

**vhs**

**mülheim**

VHS MÜLHEIM AN DER RUHR  
**PROGRAMM**  
**JANUAR – JULI 2026**



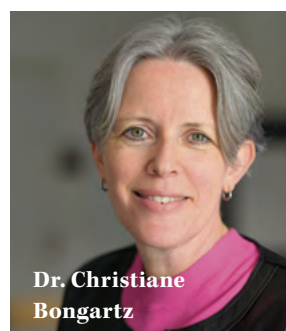
**Bildung  
macht**

**glücklich**  
Portraits von einem Teil unserer Dozentinnen und Dozenten



Liebe Leserinnen und Leser,

wenn Menschen zusammenkommen, entstehen Verbindungen, spürbar, belebend, stärkend. In unseren Räumen in der Aktienstraße in Mülheim erleben wir es jeden Tag: Lernen bringt Menschen zueinander. Es entsteht Gemeinschaft, wo zuvor vielleicht Fremdheit war, und es schenkt Nähe in einer Zeit, in der sich viele nach Kontakt und Verständigung sehnen. Ich erlebe in Mülheim viele Menschen, die Gemeinschaft gestalten wollen und die ihre Stadt fest im Blick haben, um gemeinsam das Leben für alle zu verbessern. Hier wollen viele etwas gestalten. Genau das möchten wir mit unserem Weiterbildungsprogramm unterstützen: Mehr als nur Unterricht. Lernen, das verbindet. Bildung mit Herz. Ob beim persischen Tanz, in



dem Musik und Bewegung Brücken über Kulturen schlagen, beim Achtsamkeitstraining, das uns lehrt, füreinander und für uns selbst achtsam zu sein, oder bei der Rückenschule, wo aus gemeinsamen Übungen freundliche Gespräche wachsen – überall spüren wir: Leben entsteht in Gemeinschaft. Und Gemeinschaft hält uns gesund, körperlich und geistig und seelisch.

Unsere vielen tollen Dozentinnen und Dozenten begleiten Sie mit Erfahrung, Leidenschaft und einem tiefen Gespür für Menschen. Sie schaffen Räume, in denen man ausprobieren darf, scheitern darf und vor allem: dazugehören darf. Hier zählen nicht Leistung und Vergleich, sondern Nähe, Neugier und Solidarität.

Vielleicht begegnen Sie im Kurs jemandem, den Sie schon einmal in der Stadt getroffen haben, oder Sie lernen jemanden kennen, der mit Ihnen dieselbe Freude an Bewegung, Kreativität oder Entspannung teilt. Vielleicht nehmen Sie am Ende eines Kurses nicht nur neues Wissen, sondern auch ein neues Gefühl von Zugehörigkeit mit.

Dieses Programm ist eine Einladung – an alle, die neugierig geblieben sind, die sich weiterentwickeln wollen und die glauben, dass Lernen schöner ist, wenn man es gemeinsam erlebt. Lassen Sie uns in Mülheim weiterhin Orte schaffen, an denen Menschen sich begegnen, gegenseitig stärken und das Leben in seiner Vielfalt teilen.

Ich wünsche Ihnen Freude beim Stöbern in unserem Programm – und viele inspirierende Begegnungen auf Ihrem ganz persönlichen Lernweg.

Ihre  
Dr. Christiane Bongartz  
Leiterin der Heinrich-Thöne-Volkshochschule  
in Mülheim an der Ruhr

## 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

# KunstBlicke

**Offene Ateliers in Mülheim an der Ruhr**  
**11.7. und 12.7.2026, jeweils von 14 - 19 Uhr**

***KunstBlicke 2026 – Erstmals mit offenem Atelier in der VHS Mülheim!***

**Ausstellung von Beate Lama und Pia Winkenstern**  
**Sonntag, 12. Juli 2026, 11.00 – 16.00 Uhr**

Auf Initiative der Arbeitsgemeinschaft Mülheimer Künstlerinnen und Künstler e.V. öffnen am Samstag, 11. Juli und Sonntag, 12. Juli 2026 viele Ateliers, Ateliergemeinschaften und Ausstellungshäuser ihre Türen. Mehr als 60 Künstler\*innen freuen sich auf einen regen Austausch mit kunstinteressierten Besucher\*innen. Ziel der KunstBlicke ist es, ein möglichst breites Spektrum künstlerischer Arbeit in unserer Stadt zu zeigen. In diesem Jahr neu dabei ist unter anderem die VHS Mülheim, die am Sonntag, 12. Juli die beiden Künstlerinnen Beate Lama und Pia Winkenstern zu Gast im VHS-Atelier hat.



Der Eintritt zu allen Ateliers und Ausstellungshäusern ist frei. Alle Infos zu den beteiligten Künstlerinnen und Künstlern sind auf der Projektwebseite [www.kunstblicke-mh.de](http://www.kunstblicke-mh.de) sowie auf den Faltblättern zu finden. Beate Lama und Pia Winkenstern freuen sich auf Ihren Besuch in den Atelierräumen der VHS! Bei Kaffee und Gebäck kommen Sie mit den Künstlerinnen ins Gespräch, gewinnen einen Eindruck von ihrer Arbeit und dürfen natürlich auch selbst kreativ werden. Erstellen Sie sich Ihre eigene Papiercollage unter Anleitung von Beate Lama und/ oder probieren Sie sich im Zeichnen mit Pia Winkenstern aus.

Freuen Sie sich auf einen inspirierenden Kunsttag in der VHS. Der Eintritt ist frei.



**Beate Lama** ist bildende Künstlerin, die von 2006 bis 2024 in Oldenburg (Niedersachsen) lebte und arbeitete, bevor sie nach Mülheim an der Ruhr zurückkehrte. Ihre Themen findet die Künstlerin zum größten Teil in konkreten gesellschaftspolitischen und sozialen Ereignissen. Ob Installation, Fotografie, Objekte oder Collagen - sie kombiniert auf

immer neue Arten verschiedenste Materialien und Genres miteinander. [www.beate-lama.de](http://www.beate-lama.de)



**Pia Winkenstern** ist bildende Künstlerin. Nach ihrem Studium der Malerei, bei Professorin Karin Kneffel, an der AdBK München, verlegte sie ihren Lebensmittelpunkt nach NRW. Seit 2019 arbeitet sie in Mülheim an der Ruhr. Der gemeinsame Nenner ihrer Arbeiten in den Bereichen Malerei, Installation, Objekt und Druck besteht in der Auseinandersetzung mit Vorurteilen, die sich in einer trügerischen

Vordergründigkeit verbergen. [www.winkenstern.de](http://www.winkenstern.de)

### Lust auf weitere Ateliers? Kunstspaziergang

Bei einem Spaziergang mit Marlies Rustemeyer besuchen Sie auf einer Strecke von einem Kilometer verschiedene Ateliers in der Mülheimer Innenstadt und kommen kurzweilig mit den Kunstschaffenden ins Gespräch.

**Marlies Rustemeyer | Kursnummer: 2202 | 12,- €**  
**Sonntag, 12.07.2026, 13.00 - 15.15 Uhr | 3 Ustd.**



# Öffnungszeiten Anmeldebüro

## MONTAG:

9.00 – 12.00 UHR UND 13.00 – 16.00 UHR

## DIENSTAG:

9.00 – 12.00 UHR UND 13.00 – 16.00 UHR

## MITTWOCH:

9.00 – 12.00 UHR

## DONNERSTAG:

9.00 – 12.00 UHR UND 13.00 – 16.00 UHR

## FREITAG:

9.00 – 12.00 UHR

## TELEFON:

0208 455-4321/-22

E-MAIL: [vhs-anmeldung@muelheim-ruhr.de](mailto:vhs-anmeldung@muelheim-ruhr.de)



## 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.muelheim-ruhr.de](http://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](mailto:vhs@muelheim-ruhr.de)  
Internet: [vhs.muelheim-ruhr.de](http://vhs.muelheim-ruhr.de)

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

## PARKEN

In der Zeit von 8.00 bis 18.00 Uhr stehen auf dem Gelände der VHS aktuell 50 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.muelheim-ruhr.de](http://vhs.muelheim-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.muelheim-ruhr.de](http://vhs.muelheim-ruhr.de)

## RATENZAHLUNG

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

## DATENSCHUTZ

Die bei der Anmeldung angegebenen persönlichen Daten werden von der Volkshochschule unter Beachtung der Datenschutz-Grundverordnung (DSGVO) verarbeitet. Nähere Informationen finden Sie auf unserer Internetseite unter [vhs.muelheim-ruhr.de](http://vhs.muelheim-ruhr.de).



