muster und Projekte. Dabei werden Sie entdecken, wie Sie mit Scherenschnitt Ihren Projekten Tiefe verleihen und mit Schatten und Licht spielen können.

Es kann ein erster Schnupperworkshop und zusätzlich (oder auch alternativ) ein Abendkurs über vier Termine gebucht werden.

Evangelia Bantiaka
Kursnummer: 2301 | 24,- €
Samstag, 13.09.2025
10.00 - 13.00 Uhr | 4 Ustd.

Evangelia Bantiaka
Kursnummer: 2302 | 65,- €
Mittwoch, 05.11. - 26.11.2025
18.00 - 20.15 Uhr | 12 Ustd.
4 Termine



FOTOS: EVANGELIA BANTIAKA

ZEICHNEN, MALEN UND DRUCKEN

Einfach zeichnen lernen für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Sabine Künne
Kursnummer: 2212 | 84,- €
Montag, 01.09. - 06.10.2025
18.30 - 20.45 Uhr
18 UStd. | 6 Termine

Sabine Künne
Kursnummer: 2213 | 84,- €
Montag, 03.11. - 08.12.2025
18.30 - 20.45 Uhr
18 UStd. | 6 Termine

Urban Sketching in der Mausegatt Siedlung

Sascha Gademann
Kursnummer: 2216 | 40,- €
Samstag, 20.09.2025
10.00 - 16.00 Uhr | 8 UStd.
Mausegattstraße 2,
45472 Mülheim an der Ruhr

Urban Sketching auf dem Altstadtfriedhof

Sascha Gademann
Kursnummer: 2217 | 40,- €
Samstag, 11.10.2025
10.00 - 16.00 Uhr | 8 UStd.
Kettwiger Str. 75,
45468 Mülheim an der Ruhr

Aquarellmalerei - Zeichnen, Malen, Aquarellieren

Janet Kempken
Kursnummer: 2218 | 110,- €
Freitag, 26.09. - 12.12.2025
10.00 - 12.15 Uhr
27 UStd. | 9 Termine

Abenteuer Aquarell

Eva Härtel
Kursnummer: 2219 | 99,- €
Donnerstag,
25.09. - 27.11.2025
18.00 - 20.15 Uhr
24 UStd. | 8 Termine

Acrylmalerei

Janet Kempken
Kursnummer: 2220 | 140,- €
Montag, 22.09. - 08.12.2025
16.00 - 18.15 Uhr
30 UStd. | 10 Termine

Freies Malen mit verschiedenen Techniken

Saskia Arndt
Kursnummer: 2222 | 122,- €
Dienstag, 09.09. - 25.11.2025
18.00 - 20.15 Uhr
30 UStd. | 10 Termine

Öl- und Acrylmalerei am Vormittag

Klaus Hesselmann
Kursnummer: 2224 | 147,- €
Donnerstag,
04.09. - 11.12.2025
10.00 - 12.15 Uhr
36 UStd. | 12 Termine

Malfreude - Farbe kreativ entdecken

Laura von der Höh
Kursnummer: 2226 | 70,- €
Dienstag, 09.09. - 07.10.2025
10.00 - 12.15 Uhr
15 UStd. | 5 Termine

Laura von der Höh
Kursnummer: 2227 | 70,- €
Dienstag, 04.11. - 02.12.2025
10.00 - 12.15 Uhr
15 UStd. | 5 Termine

Porträtmalerei

Kuno Lange
Kursnummer: 2228 | 53,- €
Samstag, 20.09.2025
10.00 - 17.00 Uhr | 8 UStd.
Atelier Lange - Tinkrathstr. 60

Kreative Auszeit - Acrylfarbe entdecken

Laura von der Höh
Kursnummer: 2230 | 30,- €
Samstag, 30.08.2025
10.00 - 14.00 Uhr | 5 UStd.

Malen mit Pastellkreiden

Janet Kempken
Kursnummer: 2231 | 24,- €
Freitag, 29.08.2025
11.00 - 14.00 Uhr | 4 UStd.

Janet Kempken
Kursnummer: 2232 | 24,- €
Samstag, 29.11.2025
11.00 - 14.00 Uhr | 4 UStd.

Kunstwerkstatt am Wochenende: Experimentieren mit Linolschnitt

Sabine Künne
Kursnummer: 2233 | 41,- €
Samstag, 08.11.2025
10.00 - 16.00 Uhr | 7 UStd.

Zentangle® für Anfänger*innen

Anne Fiedler
Kursnummer: 2234 | 35,- €
Samstag, 13.09.2025
11.00 - 15.45 Uhr | 6 UStd.

Zentangle® für Fortgeschrittene

Anne Fiedler
Kursnummer: 2235 | 41,- €
Samstag, 27.09.2025
11.00 - 15.45 Uhr | 6 UStd.

Gelli Print-Workshop Drucken mit der Gelatine-Platte

Eva Härtel
Kursnummer: 2237 | 34,- €
Samstag, 27.09.2025
10.00 - 14.00 Uhr | 5 UStd.

Eva Härtel
Kursnummer: 2238 | 34,- €
Samstag, 15.11.2025
10.00 - 14.00 Uhr | 5 UStd.

Kunstwerkstatt am Wochenende: Freies Malen in verschiedenen Techniken

Eva Härtel
Kursnummer: 2239 | 35,- €
Sonntag, 09.11.2025
10.00 - 15.00 Uhr | 6 UStd.

Abenteuer Farbe in den Herbstferien: Freies Malen mit verschiedenen Techniken

Eva Härtel
Kursnummer: 2241 | 65,- €
Dienstag bis Donnerstag,
14.10. - 16.10.2025
10.00 - 13.30 Uhr
12 UStd. | 3 Termine

PLASTISCHES GESTALTEN

Grundlagen der Bildhauerei

Kuno Lange
Kursnummer: 2250 | 105,- €
Samstag bis Sonntag,
06.09. - 07.09.2025
10.00 - 17.00 Uhr
16 UStd. | 2 Termine
Atelier Lange - Tinkrathstr. 60

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





Gesundheit

FOTOS: UWE ERNST

KREATIVES GESTALTEN

Kreatives Sticken & Visible Mending - Nachhaltige Textilkunst
Ekaterina Haak
Kursnummer: 2303 | 60,- €
Mittwoch, 10.09. - 24.09.2025
18.00 - 20.15 Uhr
9 UStd. | 3 Termine

Visible Mending - die Kunst des kreativen Stopfens
Ekaterina Haak
Kursnummer: 2304 | 35,- €
Samstag, 27.09.2025
10.00 - 14.00 Uhr | 5 UStd.