# Ansprechpartnerinnen

## FREMDSPRACHEN

Margarita Votteler  
Telefon: 0208 455-4315  
E-Mail: [margarita.votteler@muelheim-ruhr.de](mailto:margarita.votteler@muelheim-ruhr.de)

## DIGITAL IN ALLTAG & BERUF

Sabine Klich  
Telefon: 0208 455-4334  
E-Mail: [sabine.klich@muelheim-ruhr.de](mailto:sabine.klich@muelheim-ruhr.de)

## INTEGRATIONSKURSE UND DEUTSCH ALS ZWEITSPRACHE

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

## BERUF & PERSÖNLICHKEIT

Sabine Klich  
Telefon: 0208 455-4334  
E-Mail: [sabine.klich@muelheim-ruhr.de](mailto:sabine.klich@muelheim-ruhr.de)

## KUNST, KULTUR & KREATIVITÄT

Nicole Linau  
Telefon: 0208 455-4317  
E-Mail: [nicole.linau@muelheim-ruhr.de](mailto:nicole.linau@muelheim-ruhr.de)

## GRUNDBILDUNG

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

## GESUNDHEIT, NATUR & UMWELT

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

## SCHULABSCHLÜSSE

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

## POLITIK & GESELLSCHAFT

Hannah Leitzen  
Telefon: 0208 455-4357  
E-Mail: [hannah.leitzen@muelheim-ruhr.de](mailto:hannah.leitzen@muelheim-ruhr.de)

## FREMDSPRACHEN

**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 Programmbereichsleiterin Margarita Votteler auf.

**SPRACHE & KULTUR****ONLINE Sprachenlernen mit  
KI - clever & effektiv**

Tatyana Sarasa  
Kursnummer: 1298 | 56,50 €  
Dienstag, 19.05. - 02.06.2026  
18.00 - 19.30 Uhr  
6 UStd. | 3 Termine

**Singabend: Brot und  
Rosen - Lieder zum  
Kampf der Frauen für  
Gleichberechtigung**

Walter Weitz  
Kursnummer: 1299 |  
entgeltfrei  
Freitag, 06.03.2026  
17.30 - 20.00 Uhr

**Spielend Spanisch lernen**

Alicia Santamaría Pérez  
Kursnummer: 1598 | 47,- €  
Samstag, 28.02. und  
21.03.2026, 10.00 - 13.00 Uhr  
8 UStd. | 2 Termine

**Italienische Musik erleben -  
Cantando s'impára**

Mareike Monschau-Osvald  
Kursnummer: 1730 | 29,50  
Samstag, 28.02.2026  
10.00 - 14.00 Uhr

**ONLINE Italienischer****Buchclub B1/B2 - Leggiamo:  
Alessandro Barrico**

Michela Dilillo  
Kursnummer: 1749 | 82,- €  
Donnerstag,  
16.04. - 11.06.2026  
19.30 - 21.00 Uhr  
14 UStd. | 7 Termine

**ONLINE Vortrag: Alles so  
schön pink hier – Kawaii,  
das japanische „niedlich“**

Anke Gärtner M.A.  
Kursnummer: 1827 | 8,- €  
Donnerstag, 05.02.2026  
18.00 - 19.30 Uhr

**ENGLISCH****ONLINE Englisch lernen  
leicht gemacht - A1.2**

Georgiana Bose  
Kursnummer: 1303 | 167,50 €  
Freitag, 30.01. - 26.06.2026  
18.45 - 20.15 Uhr  
36 UStd. | 18 Termine

**Englisch Restart A2 für  
Wiedereinsteiger\*innen**

Cornelia Held  
Kursnummer: 1304 | 155,50 €  
Montag, 26.01. - 29.06.2026  
18.00 - 19.30 Uhr  
38 UStd. | 19 Termine

**ONLINE Englisch A2 -  
Wiedereinstieg mit  
Selbstvertrauen**

Georgiana Bose  
Kursnummer: 1309 | 147,- €  
Freitag, 30.01. - 26.06.2026  
17.00 - 18.30 Uhr  
36 UStd. | 18 Termine

**Englisch A2 - Auffrischen &  
sicherer sprechen**

Timothy Wilm  
Kursnummer: 1310 | 90,- €  
Donnerstag,  
26.02. - 11.06.2026  
17.30 - 19.00 Uhr  
22 UStd. | 11 Termine

**Intensivkurs Englisch A2  
Leichte Konversation -  
Ideal als Bildungsurlaub**

Birgit Reusrath  
Kursnummer: 1312 | 175,50 €  
Montag bis Freitag,  
13.04. - 17.04.2026  
9.30 - 14.30 Uhr  
30 UStd. | 5 Termine

**Grammatik-Woche  
Englisch A2/B1 - Ideal als  
Bildungsurlaub**

Anna Cherkeziiia  
Kursnummer: 1313 | 140,50 €  
Montag bis Donnerstag,  
30.03. - 02.04.2026  
9.30 - 14.30 Uhr  
24 UStd. | 4 Termine

**Early Birds: Wiedereinstieg  
in Englisch B1**

Georgiana Bose  
Kursnummer: 1315 | 186,- €  
Mittwoch, 29.01. - 25.06.2025  
8.00 - 9.30 Uhr  
40 UStd. | 20 Termine

**Englisch zum Auffrischen  
B1 - Auffrischen & flüssiger  
sprechen**

Timothy Wilm  
Kursnummer: 1320 | 98,- €  
Montag, 23.02. - 01.06.2026  
17.30 - 19.00 Uhr  
24 UStd. | 12 Termine

**Intensivkurs Englisch zum  
Auffrischen B1 - Ideal als  
Bildungsurlaub**

Georgiana Bose  
Kursnummer: 1330 | 140,50 €  
Dienstag bis Freitag,  
07.04. - 10.04.2026  
9.30 - 14.30 Uhr  
24 UStd. | 4 Termine

**ENGLISCH FÜR DIE  
GENERATION PLUS****Generation PLUS: English  
Restart A1 - Grundlagen für  
den Alltag**

Anna Cherkeziiia  
Kursnummer: 1345 | 163,50 €  
Donnerstag,  
29.01. - 09.07.2026  
9.00 - 10.30 Uhr  
40 UStd. | 20 Termine

**Generation PLUS: English  
for Beginners A1/A2**

Timothy Wilm  
Kursnummer: 1346 | 90,- €  
Donnerstag, 26.02. - 11.06.2026  
15.30 - 17.00 Uhr  
22 UStd. | 11 Termine

**Generation PLUS: Englisch  
A2.1 - Sicher sprechen im  
Alltag**

Tom Johnson  
Kursnummer: 1349 | 186,- €  
Dienstag, 27.01. - 30.06.2026  
9.30 - 11.00 Uhr  
40 UStd. | 20 Termine

**Generation PLUS: Englisch  
A2.2 - Für Ihren aktiven  
Alltag**

Cornelia Held  
Kursnummer: 1350 | 163,50 €  
Mittwoch, 28.01. - 24.06.2026  
9.00 - 10.30 Uhr  
40 UStd. | 20 Termine

**Generation PLUS: Englisch  
B1.1 - Sprechen & Verstehen**

Heike Heitmüller  
Kursnummer: 1351 | 155,50 €  
Montag, 26.01. - 29.06.2026  
11.00 - 12.30 Uhr  
38 UStd. | 19 Termine

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

Georgiana Bose  
Kursnummer: 1355 | 186,- €  
Mittwoch, 28.01. - 24.06.2026  
9.45 - 11.15 Uhr  
40 UStd. | 20 Termine

**KONVERSATIONS-  
KURSE ENGLISCH****Englisch B1 Konversation -  
Sprechen & Verstehen**

Cornelia Held  
Kursnummer: 1400 | 163,50 €  
Mittwoch, 28.01. - 24.06.2026  
18.00 - 19.30 Uhr  
40 UStd. | 20 Termine

**Speak Up! -  
English Conversation B1**

Tom Johnson  
Kursnummer: 1401 | 171,50 €  
Mittwoch, 28.01. - 01.07.2026  
18.00 - 19.30 Uhr  
42 UStd. | 21 Termine

**Englisch B1/B2 -  
Konversation & Literatur**

Karin Dörbaum  
Kursnummer: 1403 | 166,50 €  
Donnerstag,  
29.01. - 09.07.2026  
18.00 - 19.30 Uhr  
38 UStd. | 19 Termine

**Generation PLUS:  
Read and Talk B1/B2**

Cornelia Held  
Kursnummer: 1404 | 163,50 €  
Mittwoch, 28.01. - 24.06.2026  
10.45 - 12.15 Uhr  
40 UStd. | 20 Termine

**Generation PLUS:  
Let's talk B1/ B2**

Birgit Reusrath  
Kursnummer: 1405 | 149,- €  
Montag, 09.02. - 06.07.2026  
9.15 - 10.45 Uhr  
34 UStd. | 17 Termine

**Generation PLUS:  
Culture & Conversation B2**

Peter Geiger  
Kursnummer: 1410 | 160,- €  
Donnerstag,  
29.01. - 25.06.2026  
10.00 - 11.30 Uhr  
32 UStd. | 16 Termine

**English Conversation  
B2/C1 - Sicher & flüssig  
sprechen**

Barbara Korneli  
Kursnummer: 1413 | 166,50 €  
Dienstag, 27.01. - 23.06.2026  
18.00 - 19.30 Uhr  
38 UStd. | 19 Termine

**ONLINE Englisch C1 -  
News and Views**

Kisha Chantelle Krishna  
Kursnummer: 1414 | 110,- €  
Dienstag, 27.01. - 30.06.2026  
19.45 - 21.15 Uhr  
22 UStd. | 11 Termine  
Die Kurstermine finden alle  
zwei Wochen statt.

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

Alicia Santamaría Pérez  
Kursnummer: 1598 | 47,- €  
Samstag, 28.02. und  
21.03.2026, 10.00 - 13.00 Uhr  
8 UStd. | 2 Termine

**Spanisch für  
Anfänger\*innen A1.1**

Alicia Rosato  
Kursnummer: 1599 | 139,- €  
Montag, 23.02. - 06.07.2026  
18.00 - 19.30 Uhr  
34 UStd. | 17 Termine

**ONLINE Spanisch für  
Anfänger\*innen A1.1**

Franco Boggle  
Kursnummer: 1600 | 180,- €  
Mittwoch, 28.01. - 08.07.2026  
18.00 - 19.30 Uhr  
44 UStd. | 22 Termine

**Intensivkurs Spanisch A1.1 -  
Ideal als Bildungsurlaub**

Alicia Santamaría Pérez  
Kursnummer: 1601 | 175,50 €  
Montag bis Freitag,  
13.07. - 17.07.2026  
9.30 - 14.30 Uhr  
30 UStd. | 5 Termine

**ONLINE Spanisch A1.2 -  
Sprechen & Verstehen**

Franco Boggle  
Kursnummer: 1608 | 163,50 €  
Donnerstag,  
29.01. - 09.07.2026  
18.00 - 19.30 Uhr  
40 UStd. | 20 Termine

**Generation Plus: Spanisch  
A1.2 - ruhig & sicher lernen**

Alicia Santamaría Pérez  
Kursnummer: 1609 | 147,- €  
Mittwoch, 28.01. - 17.06.2026  
11.15 - 12.45 Uhr  
36 UStd. | 18 Termine

**Spanisch A2.1 -  
Alltagssituationen sicher  
meistern**

Martha Patricia  
Lopez-Kesseböhmer  
Kursnummer: 1613 | 171,50 €  
Dienstag, 27.01. - 07.07.2026  
18.00 - 19.30 Uhr  
42 UStd. | 21 Termine



**Spanisch A2.1 am Vormittag  
Kommunikation & Praxis**

Alicia Santamaría Pérez  
Kursnummer: 1614 | 139,- €  
Dienstag, 27.01. - 16.06.2026  
10.30 - 12.00 Uhr  
34 UStd. | 17 Termine

**Spanisch A2.2 am Vormittag  
üben & vertiefen**

Alicia Santamaría Pérez  
Kursnummer: 1615 | 139,- €  
Donnerstag,  
29.01. - 25.06.2026  
10.00 - 11.30 Uhr  
34 UStd. | 17 Termine

**Spanisch A2.2 - Sprechen &  
Verstehen am Vormittag**

Alicia Santamaría Pérez  
Kursnummer: 1616 | 139,- €  
Montag, 26.01. - 22.06.2026  
9.30 - 11.00 Uhr  
34 UStd. | 17 Termine

**Spanisch zum  
Auffrischen B1**

Carola Schulz-Escanilla  
Kursnummer: 1619 | 177,- €  
Mittwoch, 28.01. - 17.06.2026  
19.45 - 21.15 Uhr  
38 UStd. | 19 Termine

**KONVERSATIONSKURSE  
SPANISCH****Spanisch B1.2 -  
Konversation & Grammatik**

Martha Patricia  
Lopez-Kesseböhmer  
Kursnummer: 1620 | 180,- €  
Mittwoch, 28.01. - 08.07.2026  
18.00 - 19.30 Uhr  
44 UStd. | 22 Termine

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

Alicia Santamaría Pérez  
Kursnummer: 1622 | 139,- €  
Freitag, 30.01. - 19.06.2026  
19.15 - 20.45 Uhr  
34 UStd. | 17 Termine

**ONLINE Spanisch B1.2 -  
Grammatik & Konversation**

Alicia Santamaría Pérez  
Kursnummer: 1624 | 139,- €  
Freitag, 30.01. - 19.06.2026  
9.30 - 11.00 Uhr  
34 UStd. | 17 Termine

**Spanisch B2.2 - Flüssig  
sprechen & sicher verstehen**

Alicia Santamaría Pérez  
Kursnummer: 1625 | 149,- €  
Montag, 26.01. - 22.06.2026  
11.15 - 12.45 Uhr  
34 UStd. | 17 Termine

**Spanisch im Gespräch  
B2 - Tiempo para la  
comunicación I**

Alicia Santamaría Pérez  
Kursnummer: 1629 | 149,- €  
Freitag, 30.01. - 19.06.2026  
17.30 - 19.00 Uhr  
34 UStd. | 17 Termine

**Spanisch im Gespräch  
B2 - Tiempo para la  
comunicación II**

Alicia Santamaría Pérez  
Kursnummer: 1631 | 149,- €  
Mittwoch, 28.01. - 10.06.2026  
9.30 - 11.00 Uhr  
34 UStd. | 17 Termine

**Spanisch Konversationskurs  
B2 - El mundo  
hispanohablante**

Susanne Lorschbach  
Kursnummer: 1640 | 175,50 €  
Mittwoch, 04.02. - 01.07.2026  
18.00 - 19.30 Uhr  
40 UStd. | 20 Termine

**Español para Avanzados B2  
Kommunikation pur**

Susana Bittner  
Kursnummer: 1641 | 158,- €  
Freitag, 30.01. - 19.06.2026  
9.30 - 11.00 Uhr  
36 UStd. | 18 Termine

**Spanisch B2 - Konversation  
& Kultur am Abend**

Carola Schulz-Escanilla  
Kursnummer: 1642 | 190,- €  
Mittwoch, 28.01. - 17.06.2026  
18.00 - 19.30 Uhr  
38 UStd. | 19 Termine

**FRANZÖSISCH****ONLINE Französisch in der  
Mittagspause A1.2**

Eric Leduc  
Kursnummer: 1703 | 136,50 €  
Mittwoch, 28.01. - 08.07.2026  
11.45 - 12.45 Uhr  
29,33 UStd. | 22 Termine

**Französisch A2.1 - Sprechen  
& Verstehen lernen**

Ulrich Schoeter  
Kursnummer: 1706 | 171,50 €  
Mittwoch, 28.01. - 08.07.2026  
9.30 - 11.00 Uhr  
42 UStd. | 21 Termine

**ONLINE Französisch A2.1 -  
Sprechen & Verstehen  
verbessern**

Marie Géraldine Schaffeld  
Kursnummer: 1708 | 155,50 €  
Dienstag, 27.01. - 23.06.2026  
18.00 - 19.30 Uhr  
38 UStd. | 19 Termine

**Französisch A2.2 -  
Üben & Vertiefen**

Ulrich Schoeter  
Kursnummer: 1709 | 163,50 €  
Dienstag, 27.01. - 07.07.2026  
18.00 - 19.30 Uhr  
40 UStd. | 20 Termine

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

Claire Besnoin  
Kursnummer: 1716 | 123,- €  
Dienstag, 03.02. - 19.05.2026  
9.30 - 11.00 Uhr  
28 UStd. | 14 Termine

**Französisch B2 -  
Conversation du Mardi**

Claire Besnoin  
Kursnummer: 1717 | 123,- €  
Dienstag, 03.02. - 19.05.2026  
11.15 - 12.45 Uhr  
28 UStd. | 14 Termine

**Französisch B2 - Le monde  
francophone**

Susanne Lorschbach  
Kursnummer: 1718 | 190,- €  
Dienstag, 03.02. - 30.06.2026  
18.00 - 19.30 Uhr  
38 UStd. | 19 Termine

**ITALIENISCH****Italienische Musik erleben -  
Cantando s'impara**

Mareike Monschau-Osvald  
Kursnummer: 1730 | 29,50 €  
Samstag, 28.02.2026  
10.00 - 14.00 Uhr

**ONLINE Italienisch A1.1 für  
Anfänger\*innen**

Michela Dilillo  
Kursnummer: 1736 | 171,50 €  
Mittwoch, 28.01. - 01.07.2026  
19.30 - 21.00 Uhr  
42 UStd. | 21 Termine

**ONLINE Early Birds  
Italienisch A1.1 für  
Anfänger\*innen**

Mareike Monschau-Osvald  
Kursnummer: 1737 | 118,- €  
Freitag, 30.01. - 26.06.2026  
8.30 - 9.30 Uhr  
25,33 UStd. | 19 Termine

**Italienisch A1  
Sprechtraining - Fit für  
Alltag & Reise**

Edith Gumbinger M.A.  
Kursnummer: 1740 | 35,50 €  
Samstag, 31.01.2026  
10.00 - 15.15 Uhr | 6 UStd.