Kreatives Sticken - Alte Handwerkskunst neu entdeckt
Ekaterina Haak
Kursnummer: 2305 | 35,- €
Samstag, 15.11.2025
10.00 - 14.00 Uhr | 5 UStd.

KREATIVES SCHREIBEN

Die Mittwochsschreiber - Keiner schreibt für sich allein
Andreas Martin
Kursnummer: 2420 | 71,50 €
Mittwoch, 10.09. - 10.12.2025
19.45 - 21.15 Uhr
22 UStd. | 11 Termine

FOTOGRAFIE

Grundlagen der Digitalfotografie
Ralf Raßloff
Kursnummer: 2405 | 84,- €
Samstag bis Sonntag,
11.10. - 12.10.2025,
10.00 - 17.00 Uhr
18 UStd. | 2 Termine

Fotografie neu sehen
Ralf Raßloff
Kursnummer: 2407 | 64,50 €
Dienstag, 23.09. - 16.12.2025
19.00 - 21.15 Uhr
15 UStd. | 5 Termine

Fotografieren mit der Digitalkamera - Aufbaukurs
Peter Hense
Kursnummer: 2410 | 93,- €
Donnerstag,
11.09. - 11.12.2025
19.45 - 21.15 Uhr
20 UStd. | 10 Termine

Fotografieren mit der Digitalkamera für Fortgeschrittene
Peter Hense
Kursnummer: 2411 | 93,- €
Donnerstag,
11.09. - 11.12.2025
18.00 - 19.30 Uhr
20 UStd. | 10 Termine

GESUNDHEIT, NATUR & UMWELT

Für mehr Balance, Vitalität und Achtsamkeit

*Ob Sie neue Energie tanken, Ihre Fitness verbessern oder achtsam zur Ruhe kommen möchten: Unsere Gesundheitsangebote bieten Ihnen den passenden Rahmen. Entdecken Sie sanftes Ganzkörpertraining mit Pilates, kräftigen Sie Ihren Rücken oder bringen Sie mit Yoga und Gymnastik Ihren Kreislauf in Schwung. Tanz und Bewegung fördern Ihre Ausdauer, während Entspannungstechniken wie Meditation oder Achtsamkeitstraining helfen, Stress abzubauen und die innere Mitte zu finden. Unsere Kurse sind offen für Einsteiger*innen und Fortgeschrittene – praxisnah, alltagstauglich und unter professioneller Anleitung. Erleben Sie Gesundheit ganzheitlich – in Bewegung, in der Natur, mit Zeit für sich.*

BEWEGUNG

Jetzt zieh' ich durch! – Ihr Weg zu einem langfristig aktiven Lebensstil
Martin Danel
Kursnummer: 2500 | 30,50 €
Samstag, 08.11.2025
9.30 - 13.30 Uhr | 5 UStd.

Ganzkörperkräftigung: Fitness & Beweglichkeit steigern - Fit für den Alltag
Isabell Faßbender
Kursnummer: 2501 | 110,- €
Dienstag, 02.09. - 09.12.2025
18.00 - 19.30 Uhr
26 UStd. | 13 Termine
Turnhalle Bruchstraße - Bruchstraße 87

BOP-Training: Straffen Sie Bauch, Beine, Po
N. N.
Kursnummer: 2503 | 84,50 €
Montag, 22.09. - 08.12.2025
19.45 - 21.15 Uhr
20 UStd. | 10 Termine

Gymnastik mit Musik: Fitness & Spaß verbinden - Fit for Fun
Isabell Faßbender
Kursnummer: 2515 | 110,- €
Mittwoch, 03.09. - 10.12.2025
9.15 - 10.45 Uhr
26 UStd. | 13 Termine

Beckenbodentraining: Stärkung & Linderung
Birgit Gorny
Kursnummer: 2520 | 25,50 €
Montag, 01.09. - 06.10.2025
17.00 - 17.45 Uhr
6 UStd. | 6 Termine

Birgit Gorny
Kursnummer: 2521 | 25,50 €
Montag, 03.11. - 08.12.2025
17.00 - 17.45 Uhr
6 UStd. | 6 Termine

Drachenbootfahren - Fitness, Teamgeist & Natur erleben
Kevin Meißler
Kursnummer: 2535 | 56,50 €
Donnerstag,
28.08. - 16.10.2025
18.15 - 19.30 Uhr
13 UStd. | 8 Termine
In Kooperation mit Ruhrfire Drachenboot e.V.

Liebscher & Bracht: Gezielt dehnen - Schmerzen lindern
Birgit Brandes
Kursnummer: 2540 | 101,50 €
Donnerstag,
04.09. - 04.12.2025
19.45 - 21.15 Uhr
24 UStd. | 12 Termine

Liebscher & Bracht in der Mittagspause - Schmerzfrei durchatmen & beweglich bleiben
Birgit Brandes
Kursnummer: 2542 | 34,- €
Donnerstag,
25.09. - 13.11.2025
13.00 - 14.00 Uhr
8 UStd. | 6 Termine

Gymnastik 60+: Fit & beweglich im Alter
Isabell Faßbender
Kursnummer: 2544 | 110,- €
Donnerstag,
04.09. - 11.12.2025
9.15 - 10.45 Uhr
26 UStd. | 13 Termine
Sportsaal Schildberg - Schildberg 41

Pilates: Sanftes Ganzkörpertraining & Entspannung
Birgit Gorny
Kursnummer: 2551 | 110,- €
Montag, 01.09. - 08.12.2025
18.00 - 19.30 Uhr
26 UStd. | 13 Termine

Steffi Schwebel
Kursnummer: 2552 | 68,- €
Mittwoch, 03.09. - 19.11.2025
18.00 - 19.30 Uhr
16 UStd. | 8 Termine



FOTOS: LUWE ERNST

YOGA

Hatha Yoga:

Entspannung & Kraftaufbau

Oksana Shekhanina

Kursnummer: 2700 | 101,50 €

Montag, 08.09. - 08.12.2025

18.00 - 19.30 Uhr

24 UStd. | 12 Termine

Sabine Zehres

Kursnummer: 2704 | 93,- €

Donnerstag,

04.09. - 11.12.2025

19.45 - 21.15 Uhr

22 UStd. | 11 Termine

Хатха-йога: расслабление и укрепление сил = Hatha Yoga

Oksana Shekhanina

Kursnummer: 2706 | 101,50 €

Mittwoch, 03.09. - 10.12.2025

18.00 - 19.30 Uhr

24 UStd. | 12 Termine

Sanftes Yoga für Beweglichkeit & Schmerzfreiheit

Petra Hofmann-Kesy

Kursnummer: 2720 | 101,50 €

Freitag, 05.09. - 12.12.2025

9.15 - 10.45 Uhr

24 UStd. | 12 Termine

Rücken-Yoga:

Schmerzlinderung & Stärke

Oksana Shekhanina

Kursnummer: 2725 | 101,50 €

Mittwoch, 03.09. - 10.12.2025

19.45 - 21.15 Uhr

24 UStd. | 12 Termine

Lach-Yoga Schnupperkurs: Glücklich lachen

Ute Atrops

Kursnummer: 2740 | 6,50 €

Samstag, 30.08.2025

14.00 - 14.45 Uhr | 1 UStd.