FOTO: ADOBE EXPRESS

**Italienisch A1 Kompakt -  
Sprechtraining mit  
Alltagssituationen**

Edith Gumbinger M.A.  
Kursnummer: 1742 | 70,50 €  
Samstag bis Sonntag,  
28.02. - 01.03.2026  
10.00 - 15.15 Uhr  
12 UStd. | 2 Termine

**Intensivkurs Italienisch A1  
zum Auffrischen - Ideal als  
Bildungsurlaub**

Edith Gumbinger M.A.  
Kursnummer: 1743 | 140,50 €  
Montag bis Donnerstag,  
30.03. - 02.04.2026  
9.30 - 14.30 Uhr  
24 UStd. | 4 Termine

**Early Birds Italienisch A1.2 -  
Mit Schwung ins nächste  
Level**

Edith Gumbinger M.A.  
Kursnummer: 1744 | 163,50 €  
Freitag, 06.02. - 10.07.2026  
8.15 - 9.45 Uhr  
40 UStd. | 20 Termine

**Generation Plus: Italienisch  
A1.2 - Lernen mit Ruhe &  
Freude**

Edith Gumbinger M.A.  
Kursnummer: 1745 | 163,50 €  
Freitag, 06.02. - 10.07.2026  
10.00 - 11.30 Uhr  
40 UStd. | 20 Termine

**ONLINE Italienisch in der  
Mittagspause A2.1**

Michela Dilillo  
Kursnummer: 1746 | 120,- €  
Mittwoch, 28.01. - 08.07.2026  
12.00 - 13.00 Uhr  
29,33 UStd. | 22 Termine

**Grammatik Woche  
Italienisch A2/B1 - Ideal als  
Bildungsurlaub**

Mareike Monschau-Osvald  
Kursnummer: 1747 | 140,50 €  
Dienstag bis Freitag,  
07.04. - 10.04.2026  
9.30 - 14.30 Uhr  
24 UStd. | 4 Termine

**ONLINE Italienischer  
Buchclub B1/B2 - Leggiamo:  
Alessandro Baricco**

Michela Dilillo  
Kursnummer: 1749 | 82,- €  
Donnerstag,  
16.04. - 11.06.2026  
19.30 - 21.00 Uhr  
14 UStd. | 7 Termine

**ONLINE Italienische  
Konversation A2/ B1**

Michela Dilillo  
Kursnummer: 1755 | 175,50 €  
Dienstag, 27.01. - 30.06.2026  
18.00 - 19.30 Uhr  
40 UStd. | 20 Termine

**WEITERE SPRACHEN****BULGARISCH****ONLINE Bulgarisch A1.1 für  
Anfänger\*innen**

Liubomira Dimkina  
Kursnummer: 1780 | 186,- €  
Montag, 26.01. - 06.07.2026  
18.30 - 20.00 Uhr  
40 UStd. | 20 Termine



## 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.*

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

Stefanie Lechtleitner  
Kursnummer: 1881 | 219,- €  
Montag bis Donnerstag,  
20.07. - 23.07.2026  
9.00 - 14.30 Uhr  
24 UStd. | 4 Termine

#### ONLINE

### Deutsche Gebärdensprache - DGS 1

Stefanie Lechtleitner  
Kursnummer: 1882 | 140,50 €  
Dienstag und Donnerstag,  
13.01. - 19.02.2026  
18.00 - 19.30 Uhr  
24 UStd. | 12 Termine

#### ONLINE

### Deutsche Gebärdensprache - DGS 2

Stefanie Lechtleitner  
Kursnummer: 1883 | 140,50 €  
Dienstag und Donnerstag,  
14.04. - 28.05.2026  
18.00 - 19.30 Uhr  
24 UStd. | 12 Termine

## FINNISCH

### Finnisch A1.2 in der Kleingruppe

Dr. Leila Impola  
Kursnummer: 1801 | 186,- €  
Mittwoch, 28.01. - 24.06.2026  
18.00 - 19.30 Uhr  
40 UStd. | 20 Termine

### Finnisch B1.2 in der Kleingruppe

Dr. Leila Impola  
Kursnummer: 1803 | 325,50 €  
Mittwoch, 28.01. - 24.06.2026  
19.45 - 21.15 Uhr  
40 UStd. | 20 Termine

## GRIECHISCH

### ONLINE Griechisch zum Kennenlernen

Paschalina Spyridonidi  
Kursnummer: 1810 | 35,- €  
Samstag, 13.06.2026  
9.00 - 14.00 Uhr | 6 UStd.

### ONLINE Griechisch A1.2 - Alltagssituationen & Grundlagen

Paschalina Spyridonidi  
Kursnummer: 1812 | 163,50 €  
Montag, 26.01. - 06.07.2026  
19.45 - 21.15 Uhr  
40 UStd. | 20 Termine

### ONLINE Griechisch A2.2 - Üben & Vertiefen

Paschalina Spyridonidi  
Kursnummer: 1814 | 186,- €  
Montag, 26.01. - 06.07.2026  
18.00 - 19.30 Uhr  
40 UStd. | 20 Termine

## JAPANISCH

### ONLINE Japanisch zum Kennenlernen

Anke Gärtner M.A.  
Kursnummer: 1825 | 23,50 €  
Samstag, 31.01.2026  
9.00 - 12.15 Uhr | 4 UStd.

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

Anke Gärtner M.A.  
Kursnummer: 1826 | 169,- €  
Donnerstag,  
26.02. - 25.06.2026  
8.00 - 9.30 Uhr  
26 UStd. | 13 Termine

### ONLINE Vortrag: Alles so schön pink hier - Kawaii, das japanische „niedlich“

Anke Gärtner M.A.  
Kursnummer: 1827 | 8,- €  
Donnerstag, 05.02.2026  
18.00 - 19.30 Uhr | 2 UStd.

## KOREANISCH

### Koreanisch A1.1 für Anfänger\*innen

Changmin Lee  
Kursnummer: 1830 | 186,- €  
Montag, 26.01. - 06.07.2026  
19.45 - 21.15 Uhr  
40 UStd. | 20 Termine

### Koreanisch A1.2 - Alltagssituationen & Grundlagen

Changmin Lee  
Kursnummer: 1831 | 186,- €  
Montag, 26.01. - 06.07.2026  
18.00 - 19.30 Uhr  
40 UStd. | 20 Termine

## POLNISCH

### ONLINE Polnisch A1.1 für Anfänger\*innen

Bernadetta Borkowska  
Kursnummer: 1835 | 167,50 €  
Donnerstag, 05.02. - 02.07.2026  
17.00 - 18.30 Uhr  
36 UStd. | 18 Termine

## RUSSISCH

### Intensivkurs Russisch A1.1 - Ideal als Bildungsurlaub

Elena Starkova  
Kursnummer: 1839 | 140,50 €  
Dienstag bis Freitag,  
07.04. - 10.04.2026  
9.30 - 14.30 Uhr  
24 UStd. | 4 Termine

### Russisch zum Kennenlernen

Elena Starkova  
Kursnummer: 1840 | 35,- €  
Samstag, 11.07.2026  
9.00 - 14.00 Uhr | 6 UStd.

### ONLINE Russisch A1.1 für Anfänger\*innen

Galina Merkelbach  
Kursnummer: 1841 | 177,- €  
Montag, 26.01. - 06.07.2026  
18.00 - 19.30 Uhr  
38 UStd. | 19 Termine

### ONLINE Russisch im Alltag - Konversationskurs A2/B1

Galina Merkelbach  
Kursnummer: 1844 | 177,- €  
Montag, 26.01. - 06.07.2026  
19.45 - 21.15 Uhr  
38 UStd. | 19 Termine

## SCHWEDISCH

### ONLINE Early Birds - Schwedisch A1.2

Helena Ahlquist-Camp  
Kursnummer: 1851 | 149,- €  
Freitag, 06.02. - 12.06.2026  
8.00 - 9.30 Uhr  
32 UStd. | 16 Termine

### ONLINE Schwedisch B1.2 - Sprache & Kultur vertiefen

Helena Ahlquist-Camp  
Kursnummer: 1854 | 149,- €  
Freitag, 06.02. - 12.06.2026  
19.15 - 20.45 Uhr  
32 UStd. | 16 Termine

### ONLINE Schwedisch B2 - Flüssig sprechen & diskutieren

Helena Ahlquist-Camp  
Kursnummer: 1856 | 131,- €  
Freitag, 06.02. - 12.06.2026  
17.30 - 19.00 Uhr  
32 UStd. | 16 Termine

## TÜRKISCH

### Türkisch Einstiegskurs A1.1

Sevil Kocaoglu-Terjung  
Kursnummer: 1860 | 149,- €  
Mittwoch, 11.02. - 10.06.2026  
16.15 - 17.45 Uhr  
32 UStd. | 16 Termine

### Türkisch A1.2 - Alltagssituationen & Grundlagen

Sevil Kocaoglu-Terjung  
Kursnummer: 1862 | 149,- €  
Mittwoch, 11.02. - 10.06.2026  
19.45 - 21.15 Uhr  
32 UStd. | 16 Termine

### Türkisch A2.1 - Üben & Vertiefen

Sevil Kocaoglu-Terjung  
Kursnummer: 1864 | 149,- €  
Mittwoch, 11.02. - 10.06.2026  
18.00 - 19.30 Uhr  
32 UStd. | 16 Termine

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







FOTO: ADOBE EXPRESS

## 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:

Dienstag, 06.01.2026,  
Dienstag, 13.01.2026,  
Dienstag, 20.01.2026,  
Dienstag, 03.02.2026,  
jeweils 14.00 bis 17.00 Uhr

Donnerstag, 08.01.2026,  
Donnerstag, 15.01.2026,  
Donnerstag, 22.01.2026,  
Donnerstag, 29.01.2026,  
jeweils 14.45 bis 18.00 Uhr

Montag, 12.01.2026,  
Montag, 26.01.2026,  
Montag, 02.02.2026,  
jeweils 14.00 bis 17.00 Uhr

### Stufe A1 / Kurs 1

N.N.

Kursnummer: 1001 | 269,- €  
Montag und Mittwoch,  
02.02. - 10.06.2026  
18.15 - 20.45 Uhr  
96 UStd. | 32 Termine

### Stufe A1 / Kurs 2 (Fortsetzungskurs)

Adelheid Zwilling  
Kursnummer: 1002 | 260,50 €  
Dienstag und Donnerstag,  
03.02. - 11.06.2026  
18.15 - 20.45 Uhr  
93 UStd. | 31 Termine

### Stufe A 2 / Kurs 1

N. N.

Kursnummer: 1003 | 269,- €  
Montag und Mittwoch,  
02.02. - 10.06.2026  
18.15 - 20.45 Uhr  
96 UStd. | 32 Termine

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

Martina Becker-Gläsel  
Kursnummer: 1004 | 269,- €  
Montag und Mittwoch,  
02.02. - 10.06.2026  
18.15 - 20.45 Uhr  
96 UStd. | 32 Termine

### Stufe B 1 / Kurs 1

Doris Deckers

Kursnummer: 1005 | 260,50 €  
Dienstag und Donnerstag,  
03.02. - 11.06.2026  
18.15 - 20.45 Uhr  
93 UStd. | 31 Termine

### Stufe B1 / Kurs 2 (Fortsetzungskurs)

Angela Barfi  
Kursnummer: 1006 | 260,50 €  
Dienstag und Donnerstag,  
03.02. - 11.06.2026  
18.15 - 20.45 Uhr  
93 UStd. | 31 Termine

### Stufe B 2 / Kurs 1

Ulrike Borgemeister

Kursnummer: 1007 | 260,50 €  
Dienstag und Donnerstag,  
03.02. - 11.06.2026  
18.15 - 20.45 Uhr  
93 UStd. | 31 Termine

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

Anna Krebber  
Kursnummer: 1008 | 269,- €  
Montag und Mittwoch,  
02.02. - 10.06.2026  
18.15 - 20.45 Uhr  
96 UStd. | 32 Termine

## PRÜFUNGS- VORBEREITUNG UND PRÜFUNGEN

### Prüfungstraining: Zertifikat Deutsch/telc Deutsch B1

Yvonne Sterz  
Kursnummer: 1012 | 30,- €  
Samstag, 25.04.2026  
10.00 - 15.00 Uhr | 6 UStd.

### Prüfungstraining: telc Deutsch B2

Yvonne Sterz  
Kursnummer: 1013 | 30,- €  
Samstag, 13.06.2026  
10.00 - 15.00 Uhr | 6 UStd.

### Prüfung: Zertifikat Deutsch/ telc Deutsch B1

Kursnummer: 1014 | 150,- €  
Schriftliche Prüfung:  
17.06.2026, 9.00 bis 12.00 Uhr  
Mündliche Prüfung:  
17.06.2026, 12.30 - 16.30 Uhr  
Anmeldeschluss: 12.05.2026

### Prüfung: telc Deutsch B2

Kursnummer: 1015 | 150,- €  
Schriftliche Prüfung:  
24.06.2026, 9.00 - 11.30 Uhr  
Mündliche Prüfung:  
24.06.2026, 12.00 - 16.00 Uhr  
Anmeldeschluss: 21.05.2026

### 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@muehlheim-ruhr.de

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

## TERMINE EINBÜRGERUNGSTEST

Dr. Hartmut Melchert  
Kursnummer: 1016 | 25,- €  
Samstag, 31.01.2026  
10.00 - 11.00 Uhr  
An- und Abmeldeschluss:  
18.12.2025

Dr. Hartmut Melchert  
Kursnummer: 1017 | 25,- €  
Samstag, 31.01.2026  
12.00 - 13.00 Uhr  
An- und Abmeldeschluss:  
18.12.2025

Dr. Hartmut Melchert  
Kursnummer: 1018 | 25,- €  
Samstag, 21.03.2026  
10.00 - 11.00 Uhr  
An- und Abmeldeschluss:  
19.02.2026

Dr. Hartmut Melchert  
Kursnummer: 1019 | 25,- €  
Samstag, 21.03.2026  
12.00 - 13.00 Uhr  
An- und Abmeldeschluss:  
19.02.2026

Dr. Hartmut Melchert  
Kursnummer: 1020 | 25,- €  
Samstag, 25.04.2026  
10.00 - 11.00 Uhr  
An- und Abmeldeschluss:  
26.03.2026

Dr. Hartmut Melchert  
Kursnummer: 1021 | 25,- €  
Samstag, 25.04.2026  
12.00 - 13.00 Uhr  
An- und Abmeldeschluss:  
26.03.2026

Dr. Hartmut Melchert  
Kursnummer: 1022 | 25,- €  
Samstag, 30.05.2026  
10.00 - 11.00 Uhr  
An- und Abmeldeschluss:  
29.04.2026

Dr. Hartmut Melchert  
Kursnummer: 1023 | 25,- €  
Samstag, 30.05.2026  
12.00 - 13.00 Uhr  
An- und Abmeldeschluss:  
29.04.2026

Dr. Hartmut Melchert  
Kursnummer: 1024 | 25,- €  
Samstag, 11.07.2026  
10.00 - 11.00 Uhr  
An- und Abmeldeschluss:  
11.06.2026

Dr. Hartmut Melchert  
Kursnummer: 1025 | 25,- €  
Samstag, 11.07.2026  
12.00 - 13.00 Uhr  
An- und Abmeldeschluss:  
11.06.2026

# 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

## BASISSPRACHKURSE

Die VHS führt regelmäßig Basissprachkurse - für geflüchtete Menschen, die über keinen Integrationskursanspruch verfügen - durch. Ein Kurs aus dem ESF Förderprogramm „Basis-sprachkurse zur Arbeitsmarktintegration von Flüchtlingen“ findet ggf. im Laufe des Jahres 2026 statt.

## WEITERE „DEUTSCH ALS ZWEITSPRACHE“ GRUNDLAGENKURSE (NICHT BAMF GEFÖRDERT):

Fit in Deutsch mit dem Zielniveau A2  
23.02. - 12.06.2026  
9.00 - 12.30 Uhr (240 Ustd.)

Fit in Deutsch mit dem Zielniveau B1  
23.02. - 12.06.2026,  
13.00 - 16.30 Uhr (240 Ustd.)

Die Kurse werden aus Mitteln des Landes NRW und des Europäischen Sozialfonds (ESF) finanziert.

Bei Interesse melden Sie sich bitte bei

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

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

Weitere Informationen entnehmen Sie bitte der VHS-Homepage ([vhs.muelheim-ruhr.de](http://vhs.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  
Suha Siam  
Montags ab 12.01.2026  
9.30 - 11.30 Uhr

MUT - Erste Schritte Alphabetisierung  
Hatice Celik  
Donnerstags ab 15.01.2026  
9.30 - 12.00 Uhr

Möglichkeiten zur Anmeldung und weitere Informationen 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

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





## KUNST, KULTUR & KREATIVITÄT

**„Kunst gibt es nur für und durch andere.“**  
(Jean-Paul Sartre)

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.

Bitte beachten Sie auf unserer Homepage ([vhs.muelheim-ruhr.de](http://vhs.muelheim-ruhr.de)) die Hinweise zu Materialien, die gegebenenfalls selbst mitgebracht werden müssen.

### MUSIK

#### Singend ins Wochenende

Sylvia Dürnhöfer  
Kursnummer: 2105 | 28,- €  
Samstag, 21.03.2026  
11.45 - 14.00 Uhr | 3 UStd.

Sylvia Dürnhöfer  
Kursnummer: 2106 | 28,- €  
Samstag, 13.06.2026  
11.45 - 14.00 Uhr | 3 UStd.

#### Grundlagen des Klavierspiels für Anfänger\*innen

András Rákosi  
Kursnummer: 2111 | 125,- €  
Donnerstag,  
22.01. - 26.03.2026  
16.00 - 17.45 Uhr  
20 UStd. | 10 Termine



FOTO: ADOBE EXPRESS

#### Grundlagen des Klavierspiels für Anfänger\*innen - Teil II

András Rákosi  
Kursnummer: 2112 | 150,- €  
Donnerstag,  
22.01. - 26.03.2026  
14.00 - 15.45 Uhr  
20 UStd. | 10 Termine

#### Populäre Gitarre für Anfänger\*innen

Detlef Neuls  
Kursnummer: 2122 | 147,- €  
Montag, 19.01. - 27.04.2026  
18.00 - 20.15 Uhr  
36 UStd. | 12 Termine

#### Populäre Gitarre für Fortgeschrittene

Detlef Neuls  
Kursnummer: 2123 | 147,- €  
Dienstag, 20.01. - 21.04.2026  
18.00 - 20.15 Uhr  
36 UStd. | 12 Termine

#### Gitarrenspiel am Vormittag für Interessierte mit Vorkenntnissen

Detlef Neuls  
Kursnummer: 2124 | 87,- €  
Mittwoch, 28.01. - 18.03.2026  
10.30 - 12.00 Uhr  
16 UStd. | 8 Termine

Detlef Neuls  
Kursnummer: 2125 | 87,- €  
Mittwoch, 13.05. - 08.07.2026  
10.30 - 12.00 Uhr  
16 UStd. | 8 Termine

#### Populäre Gitarre für Fortgeschrittene XL

Detlef Neuls  
Kursnummer: 2126 | 84,- €  
Dienstag, 02.06. - 07.07.2026  
18.00 - 20.15 Uhr  
18 UStd. | 6 Termine

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

Detlef Neuls  
Kursnummer: 2127 | 98,- €  
Montag, 01.06. - 06.07.2026  
18.00 - 20.15 Uhr  
18 UStd. | 6 Termine

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

Detlef Neuls  
Kursnummer: 2128 | 35,- €  
Samstag, 25.04.2026  
10.00 - 15.00 Uhr | 6 UStd.