Faszien-Training: Blockaden lösen & Energiefluss

Steffi Schwebel

Kursnummer: 2558 | 68,- €

Mittwoch, 03.09. - 19.11.2025

19.45 - 21.15 Uhr

16 UStd. | 8 Termine

Rückenschule: Haltung & Wirbelsäule stärken

Ute Naurath

Kursnummer: 2580 | 101,50 €

Dienstag, 09.09. - 09.12.2025

17.30 - 19.00 Uhr

24 UStd. | 12 Termine

Ute Naurath

Kursnummer: 2581 | 93,- €

Freitag, 05.09. - 12.12.2025

16.15 - 17.45 Uhr

22 UStd. | 11 Termine

TANZ

Salsation® Tanz-Fitness: Lebensfreude

Ulymar Josefina Garcia Niehaus

Kursnummer: 2600 | 101,50 €

Dienstag, 02.09. - 02.12.2025

9.15 - 10.45 Uhr

24 UStd. | 12 Termine

Afrikanischer Tanz: Rhythmus & Energie

Birgit Sagna

Kursnummer: 2606 | 24,50 €

Samstag, 27.09.2025

13.00 - 16.15 Uhr | 4 UStd.

ENTSPANNUNG

Meditation & Achtsamkeit: Kennenlernen

Maik Kohlbus M.Sc.

Kursnummer: 2615 | 18,50 €

Samstag, 30.08.2025

10.30 - 12.45 Uhr | 3 UStd.

Insel der Achtsamkeit - Meditation und Entspannung

Birgit Sagna

Kursnummer: 2619 | 36,50 €

Samstag, 29.11.2025

11.00 - 16.00 Uhr | 6 UStd.

Achtsam durch die Weihnachtszeit

Iris Riesener

Kursnummer: 2627 | 24,50 €

Samstag, 29.11.2025

9.30 - 12.45 Uhr | 4 UStd.

Wohlfühlen - Bewegen - Entspannen

Iris Riesener

Kursnummer: 2628 | 24,50 €

Samstag, 27.09.2025

9.30 - 12.45 Uhr | 4 UStd.

Intensivkurs: Entspannung und Entschleunigung - Neue Kraft für Ihren Alltag

Birgit Sagna

Kursnummer: 2669 | 157,- €

Montag bis Donnerstag,

13.10. - 16.10.2025

9.30 - 15.00 Uhr

24 UStd. | 4 Termine

TAI CHI & QI GONG

Tai Chi Ch'uan:

Meditation in Bewegung

Olaf Rolving/Monika Jockheck

Kursnummer: 2670 | 101,50 €

Dienstag, 02.09. - 09.12.2025

18.00 - 19.30 Uhr

24 UStd. | 12 Termine

Qi Gong:

Energiefluss & Balance

Birgit Pieckenhagen

Kursnummer: 2675 | 110,- €

Donnerstag,

04.09. - 11.12.2025

18.00 - 19.30 Uhr

26 UStd. | 13 Termine

Achtsamkeitstraining und Meditation

Entwickeln Sie eine Meditationspraxis und stärken Sie Ihre mentale Resilienz!

Dieser Kurs kombiniert Achtsamkeitsübungen mit Atemtechniken und Bewegungssequenzen, um Ihre Konzentration, innere Ruhe und emotionale Stabilität zu fördern. Die Methoden eignen sich hervorragend, um berufliche Herausforderungen gelassener zu meistern, die Work-Life-Balance zu verbessern und langfristig Burn-out vorzubeugen.

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und Hallenschuhe mit weichen Sohlen oder Socken und bringen ein großes Badetuch oder eine Decke mit.

Maik Kohlbus M.Sc. | Kursnummer: 2617 | 113,- €

Donnerstag, 11.09. - 27.11.2025

19.45 - 21.15 Uhr | 20 UStd. | 10 Termine

Autogenes Training: Stressabbau & Balance

Autogenes Training ist Ihr Schlüssel zu innerer Ruhe und Ausgeglichenheit.

In diesem Kurs erlernen Sie eine bewährte Entspannungsmethode, die Ihnen hilft, Stress abzubauen, das vegetative Nervensystem zu regulieren und Ihre Konzentration zu steigern. Durch gezielte Übungen zur Selbsthypnose und Körperwahrnehmung stärken Sie Ihre psychische Widerstandskraft. Ideal, um Alltagsbelastungen gelassener zu begegnen, die Schlafqualität zu verbessern und langfristig Ihr Wohlbefinden zu fördern. Bitte bequeme Kleidung und warme Socken tragen, eine Decke und eventuell ein kleines Kissen mitbringen.

Frauke Inga Jungbluth | Kursnummer: 2610 | 84,50 €

Dienstag, 09.09. - 02.12.2025,

19.45 - 21.15 Uhr | 20 UStd. | 10 Termine

**Lach-Yoga Workshop:
Energie & Lebensfreude**

Ute Atrops
Kursnummer: 2741 | 12,50 €
Samstag, 27.09.2025
14.45 - 16.15 Uhr | 2 UStd.

Ute Atrops
Kursnummer: 2742 | 12,50 €
Samstag, 29.11.2025
14.45 - 16.15 Uhr | 2 UStd.

**Winterliches Yin-
Faszien-Yoga - Ein Weg
zu Entspannung und
Wohlbefinden**

Steffi Schwebel
Kursnummer: 2755 | 18,50 €
Samstag, 15.11.2025
13.45 - 16.00 Uhr | 3 UStd.