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

Detlef Neuls  
Kursnummer: 2129 | 41,- €  
Samstag, 11.07.2026  
10.00 - 15.00 Uhr | 6 UStd.

#### Ukulele-Workshop

Reinhard Kaisers  
Kursnummer: 2130 | 41,- €  
Samstag, 31.01.2026  
10.00 - 16.00 Uhr | 7 UStd.

#### Ukulele-Workshop für Fortgeschrittene I

Reinhard Kaisers  
Kursnummer: 2131 | 41,- €  
Samstag, 28.02.2026  
10.00 - 16.00 Uhr | 7 UStd.

#### Ukulele-Workshop für Fortgeschrittene II

Reinhard Kaisers  
Kursnummer: 2132 | 41,- €  
Samstag, 21.03.2026  
10.00 - 16.00 Uhr | 7 UStd.

#### Ukulele-Kurs: 60's Hits - und mehr

Reinhard Kaisers  
Kursnummer: 2133 | 66,- €  
Mittwoch, 04.02. - 18.03.2026  
17.30 - 19.00 Uhr  
14 UStd. | 7 Termine

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

Dieter Kropp  
Kursnummer: 2134 | 85,- €  
Samstag, 30.05.2026  
10.00 - 17.00 Uhr | 8 UStd.

#### Afrikanisches Trommeln für Anfänger\*innen

Ralph Kruse  
Kursnummer: 2136 | 34,- €  
Freitag, 27.02.2026  
18.00 - 21.00 Uhr | 4 UStd.

#### Afrikanisches Trommeln - Aufbaukurs

Ralph Kruse  
Kursnummer: 2137 | 34,- €  
Freitag, 13.03.2026  
18.00 - 21.00 Uhr | 4 UStd.

Ralph Kruse  
Kursnummer: 2138 | 34,- €  
Freitag, 29.05.2026  
18.00 - 21.00 Uhr | 4 UStd.

#### Cajon - Play Along zu meinem Song

Martin Hesselbach  
Kursnummer: 2139 | 35,- €  
Sonntag, 12.07.2026  
11.00 - 16.00 Uhr | 6 UStd.

### MUSIKTHEORIE

#### Keine Not mit Noten: Musiklehre kompakt

Peter Ansorge  
Kursnummer: 2140 | 52,- €  
Donnerstag  
26.02. - 19.03.2026  
18.00 - 19.30 Uhr  
8 UStd. | 4 Termine

### KUNSTBETRACHTUNG

#### Kunstbetrachtung: Bewegte Linien, fließende Formen - Wie die Kunst in Bewegung geriet

Dr. Gisela Luther-Zimmer  
Kursnummer: 2207 | 59,- €  
Dienstag, 24.02. - 12.05.2026  
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, 29.01., 26.02., 19.03., 23.04., 21.05., 11.06.2026, 11.00 - 13.15 Uhr  
18 UStd. | 6 Termine



## ALCOHOL INK - MALEN MIT FLIESSENDEN FARBEN



### Entdecken Sie die Magie der Alcohol Ink Kunst!

Die leuchtenden Farbtinten auf Alkohobasis eröffnen ein faszinierendes Spiel aus Bewegung, Zufall und Gestaltung – ganz ohne Pinsel. Durch die besondere Konsistenz der Farben entsteht ein intuitiver Malprozess, bei dem ausdrucksstarke und einzigartige Bilder entstehen. Im Workshop probieren wir gemeinsam vier grundlegende Techniken aus und gestalten farbtintensive Kunstwerke, die Sie am Ende mit nach Hause nehmen können.

**Vorkenntnisse sind nicht erforderlich – lassen Sie sich einfach von der Dynamik der Farben inspirieren.**

Lisa Henkel  
Kursnummer: 2241 | 56,- €  
Samstag, 28.02.2026  
10.00 - 16.00 Uhr | 8 Ustd.

Lisa Henkel  
Kursnummer: 2242 | 56,- €  
Samstag, 11.07.2026  
10.00 - 16.00 Uhr | 8 Ustd.



### ZEICHNEN, MALEN UND DRUCKEN

#### Einfach zeichnen lernen für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene

Sabine Künne  
Kursnummer: 2212 | 98,- €  
Montag, 26.01. - 16.03.2026  
18.30 - 20.45 Uhr  
21 UStd. | 7 Termine

Sabine Künne  
Kursnummer: 2213 | 98,- €  
Montag, 13.04. - 01.06.2026  
18.30 - 20.45 Uhr  
21 UStd. | 7 Termine

#### Urban Sketching rund um den Ringlokschuppen

Sascha Gademann  
Kursnummer: 2215 | 56,- €  
Sonntag, 22.03.2026  
10.00 - 16.00 Uhr | 8 UStd.  
Am Schloß Broich 38,  
45479 Mülheim an der Ruhr

#### Urban Sketching in der Mülheimer Altstadt

Sascha Gademann  
Kursnummer: 2216 | 56,- €  
Sonntag, 28.06.2026  
10.00 - 16.00 Uhr | 8 UStd.  
Teinerstraße 1,  
45468 Mülheim an der Ruhr

#### Aquarellmalerei - Zeichnen, Malen, Aquarellieren

Janet Kempken  
Kursnummer: 2217 | 122,- €  
Freitag, 16.01. - 20.03.2026  
10.00 - 12.15 Uhr  
30 UStd. | 10 Termine

#### Abenteuer Aquarell

Eva Härtel  
Kursnummer: 2219 | 122,- €  
Donnerstag,  
05.03. - 28.05.2026  
18.00 - 20.15 Uhr  
30 UStd. | 10 Termine

#### Acrylmalerei

Janet Kempken  
Kursnummer: 2220 | 126,- €  
Montag, 12.01. - 16.03.2026  
16.00 - 18.15 Uhr  
27 UStd. | 9 Termine

#### Freies Malen mit verschiedenen Techniken

Saskia Arndt  
Kursnummer: 2222 | 110,- €  
Dienstag, 20.01. - 17.03.2026  
18.00 - 20.15 Uhr  
27 UStd. | 9 Termine

Saskia Arndt  
Kursnummer: 2223 | 135,- €  
Dienstag, 14.04. - 30.06.2026  
18.00 - 20.15 Uhr  
33 UStd. | 11 Termine

#### Öl- und Acrylmalerei am Vormittag

Klaus Hesselmann  
Kursnummer: 2224 | 122,- €  
Donnerstag,  
15.01. - 19.03.2026  
10.00 - 12.15 Uhr  
30 UStd. | 10 Termine

Klaus Hesselmann  
Kursnummer: 2225 | 135,- €  
Donnerstag,  
16.04. - 09.07.2026  
10.00 - 12.15 Uhr  
33 UStd. | 11 Termine

#### Malfreude - Farbe kreativ entdecken

Laura von der Höh  
Kursnummer: 2226 | 98,- €  
Dienstag, 03.02. - 17.03.2026  
10.00 - 12.15 Uhr  
21 UStd. | 7 Termine

Laura von der Höh  
Kursnummer: 2227 | 98,- €  
Dienstag, 14.04. - 02.06.2026  
10.00 - 12.15 Uhr  
21 UStd. | 7 Termine

#### Kreative Auszeit - Malen mit Strukturpaste

Laura von der Höh  
Kursnummer: 2228 | 30,- €  
Samstag, 31.01.2026  
10.00 - 14.00 Uhr | 5 UStd.

#### Workshop: Chinesische Tuschemalerei

Xiaoting Qi  
Kursnummer: 2229 | 25,- €  
Freitag, 27.02.2026  
17.00 - 20.00 Uhr | 4 UStd.

#### Chinesische Tuschemalerei - Blütenzauber I

Xiaoting Qi  
Kursnummer: 2230 | 75,- €  
Mittwoch, 04.03. - 25.03.2026  
18.00 - 20.15 Uhr  
12 UStd. | 4 Termine

#### Chinesische Tuschemalerei - Blütenzauber II

Xiaoting Qi  
Kursnummer: 2231 | 75,- €  
Mittwoch, 22.04. - 13.05.2026  
18.00 - 20.15 Uhr  
12 UStd. | 4 Termine

#### Malen mit Pastellkreiden

Janet Kempken  
Kursnummer: 2232 | 24,- €  
Samstag, 21.03.2026  
11.00 - 14.00 Uhr | 4 UStd.

#### Kunstwerkstatt am Wochenende: Experimentieren mit Linarschnitt

Sabine Künne  
Kursnummer: 2233 | 35,- €  
Samstag, 30.05.2026  
10.00 - 16.00 Uhr | 7 UStd.

#### Experimentieren mit Linoldruck

Sabine Künne  
Kursnummer: 2234 | 56,- €  
Montag, 15.06. - 06.07.2026  
18.30 - 20.45 Uhr  
12 UStd. | 4 Termine

#### Zentangle® für Anfänger\*innen

Anne Fiedler  
Kursnummer: 2235 | 38,- €  
Samstag, 13.06.2026  
11.00 - 15.45 Uhr | 6 UStd.

#### Abenteuer Aquarell in den Osterferien

Eva Härtel  
Kursnummer: 2236 | 56,- €  
Dienstag bis Donnerstag,  
31.03. - 02.04.2026  
10.00 - 13.30 Uhr  
12 UStd. | 3 Termine

#### Gelli Print - Workshop Drucken mit der Gelatine- Platte

Eva Härtel  
Kursnummer: 2237 | 28,- €  
Freitag, 06.03.2026  
16.00 - 19.15 Uhr | 4 UStd.

Eva Härtel  
Kursnummer: 2238 | 35,- €  
Samstag, 13.06.2026  
10.00 - 14.00 Uhr | 5 UStd.

#### Kunstwerkstatt: Freies Malen in verschiedenen Techniken

Eva Härtel  
Kursnummer: 2239 | 24,- €  
Freitag, 08.05.2026  
16.00 - 19.15 Uhr | 4 UStd.

#### Einmalige Drucke selbst gestalten - Einführung in die Monotypie

Kuno Lange  
Kursnummer: 2240 | 105,- €  
Samstag bis Sonntag,  
07.03. - 08.03.2026,  
10.00 - 17.00 Uhr  
16 UStd. | 2 Termine  
Atelier Lange - Tinkrathstr. 60

#### Collage und Mixed Media

Eva Härtel  
Kursnummer: 2243 | 35,- €  
Samstag, 25.04.2026  
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,  
21.07. - 23.07.2026  
10.00 - 13.30 Uhr  
12 UStd. | 3 Termine





Gesundheit

FOTO: ADOBE EXPRESS

### „Fälscherwerkstatt“ Malerei in den Sommerferien

Klaus Hesselmann  
Kursnummer: 2246 | 49,- €  
Dienstag bis Donnerstag,  
28.07. - 30.07.2026  
10.00 - 12.15 Uhr  
9 UStd. | 3 Termine

### PLASTISCHES GESTALTEN

#### Grundlagen der Bildhauerei

Kuno Lange  
Kursnummer: 2250 | 105,- €  
Samstag bis Sonntag,  
14.03. - 15.03.2026  
10.00 - 17.00 Uhr  
16 UStd. | 2 Termine  
Atelier Lange - Tinkrathstr. 60

Kuno Lange  
Kursnummer: 2251 | 105,- €  
Samstag bis Sonntag,  
20.06. - 21.06.2026  
10.00 - 17.00 Uhr  
16 UStd. | 2 Termine  
Atelier Lange - Tinkrathstr. 60

#### Mosaikkunst

Kuno Lange  
Kursnummer: 2253 | 105,- €  
Samstag bis Sonntag,  
09.05. - 10.05.2026  
10.00 - 17.00 Uhr  
16 UStd. | 2 Termine  
Atelier Lange - Tinkrathstr. 60

### KREATIVES GESTALTEN

#### Papercut-Workshop: Kunst aus Papier

Evangelia Bantiaka  
Kursnummer: 2301 | 24,- €  
Freitag, 29.05.2026  
18.00 - 21.00 Uhr | 4 UStd.

#### Papercut - Kunst aus Papier

Evangelia Bantiaka  
Kursnummer: 2302 | 65,- €  
Donnerstag,  
11.06. - 02.07.2026  
18.00 - 20.15 Uhr  
12 UStd. | 4 Termine

#### Kreatives Sticken - Alte Handwerkskunst neu entdeckt

Ekaterina Haak  
Kursnummer: 2303 | 35,- €  
Samstag, 21.03.2026  
10.00 - 14.00 Uhr | 5 UStd.

#### Visible Mending - die Kunst des kreativen Stopfens

Ekaterina Haak  
Kursnummer: 2304 | 35,- €  
Samstag, 30.05.2026  
10.00 - 14.00 Uhr | 5 UStd.

### FOTOGRAFIE

#### Fotografieren mit der Digitalkamera - Aufbaukurs

Peter Hense  
Kursnummer: 2410 | 93,- €  
Donnerstag,  
05.02. - 23.04.2026  
19.45 - 21.15 Uhr  
20 UStd. | 10 Termine

#### Fotografieren mit der Digitalkamera für Fortgeschrittene

Peter Hense  
Kursnummer: 2411 | 93,- €  
Donnerstag,  
05.02. - 23.04.2026  
18.00 - 19.30 Uhr  
20 UStd. | 10 Termine

### KREATIVES SCHREIBEN

#### Die Mittwochsschreiber - Keiner schreibt für sich allein

Andreas Martin  
Kursnummer: 2420 | 104,- €  
Mittwoch, 04.02. - 03.06.2026  
19.45 - 21.15 Uhr  
32 UStd. | 16 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 Achtsam-  
keitstraining 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 ganz-  
heitlich – in Bewegung, in der  
Natur, mit Zeit für sich.

### BEWEGUNG

#### Ganzkörperkräftigung: Fitness & Beweglichkeit steigern - Fit für den Alltag

Isabell Faßbender  
Kursnummer: 2501 | 84,50 €  
Dienstag, 13.01. - 17.03.2026  
18.00 - 19.30 Uhr  
20 UStd. | 10 Termine  
Turnhalle Bruchstraße -  
Bruchstraße 87

Isabell Faßbender  
Kursnummer: 2502 | 84,50 €  
Dienstag, 14.04. - 07.07.2026  
18.00 - 19.30 Uhr  
20 UStd. | 10 Termine  
Turnhalle Bruchstraße -  
Bruchstraße 87

#### Gymnastik mit Musik: Fitness & Spaß verbinden - Fit für Fun

Isabell Faßbender  
Kursnummer: 2515 | 84,50 €  
Mittwoch, 14.01. - 18.03.2026  
9.15 - 10.45 Uhr  
20 UStd. | 10 Termine

Isabell Faßbender  
Kursnummer: 2516 | 84,50 €  
Mittwoch, 15.04. - 08.07.2026  
9.15 - 10.45 Uhr  
20 UStd. | 10 Termine

#### Beckenbodentraining für Frauen - Kraft & Wohlbefinden

Birgit Gorny  
Kursnummer: 2520 | 55,- €  
Montag, 12.01. - 11.05.2026  
17.00 - 17.45 Uhr  
13 UStd. | 13 Termine

#### Bootcamp Beckenboden - kompaktes Training

Birgit Gorny  
Kursnummer: 2523 | 13,- €  
Montag, 15.06. - 29.06.2026  
17.00 - 17.45 Uhr  
3 UStd. | 3 Termine

#### Drachenbootfahren - Fitness, Teamgeist & Natur erleben

Kevin Meißler  
Kursnummer: 2535 | 49,50 €  
Donnerstag,  
21.05. - 09.07.2026  
18.15 - 19.30 Uhr  
11,67 UStd. | 7 Termine

#### Liebscher & Bracht: Gezielt dehnen - Schmerzen lindern

Birgit Brandes  
Kursnummer: 2540 | 84,50 €  
Donnerstag,  
15.01. - 19.03.2026  
19.45 - 21.15 Uhr  
20 UStd. | 10 Termine

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





## Gesundheit

Birgit Brandes  
Kursnummer: 2541 | 93,- €  
Donnerstag,  
16.04. - 09.07.2026  
19.45 - 21.15 Uhr  
22 UStd. | 11 Termine

### Liebscher & Bracht in der Mittagspause - Schmerzfrei durchatmen & beweglich bleiben

Birgit Brandes  
Kursnummer: 2542 | 39,- €  
Donnerstag,  
29.01. - 05.03.2026  
12.30 - 13.30 Uhr  
8 UStd. | 6 Termine

Birgit Brandes  
Kursnummer: 2543 | 39,- €  
Donnerstag,  
30.04. - 18.06.2026  
12.30 - 13.30 Uhr  
8 UStd. | 6 Termine

### Gymnastik+: Fit & beweglich im Alter

Isabell Faßbender  
Kursnummer: 2544 | 84,50 €  
Donnerstag,  
15.01. - 19.03.2026  
9.15 - 10.45 Uhr  
20 UStd. | 10 Termine  
Sportsaal Schildberg - Schildberg 41

Isabell Faßbender  
Kursnummer: 2545 | 76,50 €  
Donnerstag,  
16.04. - 09.07.2026  
9.15 - 10.45 Uhr  
18 UStd. | 9 Termine  
Sportsaal Schildberg - Schildberg 41

### Fit, entspannt & gut informiert - Aktivkurs für Senior\*innen

Iris Riesener  
Kursnummer: 2546 | 84,50 €  
Donnerstag,  
15.01. - 19.03.2026  
16.15 - 17.45 Uhr  
20 UStd. | 10 Termine