GESUNDHEITSWISSEN**Vortrag: Gefäßchirurgie**

Prof. Dr. Alexander Stehr
Kursnummer: 2802 |
entgeltfrei
Mittwoch, 10.09.2025
18.30 - 20.00 Uhr
In Kooperation mit dem
Evangelischen Krankenhaus
Mülheim an der Ruhr

**Vortrag: TAPE - Neues von
der Schmerztherapie bei
Arthrose im Kniegelenk**

Prof. Dr. Claus Nolte-Ernsting
Kursnummer: 2803 |
entgeltfrei
Mittwoch, 08.10.2025
18.30 - 20.00 Uhr
In Kooperation mit dem
Evangelischen Krankenhaus
Mülheim an der Ruhr

**Herzvortrag im Rahmen
der Herzwochen: Gesunde
Gefäße - gesundes HERZ -
Den Herzinfarkt vermeiden**

Prof. Dr. Heinrich Wieneke
Kursnummer: 2804 |
entgeltfrei
Mittwoch, 26.11.2025
18.30 - 20.00 Uhr
In Kooperation mit der
Deutschen Herzstiftung e.V.
und dem St. Marien-Hospital
Mülheim an der Ruhr GmbH

**Hilfe für Schwerkranke
& Sterbende - Infos &
Unterstützung**

Rafaela Schmitz
Kursnummer: 2808 |
entgeltfrei
Montag, 15.09.2025
19.45 - 21.15 Uhr
In Kooperation mit dem
Ambulanten Hospiz Mülheim
an der Ruhr e.V.

**ONLINE-Vortrag:
Cholesterin natürlich
senken**

Prof. Dr. Ulrich Laufs
Kursnummer: 2811 |
entgeltfrei
Donnerstag, 25.09.2025
19.00 - 20.00 Uhr
In Kooperation mit der vhs
Böblingen-Sindelfingen e.V.

**ONLINE-Vortrag:
Endometriose - Ein
häufiger Grund für
Unterleibsschmerzen bei
Frauen**

Prof. Dr. Stefan P. Renner, MBA
Kursnummer: 2812 |
entgeltfrei
Donnerstag, 16.10.2025
19.00 - 20.00 Uhr
In Kooperation mit der vhs
Böblingen-Sindelfingen e.V.

**ONLINE-Vortrag:
Lipödem - Mythen und
Fakten zum Lipödem-
Syndrom**

Dr. Tobias Bertsch
Kursnummer: 2813 |
entgeltfrei
Donnerstag, 27.11.2025
19.00 - 20.00 Uhr
In Kooperation mit der vhs
Böblingen-Sindelfingen e.V.

UMWELTWISSEN**ONLINE-Energie-Vortrag:
Spitze bei Hitze - Das
hitzerobuste Haus"**

Hermann-Josef Schäfer
Kursnummer: 2830 |
entgeltfrei
Montag, 18.08.2025
19.00 - 21.00 Uhr
In Kooperation mit der
Verbraucherzentrale NRW e. V.

**ONLINE-Energie-Vortrag:
Energetische Sanierung -
vom Keller bis zum Dach**

Hermann-Josef Schäfer
Kursnummer: 2831 |
entgeltfrei
Montag, 15.09.2025
19.00 - 21.00 Uhr
In Kooperation mit der
Verbraucherzentrale NRW e. V.

**ONLINE-Energie-Vortrag:
Sparsam heizen - ohne
Schimmel**

Hermann-Josef Schäfer
Kursnummer: 2832 |
entgeltfrei
Montag, 20.10.2025
19.00 - 21.00 Uhr
In Kooperation mit der
Verbraucherzentrale NRW e. V.

**ONLINE-Energie-
Vortrag: Neue Heizung -
Wärmepumpe und ihre
Alternativen**

Hermann-Josef Schäfer
Kursnummer: 2833 |
entgeltfrei
Montag, 17.11.2025
19.00 - 21.00 Uhr
In Kooperation mit der
Verbraucherzentrale NRW e. V.

**Online-Seminar:
Kleine Oase, große Wirkung
Begrünungsmöglichkeiten
für Mieter*innen**

Annika Dobbers
Kursnummer: 2834 |
entgeltfrei
Mittwoch, 06.08.2025
17.00 - 18.00 Uhr
In Kooperation mit der
Verbraucherzentrale NRW e. V.

**Online-Seminar: Vorgarten
gestalten: pflegeleicht &
insektenfreundlich**

Annika Dobbers/
Andrea Wegner
Kursnummer: 2835 | entgeltfrei
Mittwoch, 03.09.2025
17.00 - 18.00 Uhr
In Kooperation mit der
Verbraucherzentrale NRW e. V.

**Online-Seminar:
Mit Fassadenbegrünung
zu mehr Wohnqualität - so
geht's!**

Annika Dobbers/
Andrea Wegner
Kursnummer: 2836 | entgeltfrei
Mittwoch, 01.10.2025
17.00 - 18.00 Uhr
In Kooperation mit der
Verbraucherzentrale NRW e. V.

**Online-Seminar:
Dachbegrünung - Für ein
besseres Klima am eigenen
Haus**

Annika Dobbers
Kursnummer: 2837 | entgeltfrei
Mittwoch, 05.11.2025
17.00 - 18.00 Uhr
In Kooperation mit der
Verbraucherzentrale NRW e. V.

**FLORA UND FAUNA
ERKUNDEN****Vortrag: Die Welt der
Pilze - Einführung in die
Pilzbestimmung**

Stefanie Isbaner
Kursnummer: 2850 | 7,- €
Mittwoch, 10.09.2025
18.30 - 20.30 Uhr

Stefanie Isbaner
Kursnummer: 2851 | 7,- €
Dienstag, 16.09.2025
18.30 - 20.30 Uhr

**Pilzexkursion - Speisepilze
und ihre giftigen
Doppelgänger**

Stefanie Isbaner
Kursnummer: 2854 | 21,50 €
Sonntag, 28.09.2025
14.00 - 17.30 Uhr | 4,67 UStd.

Stefanie Isbaner
Kursnummer: 2855 | 17,- €
Montag, 06.10.2025
15.30 - 18.30 Uhr | 4 UStd.

Stefanie Isbaner
Kursnummer: 2856 | 17,- €
Dienstag, 21.10.2025
15.30 - 18.30 Uhr | 4 UStd.

Stefanie Isbaner
Kursnummer: 2857 | 21,50 €
Sonntag, 26.10.2025
14.00 - 17.30 Uhr | 4,67 UStd.

**Internationale
Wasservogelzählungen in
Mülheim, der „Stadt am
Fluss“**

Jürgen Pern
Kursnummer: 2860 |
entgeltfrei
Sonntag, 12.10.2025
9.00 - 13.00 Uhr
In Kooperation mit dem
NABU Ruhr e.V.

Jürgen Pern
Kursnummer: 2861 |
entgeltfrei
Sonntag, 16.11.2025
9.00 - 13.00 Uhr
In Kooperation mit dem
NABU Ruhr e.V.

Jürgen Pern
Kursnummer: 2862 |
entgeltfrei
Sonntag, 14.12.2025
9.00 - 13.00 Uhr
In Kooperation mit dem
NABU Ruhr e.V.

Kurs Obstbaumschnitt

Jürgen Pern
Kursnummer: 2865 | 60,- €
Samstag bis Sonntag,
29.11. - 30.11.2025
10.00 - 14.00 Uhr
10,67 UStd. | 2 Termine
In Kooperation mit dem
NABU Ruhr e.V.

BIOGARTEN**Biogarten der VHS -
Naturnah Gärtnern in
Mülheim**

Kursnummer: 2871 |
entgeltfrei
Donnerstag und Dienstag,
28.08. - 30.10.2025
14.00 - 17.00 Uhr
76 UStd. | 19 Termine
VHS-Biogarten in der MüGa,
Nähe Matschspielplatz

**Sonntagstreff im
VHS-Biogarten**
Sonntag, 07.09. - 19.10.2025
10.00 - 13.00 Uhr
VHS-Biogarten in der MüGa,
Nähe Matschspielplatz

**Stressbewältigung:
Selbstfürsorge-Training**

Stärken Sie Ihre psychische Gesundheit nachhaltig!
In diesem Training erlernen Sie wissenschaftlich fundierte
Methoden, um Stress im Berufs- und Privatleben effektiv
zu managen. Von progressiver Muskelentspannung über
Priorisierungsstrategien bis hin zu Energieboosting-
Übungen - Sie erhalten Werkzeuge, um Ihre Belastbarkeit
zu steigern, Grenzen zu setzen und Ihre Akkus gezielt
aufzuladen. Ideal, um langfristig leistungsfähig zu bleiben
und Lebensqualität zu erhöhen.

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und Hallenschuhe
mit weichen Sohlen oder Socken und bringen ein großes
Badetuch oder eine Decke mit.

Iris Riesener | Kursnummer: 2620 | 101,50 €
Donnerstag, 11.09. - 11.12.2025
18.00 - 19.30 Uhr | 24 UStd. | 12 Termine



Politik & Gesellschaft

POLITIK & GESELLSCHAFT

Sich informieren, über Politik diskutieren, gesellschaftliche Zusammenhänge beleuchten - das alles geht in Ihrer VHS Mülheim.

Wir gestalten unsere Vorträge, Exkursionen und Kurse nach aktuellen und lebensnahen Themen - und freuen uns sehr, Sie dazu begrüßen zu dürfen.

POLITIK, GESCHICHTE UND PHILOSOPHIE

Vortrag: Was ist das Wesen von Macht und Gewalt? - Hannah Arendts politische Philosophie als Antwortversuch -

Peter Leitzen
Kursnummer: 2910 |
entgeltfrei
Dienstag, 28.10.2025
19.00 - 21.15 Uhr

Philosophischer Treff - Texte lesen und diskutieren: Fragen der Erkenntnis- und Wissenschaftstheorie

Peter Leitzen
Kursnummer: 2912 | 41,- €
Montag, 03.11. - 01.12.2025
18.00 - 19.30 Uhr
10 UStd. | 5 Termine

Polit-Café: Muss Politik sich an moralischen Maßstäben messen lassen? - Vortrag und Diskussion

Peter Leitzen
Kursnummer: 2915 |
entgeltfrei
Dienstag, 11.11.2025
18.30 - 20.00 Uhr
Begegnungsstätte Feldmann-
Stiftung - Saal im Fachwerk-
haus

MÜLHEIM – MEINE STADT

Exkursion: Stadt Blicke - Ruhrbahn: Betriebshof Rosendahl

Marlies Rustemeyer
Kursnummer: 2921 | 12,- €
Dienstag, 09.09.2025
16.00 - 18.15 Uhr | 3 UStd.
Betriebshof Rosendahl
Pforte an der Werkstatt
Duisburger Str. 78

Aktiv sein im Alter

Britta Stalleicken
Kursnummer: 2925 | 65,- €
Montag, 22.09. - 08.12.2025
15.00 - 16.30 Uhr
20 UStd. | 10 Termine

Britta Stalleicken
Kursnummer: 2926 | 65,- €
Dienstag, 23.09. - 09.12.2025
15.00 - 16.30 Uhr
20 UStd. | 10 Termine

Britta Stalleicken
Kursnummer: 2927 | 65,- €
Mittwoch, 24.09. - 10.12.2025
15.00 - 16.30 Uhr
20 UStd. | 10 Termine

Theater erleben: Deutsche Gegenwartsdramatik verstehen und diskutieren

Steffen Tost
Kursnummer: 2928 | 69,- €
Montag, 06.10. - 17.11.2025
18.00 - 20.15 Uhr
15 UStd. | 7 Termine

Exkursion: Stolperstein-Rundgang - ein politischer Spaziergang

Susanne Lorschach
Kursnummer: 2929 |
entgeltfrei
Samstag, 08.11.2025
11.00 - 14.00 Uhr | 4 UStd.

VERBRAUCHER*INNEN-FRAGEN

Vorsorge ist keine Frage des Alters: Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung und Co.

Janina Bever
Kursnummer: 2931 |
entgeltfrei
Mittwoch, 08.10.2025
18.00 - 19.30 Uhr | 2,67 UStd.
In Kooperation mit dem ASB
Betreuungsverein Mülheim
an der Ruhr e.V.

Kriminalprävention: Riegel vor! Sicher ist sicherer

Thomas Hillebrand
Kursnummer: 2932 |
entgeltfrei
Montag, 27.10.2025
18.00 - 20.00 Uhr
In Kooperation mit der
Polizei Mülheim/Essen.



Vortrag: Mut zur Demokratie

Wir leben in einer Demokratie, doch das ist nicht selbstverständlich. Denn Demokratien in unserem Sinne gibt es erst seit Ende des 18. Jahrhunderts. Zudem sind demokratische Staaten weltweit in der Minderheit oder befinden sich auf dem Rückzug. Demokratie ist keine einfache Gesellschaftsform, sie ist schwierig. Zudem gibt es gesellschaftliche und politischen Entwicklungen, die sie aktuell gefährden und sie sogar beenden können. Daher müssen plurale Demokratie und eine offene Gesellschaft gelebt und verteidigt werden. Dazu braucht es Mut, doch es gibt Wege und Möglichkeiten zu handeln.

Um Anmeldung wird gebeten.

In Kooperation mit der Partnerschaft für Demokratie.

**Prof. Dr. Klaus-Peter Hufer |
Kursnummer: 2919 | entgeltfrei**



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

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,
02.09. - 25.09.2025
18.00 - 20.30 Uhr
24 UStd. | 8 Termine

Word und Excel für Fortgeschrittene - kompakt

Anke Luft M.A.
Kursnummer: 3006 | 130,- €
Montag und Donnerstag,
03.11. - 20.11.2025
18.00 - 21.15 Uhr
24 UStd. | 6 Termine

Excel praktisch und effektiv - Bildungsurlaub

Ralf Veutgen
Kursnummer: 3012 | 175,50 €
Montag bis Freitag,
24.11. - 28.11.2025
8.30 - 13.30 Uhr
30 UStd. | 5 Termine

DIGITALES GRUNDWISSEN

Laptop-Schnelleinstieg

Ulrich Bauer
Kursnummer: 3018 | 89,50 €
Mittwoch bis Freitag,
17.12. - 19.12.2025
9.00 - 12.15 Uhr
12 UStd. | 3 Termine

Datenräubern mit Freier Software entgegenwirken - Eine Chance?

Wolf-Dieter Zimmermann
Kursnummer: 3020 | 54,50 €
Mittwoch,
10.09. - 08.10.2025
17.00 - 18.00 Uhr
6,67 UStd. | 5 Termine

ONLINE

Chat GPT - Grundlagen

Tatyana Sarasa
Kursnummer: 3025 | 17,- €
Dienstag, 16.09.2025
18.00 - 19.30 Uhr | 2 UStd.

Tatyana Sarasa
Kursnummer: 3026 | 17,- €
Freitag, 19.12.2025
18.00 - 19.30 Uhr | 2 UStd.

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

Ann-Kathrin Seidel
Kursnummer: 3027 | 59,50 €
Samstag, 30.08.2025
9.30 - 16.15 Uhr | 8 UStd.

Ann-Kathrin Seidel
Kursnummer: 3028 | 59,50 €
Dienstag und Mittwoch,
25.11. - 26.11.2025
18.00 - 21.15 Uhr
8 UStd. | 2 Termine



FOTO: UWIE ERNST

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 zum Ausprobieren

Patrizia Ring
Kursnummer: 1200 | 10,- €
Dienstag, 04.11.2025
18.00 - 19.30 Uhr | 2 UStd.

Virtuelle Realität erleben: London Adventures

Timothy Wilm
Kursnummer: 1201 | 10,- €
Samstag, 08.11.2025
10.00 - 12.30 Uhr | 3 UStd.

Notes On Blindness: Ihre Sinne neu erleben in VR

Patrizia Ring
Kursnummer: 1203 | 10,- €
Sonntag, 09.11.2025
12.00 - 13.30 Uhr | 2 UStd.

Trainieren wie nie zuvor - Fitness mit VR

Patrizia Ring
Kursnummer: 1204 | 10,- €
Mittwoch, 12.11.2025
18.00 - 19.30 Uhr | 2 UStd.

Virtuelle Realität erleben: Where in the World

Timothy Wilm
Kursnummer: 1205 | 10,- €
Samstag, 15.11.2025
10.00 - 12.30 Uhr | 3 UStd.



Digital in Alltag & Beruf

TASTSCHREIBEN**Tastschreiben
in einer Woche**

Anke Luft M.A.
Kursnummer: 3045 | 67,50 €
Montag, 27.10.2025,
Dienstag, 28.10.2025,
Freitag, 31.10.2025,
18.00 - 20.30 Uhr
9 UStd. | 3 Termine

**Junge VHS: Tastschreiben
mit Schreibtraining -
ab 11 Jahren**

Anke Luft M.A.
Kursnummer: 3046-J | 66,50 €
Montag bis Donnerstag,
13.10. - 16.10.2025
14.30 - 17.00 Uhr
12 UStd. | 4 Termine

**TABELLEN-
KALKULATION****Einstieg in Excel -
Der einfache Weg zum
Tabellen-Profi**

Ralf Veutgen
Kursnummer: 3081 | 88,- €
Montag bis Donnerstag,
29.09. - 02.10.2025
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,
08.12. - 11.12.2025
18.00 - 21.15 Uhr
16 UStd. | 4 Termine

**Excel: Arbeiten mit Pivot-
Tabellen**

Ralf Veutgen
Kursnummer: 3086 | 56,- €
Samstag, 30.08.2025
9.30 - 16.15 Uhr | 8 UStd.

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

Günter Urbanczyk
Kursnummer: 3095 | 76,- €
Freitag, 07.11.2025,
17.00 - 20.15 Uhr
Samstag, 08.11.2025,
9.30 - 14.30 Uhr
10 UStd. | 2 Termine

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

Thomas Froesch
Kursnummer: 3127 | 62,- €
Dienstag, 18.11. und
25.11.2025
18.00 - 20.30 Uhr
6 UStd. | 2 Termine

**ONLINE Adobe Photoshop
Lightroom Classic -
Fortgeschrittene
Anwendungen**

Thomas Froesch
Kursnummer: 3128 | 62,- €
Dienstag, 09.12. und
16.12.2025
18.00 - 20.30 Uhr
6 UStd. | 2 Termine

**ONLINE Entdecken Sie die
Magie von Stable Diffusion
Kunstwerke per Mausclick**

Tatyana Sarasa
Kursnummer: 3131 | 51,- €
Mittwoch, 03.12. und
10.12.2025
18.00 - 20.15 Uhr
6 UStd. | 2 Termine

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

Ulrich Bauer
Kursnummer: 3170 | 60,- €
Donnerstag und Freitag,
09.10. - 10.10.2025
14.00 - 17.15 Uhr
8 UStd. | 2 Termine

Ulrich Bauer
Kursnummer: 3171 | 60,- €
Montag und Dienstag,
15.12. - 16.12.2025
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,- €
Mittwoch und Donnerstag,
26.11. - 18.12.2025
14.30 - 17.00 Uhr
24 UStd. | 8 Termine

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

Anke Luft M.A.
Kursnummer: 3205 | 86,50 €
Mittwoch und Donnerstag,
01.10. - 09.10.2025
14.30 - 17.00 Uhr
12 UStd. | 4 Termine

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



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, Wege zu mehr Gelassenheit zu finden oder Ihr Auftreten zu optimieren.

KOMMUNIKATION

Bildungsurlaub: Einführung in die gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg

Sabine Sauerborn
Kursnummer: 3405 | 195,- €
Montag bis Freitag,
03.11. - 07.11.2025
9.00 - 14.00 Uhr
30 UStd. | 5 Termine

Bildungsurlaub: Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg - Vertiefungswoche

Zelal Kisin
Kursnummer: 3406 | 195,- €
Montag bis Freitag,
17.11. - 21.11.2025
9.00 - 14.00 Uhr
30 UStd. | 5 Termine

Bildungsurlaub: Neue Wege - Stress reduzieren, Balance finden!

Sabine Sauerborn
Kursnummer: 3408 | 195,- €
Montag bis Freitag,
22.09. - 26.09.2025
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, 13.09.2025
10.00 - 15.00 Uhr | 6 UStd.

„Ich muss funktionieren!“

Katja Heinrich
Kursnummer: 3411 | 69,- €
Samstag, 15.11.2025
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,
07.10. - 08.10.2025
18.00 - 20.30 Uhr
6 UStd. | 2 Termine

Stimme und Sprechen

Katja Heinrich
Kursnummer: 3414 | 69,- €
Samstag, 29.11.2025
10.00 - 15.00 Uhr | 6 UStd.

PERSÖNLICHKEITS-ENTWICKLUNG

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

Zelal Kisin
Kursnummer: 3416 | 195,- €
Montag bis Freitag,
15.12. - 19.12.2025
9.00 - 14.00 Uhr
30 UStd. | 5 Termine

Bildungsurlaub: Der Wunsch nach Veränderung als natürlicher Wachstumsprozess

Zelal Kisin
Kursnummer: 3417 | 195,- €
Montag bis Freitag,
03.11. - 07.11.2025
9.00 - 14.00 Uhr
30 UStd. | 5 Termine

Bildungsurlaub: Wofür Grenzen wichtig sind

Zelal Kisin
Kursnummer: 3419 | 195,- €
Montag bis Freitag,
06.10. - 10.10.2025
9.00 - 14.00 Uhr
30 UStd. | 5 Termine

SOZIALE KOMPETENZEN FÜR DEN BERUF

„Ich bin mehr wert. - Honorarverhandlungen erfolgreich führen“

Katja Heinrich
Kursnummer: 3423 | 69,- €
Dienstag und Mittwoch,
23.09. - 24.09.2025
18.00 - 20.30 Uhr
6 UStd. | 2 Termine

Bildungsurlaub: Zeitmanagement - Klarheit, Struktur und Balance im Alltag

Diana Garcia
Kursnummer: 3424 | 195,- €
Montag bis Freitag,
24.11. - 28.11.2025
9.00 - 14.00 Uhr
30 UStd. | 5 Termine

Das ist merkwürdig! Vergessen Sie das Vergessen.

Susanne Ducreé-Schütte
Kursnummer: 3425 | 36,50 €
Samstag, 15.11.2025
9.30 - 14.30 Uhr | 6 UStd.

Fokus - Wege zu mehr Gelassenheit

Katja Heinrich
Kursnummer: 3431 | 69,- €
Dienstag und Mittwoch,
04.11. - 05.11.2025
18.00 - 20.30 Uhr
6 UStd. | 2 Termine

ONLINE Glücklich steht mir gut!

Angelina Spiegel
Kursnummer: 3432 | 29,50 €
Dienstag,
16.09. - 07.10.2025
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 €
Samstag, 27.09.2025
10.00 - 12.30 Uhr | 3 UStd.

Werden wie meine Mutter? Niemals ?!

Angelina Spiegel
Kursnummer: 3434 | 12,- €
Mittwoch, 12.11.2025
18.00 - 19.30 Uhr | 2 UStd.

ONLINE Resilienz für Beruf und Alltag trainieren

Angelina Spiegel
Kursnummer: 3435 | 35,00 €
Freitag, 12.09. - 10.10.2025
18.00 - 19.30 Uhr
8 UStd. | 4 Termine

Resilienz und Fokussierung

Katja Heinrich
Kursnummer: 3436 | 69,- €
Samstag, 08.11.2025
10.00 - 15.00 Uhr | 6 UStd.

Bildungsurlaub: In sich ruhen, Halt finden, loslassen

Zelal Kisin
Kursnummer: 3437 | 195,- €
Montag bis Freitag,
08.12. - 12.12.2025
9.00 - 14.00 Uhr
30 UStd. | 5 Termine

Bildungsurlaub: Verkörperung: Wechselwirkungen zwischen Körper, Geist und Umwelt

Zelal Kisin
Kursnummer: 3438 | 195,- €
Montag bis Freitag,
22.09. - 26.09.2025
9.00 - 14.00 Uhr
30 UStd. | 5 Termine



FOTO: ADOBE EXPRESS

GRUNDBILDUNG

Geschützte Atmosphäre in der VHS Mülheim: Damit Jugendliche und Erwachsene besser 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.

Deutsch: Lesen und Schreiben lernen am Abend

Sibylle Wellfonder
Kursnummer: 3501 | 20,- €
Mittwoch, 03.09. - 17.12.2025
17.00 - 19.30 Uhr
39 UStd. | 13 Termine

Deutsch: Rechtschreibung und Grammatik verbessern

Helmut Gaksch
Kursnummer: 3503 | 25,- €
Freitag, 05.09. - 19.12.2025
16.15 - 17.45 Uhr
26 UStd. | 13 Termine

Mathematik-Auffrischkurs: Hauptschul-Niveau

Dorothee Kühl
Kursnummer: 3506 | 25,- €
Dienstag, 09.09. - 09.12.2025
16.15 - 17.45 Uhr
24 UStd. | 12 Termine

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



Schulabschlüsse

SCHULABSCHLÜSSE

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

ERSTER SCHULABSCHLUSS/ ESA (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 Einstieg in den Kurs ist im Einzelfall noch möglich.

Erweiterter Erster Schulabschluss/EESA (HSA 10)

Der Kurs zur Erlangung des Erweiterten Ersten Schulabschlusses (EESA) umfasst drei Semester.

Voraussetzung für die Teilnahme ist der Hauptschulabschluss nach Klasse 9 (ESA) mit Englischkenntnissen sowie die Erfüllung der Vollzeitschulpflicht. Nach drei Semestern finden die Prüfungen zur Erlangung des EESA statt.

Kurs 3522/0225 - 2. Semester

1. Semester:

24.02.2025 bis 11.07.2025
Montag bis Freitag,
18.00 - 21.15 Uhr

2. Semester:

01.09.2025 bis 30.01.2026,
Montag bis Freitag,
18.00 - 21.15 Uhr

3. Semester:

02.02.2026 bis Juni 2026,
Montag bis Freitag,
18.00 - 21.15 Uhr

Ein Einstieg in den Kurs ist nicht mehr möglich.

MITTLERER SCHULABSCHLUSS mit integriertem Erweiterterem Erstem Schulabschluss (EESA)

Der Kurs zur Erlangung des Mittleren Schulabschlusses umfasst 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.

Kurs 3531/0925 - 1. Semester

Orientierungsphase:

27.08. bis 29.08.2025
18.00 - 21.15 Uhr

1. Semester:

01.09.2025 bis 30.01.2026
Montag bis Freitag,
18.00 - 21.15 Uhr

2. Semester:

17.02.2026 bis 17.07.2026
Montag bis Freitag,
18.00 - 21.15 Uhr

3. Semester:

03.09.2026 bis 05.02.2027
Montag bis Freitag,
18.00 - 21.15 Uhr

4. Semester:

09.02.2027 bis Juli 2027,
Montag bis Freitag,
18.00 - 21.15 Uhr

Anmeldungen für den Kurs 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

FOTO: UWE FERNST



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"/> 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@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"/> Hilfe zum Lebensunterhalt (SGB XII) |
| | <input type="radio"/> Asylbewerberleistungsgesetz |
| | <input type="radio"/> Wohngeld |

Ihre VHS – auch am Wochenende



SAMSTAG, 30.08.2024

Italienisch A1 Kompakt - Sprechtraining mit Alltagssituationen

Edith Gumbinger M.A.
Kursnummer: 1743 | 70,50 €
10.00 - 15.00 Uhr
12 UStd. | 2 Termine

ONLINE Bulgarisch zum Kennenlernen

Liubomira Dimkina
Kursnummer: 1779 | 23,50 €
10.00 - 13.30 Uhr | 4 UStd.

Afrikanisches Trommeln für Anfänger*innen

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

Kreative Auszeit – Acrylfarbe entdecken

Laura von der Höh
Kursnummer: 2230 | 30,- €
10.00 - 14.00 Uhr | 5 UStd.

Meditation & Achtsamkeit: Kennenlernen

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

Lach-Yoga Schnupperkurs: Glücklich lachen

Ute Atrops
Kursnummer: 2740 | 6,50 €
14.00 - 14.45 Uhr | 1 UStd.

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

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

Excel: Arbeiten mit Pivot-Tabellen

Ralf Veutgen
Kursnummer: 3086 | 56,- €
9.30 - 16.15 Uhr | 8 UStd.

SAMSTAG, 13.09.2025

Beyond Sound: Gehörlosenkultur erleben

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

Gesangsworkshop

Sylvia Dürnhöfer
Kursnummer: 2105 | 28,- €
11.45 - 14.15 Uhr | 3,33 UStd.

Populäre Gitarre: Song Arrangement

Detlef Neuls
Kursnummer: 2125 | 35,- €
10.00 - 15.00 Uhr | 6 UStd.

Cajon - Play Along zu meinem Song

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

Zentangle® für Anfänger*innen

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

Gelli Print - Workshop Drucken mit der Gelatine-Platte

Eva Härtel
Kursnummer: 2237 | 34,- €
Samstag, 27.09.2025
10.00 - 14.00 Uhr | 5 UStd.

Papercut - Workshop: Kunst aus Papier

Evangelia Bantiaka
Kursnummer: 2301 | 24,- €
10.00 - 13.00 Uhr | 4 UStd.

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

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

SAMSTAG, 27.09.2025

Ukulele-Workshop

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

Zentangle® für Fortgeschrittene

Anne Fiedler
Kursnummer: 2235 | 41,- €
11.00 - 15.45 Uhr | 6 UStd.

Visible Mending - die Kunst des kreativen Stopfens

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

Afrikanischer Tanz: Rhythmus & Energie

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

Wohlfühlen - Bewegen - Entspannen

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

Lach-Yoga Workshop: Energie & Lebensfreude

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

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

Angelina Spiegel
Kursnummer: 3433 | 17,50 €
10.00 - 12.30 Uhr | 3 UStd.

SAMSTAG, 08.11.2025

Virtuelle Realität erleben: London Adventures

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

Let's sing together – ein musikalisches Treffen mit alten Bekannten aus England, Irland und den USA

Walter Weitz
Kursnummer: 1300 |
kostenfrei
17.30 - 20.00 Uhr | 2,89 UStd.

Ukulele-Workshop für Fortgeschrittene I

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

Kunstwerkstatt am Wochenende: Experimentieren mit Lino schnitt

Sabine Künne
Kursnummer: 2233 | 41,- €
10.00 - 16.00 Uhr | 7 UStd.

Exkursion: Stolperstein-Rundgang - ein politischer Spaziergang

Susanne Lorschbach
Kursnummer: 2929 |
entgeltfrei
11.00 - 14.00 Uhr | 4 UStd.

Resilienz und Fokussierung

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

SONNTAG, 09.11.2025

Afrikanisches Trommeln

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

Notes On Blindness: Ihre Sinne neu erleben in VR

Patrizia Ring
Kursnummer: 1203 | 10,- €
12.00 - 13.30 Uhr | 2 UStd.

Kunstwerkstatt am Wochenende: Freies Malen in verschiedenen Techniken

Eva Härtel
Kursnummer: 2239 | 35,- €
10.00 - 15.00 Uhr | 6 UStd.

SAMSTAG, 15.11.2025

Virtuelle Realität erleben: Where in the World

Timothy Wilm
Kursnummer: 1205 | 10,- €
Samstag, 15.11.2025
10.00 - 12.30 Uhr | 3 UStd.

Gesangsworkshop

Sylvia Dürnhöfer
Kursnummer: 2106 | 28,- €
11.45 - 14.15 Uhr | 3,33 UStd.

Workshop: Unplugged, ohne Strom

Detlef Neuls
Kursnummer: 2126 | 35,- €
10.00 - 15.00 Uhr | 6 UStd.

Gelli Print - Workshop Drucken mit der Gelatine-Platte

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

Kreatives Sticken – Alte Handwerkskunst neu entdeckt

Ekaterina Haak
Kursnummer: 2305 | 35,- €
10.00 - 14.00 Uhr | 5 UStd.

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

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

„Ich muss funktionieren!“

Katja Heinrich
Kursnummer: 3411 | 69,- €
10.00 - 15.00 Uhr | 6 UStd.

Das ist merkwürdig! Vergessen Sie das Vergessen.

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

SAMSTAG, 29.11.2025

ONLINE Italienisch zum Kennenlernen

Tiziana Leonardi
Kursnummer: 1739 | 35,- €
9.00 - 14.00 Uhr | 6 UStd.

ONLINE Griechisch zum Schnuppern

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

Ukulele-Workshop für Fortgeschrittene II

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

Blues Harp-Workshop für Anfänger*innen

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

Malen mit Pastellkreiden

Janet Kempken
Kursnummer: 2232 | 24,- €
11.00 - 14.00 Uhr | 4 UStd.

Insel der Achtsamkeit - Meditation und Entspannung

Birgit Sagna
Kursnummer: 2619 | 36,50 €
11.00 - 16.00 Uhr | 6 UStd.

Lach-Yoga Workshop: Energie & Lebensfreude

Ute Atrops
Kursnummer: 2742 | 12,50 €
14.45 - 16.15 Uhr | 2 UStd.

Kurs Obstbaumschnitt

Jürgen Pern
Kursnummer: 2865 | 60,- €
10.00 - 14.00 Uhr

Stimme und Sprechen

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