Iris Riesener  
Kursnummer: 2547 | 93,- €  
Donnerstag,  
16.04. - 09.07.2026  
16.15 - 17.45 Uhr  
22 UStd. | 11 Termine

### Pilates: Sanftes Ganzkörpertraining & Entspannung

Birgit Gorny  
Kursnummer: 2551 | 110,- €  
Montag, 12.01. - 11.05.2026  
18.00 - 19.30 Uhr  
26 UStd. | 13 Termine

Steffi Schwebel  
Kursnummer: 2552 | 84,50 €  
Mittwoch, 14.01. - 18.03.2026  
18.00 - 19.30 Uhr  
20 UStd. | 10 Termine

Steffi Schwebel  
Kursnummer: 2557 | 76,50 €  
Mittwoch, 15.04. - 24.06.2026  
18.00 - 19.30 Uhr  
18 UStd. | 9 Termine

**Faszien-Training: Beweglicher & entspannter**  
Steffi Schwebel  
Kursnummer: 2558 | 84,50 €  
Mittwoch, 14.01. - 18.03.2026  
19.45 - 21.15 Uhr  
20 UStd. | 10 Termine

Steffi Schwebel  
Kursnummer: 2559 | 76,50 €  
Mittwoch, 15.04. - 24.06.2026  
19.45 - 21.15 Uhr  
18 UStd. | 9 Termine

### Rückenschule: Haltung & Beweglichkeit stärken

Ute Naurath  
Kursnummer: 2580 | 84,50 €  
Dienstag, 13.01. - 17.03.2026  
17.30 - 19.00 Uhr  
20 UStd. | 10 Termine

Ute Naurath  
Kursnummer: 2581 | 93,- €  
Freitag, 09.01. - 20.03.2026  
17.30 - 19.00 Uhr  
22 UStd. | 11 Termine

Ute Naurath  
Kursnummer: 2582 | 101,50 €  
Dienstag, 14.04. - 07.07.2026  
17.30 - 19.00 Uhr  
24 UStd. | 12 Termine

Ute Naurath  
Kursnummer: 2583 | 101,50 €  
Freitag, 17.04. - 10.07.2026  
17.30 - 19.00 Uhr  
24 UStd. | 12 Termine

### TANZ

#### Salsation® - Tanzfitness für Körper, Geist & Lebensfreude

Ulymar Josefina Garcia Niehaus  
Kursnummer: 2600 | 84,50 €  
Dienstag, 13.01. - 17.03.2026  
9.15 - 10.45 Uhr  
20 UStd. | 10 Termine

Ulymar Josefina Garcia Niehaus  
Kursnummer: 2601 | 93,- €  
Dienstag, 14.04. - 07.07.2026  
9.15 - 10.45 Uhr  
22 UStd. | 11 Termine

### Afrikanischer Tanz: Rhythmus & Energie

Birgit Sagna  
Kursnummer: 2606 | 24,50 €  
Sonntag, 01.03.2026  
13.00 - 16.15 Uhr | 4 UStd.

### Persischer Tanz - Beweglichkeit, Kraft und innere Balance für Frauen

Shadi Abpaykar  
Kursnummer: 2607 | 38,50 €  
Mittwoch, 21.01. - 18.03.2026  
17.00 - 17.45 Uhr  
9 UStd. | 9 Termine

Shadi Abpaykar  
Kursnummer: 2608 | 38,50 €  
Mittwoch, 22.04. - 17.06.2026  
17.00 - 17.45 Uhr  
9 UStd. | 9 Termine

### ENTSPANNUNG

#### Gelassener durch den Alltag: Progressive Muskelentspannung

Joachim Gunia  
Kursnummer: 2610 | 90,50 €  
Montag, 19.01. - 16.03.2026  
19.45 - 21.15 Uhr  
16 UStd. | 8 Termine

Joachim Gunia  
Kursnummer: 2611 | 90,50 €  
Montag, 13.04. - 08.06.2026  
19.45 - 21.15 Uhr  
16 UStd. | 8 Termine

### Achtsamkeit & Meditation: Gelassen im Alltag

Maik Kohlbus M.Sc.  
Kursnummer: 2617 | 113,- €  
Donnerstag,  
15.01. - 19.03.2026  
18.00 - 19.30 Uhr  
20 UStd. | 10 Termine

Maik Kohlbus M.Sc.  
Kursnummer: 2618 | 124,- €  
Donnerstag,  
16.04. - 09.07.2026  
18.00 - 19.30 Uhr  
22 UStd. | 11 Termine

### Insel der Achtsamkeit - Meditation und Entspannung

Birgit Sagna  
Kursnummer: 2619 | 36,50 €  
Samstag, 31.01.2026  
11.00 - 16.00 Uhr | 6 UStd.

### Gelassen pendeln: Stressbewältigung für Auto-, Bus- & Bahnfahrer\*innen

Iris Riesener  
Kursnummer: 2621 | 24,50 €  
Samstag, 28.02.2026  
9.30 - 12.45 Uhr | 4 UStd.

### Aktivieren Sie Ihre Körperressourcen - Workshop für Beweglichkeit & Entspannung

Iris Riesener  
Kursnummer: 2623 | 24,50 €  
Samstag, 30.05.2026  
9.30 - 12.45 Uhr | 4 UStd.

### Entspannt & bewusst leben - Alltagstipps für mehr Gelassenheit

Iris Riesener  
Kursnummer: 2624 | 24,50 €  
Samstag, 13.06.2026  
13.00 - 16.15 Uhr | 4 UStd.

### Insel der Ruhe mit Entspannung und sanfter Körperarbeit

Birgit Sagna  
Kursnummer: 2625 | 36,50 €  
Sonntag, 14.06.2026  
11.00 - 16.00 Uhr | 6 UStd.

### Mental Balance - Atem, Bewegung & Meditation

Birgit Gorny  
Kursnummer: 2626 | 34,- €  
Montag, 15.06. - 29.06.2026  
18.00 - 19.30 Uhr  
6 UStd. | 3 Termine

### Lebensfreude trainieren - Strategien für mehr Gelassenheit

Iris Riesener  
Kursnummer: 2628 | 24,50 €  
Samstag, 11.07.2026  
9.30 - 12.45 Uhr | 4 UStd.



**Intensivkurs: Entspannung und Entschleunigung - Neue Kraft für Ihren Alltag**

Birgit Sagna  
Kursnummer: 2669 | 157,- €  
Montag bis Donnerstag,  
30.03. - 02.04.2026  
9.30 - 15.00 Uhr  
24 UStd. | 4 Termine

**TAI CHI & QI GONG****Tai Chi Ch'uan: Meditation in Bewegung**

Olaf Rolving  
Kursnummer: 2670 | 84,50 €  
Dienstag, 13.01. - 17.03.2026  
18.00 - 19.30 Uhr  
20 UStd. | 10 Termine

Olaf Rolving  
Kursnummer: 2671 | 84,50 €  
Dienstag, 14.04. - 07.07.2026  
18.00 - 19.30 Uhr  
20 UStd. | 10 Termine

**Intensivkurs: Tai Chi - Energie & Balance**

Birgit Gorny  
Kursnummer: 2674 | 157,- €  
Dienstag bis Freitag,  
07.04. - 10.04.2026  
9.30 - 15.00 Uhr  
24 UStd. | 4 Termine

**Qi Gong: Energiefluss & Balance**

Birgit Pieckenhagen  
Kursnummer: 2675 | 93,- €  
Donnerstag,  
08.01. - 19.03.2026  
18.00 - 19.30 Uhr  
22 UStd. | 11 Termine

Birgit Pieckenhagen  
Kursnummer: 2676 | 93,- €  
Donnerstag,  
16.04. - 09.07.2026  
18.00 - 19.30 Uhr  
22 UStd. | 11 Termine

**Qi Gong mit dem Taiji-Fitnessstab - Harmonie von Körper und Trainingsgerät**

Birgit Pieckenhagen  
Kursnummer: 2678 | 36,50 €  
Samstag, 28.02. und  
21.03.2026, 9.30 - 12.00 Uhr  
6 UStd. | 2 Termine

Birgit Pieckenhagen  
Kursnummer: 2679 | 36,50 €  
Mittwoch,, 05.08. und  
12.08.2026, 19.00 - 21.15 Uhr  
6 UStd. | 2 Termine

**YOGA****Hatha Yoga - Entspannung & Kraft für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene**

Oksana Shekhanina  
Kursnummer: 2700 | 76,50 €  
Montag, 12.01. - 16.03.2026  
18.00 - 19.30 Uhr  
18 UStd. | 9 Termine

Vivian Kiesel  
Kursnummer: 2701 | 84,50 €  
Dienstag, 13.01. - 17.03.2026  
19.15 - 20.45 Uhr  
18 UStd. | 9 Termine

Oksana Shekhanina  
Kursnummer: 2702 | 84,50 €  
Mittwoch, 14.01. - 18.03.2026  
18.00 - 19.30 Uhr  
20 UStd. | 10 Termine

Sabine Zehres  
Kursnummer: 2703 | 84,- €  
Donnerstag,  
08.01. - 12.03.2026  
19.45 - 21.15 Uhr  
20 UStd. | 10 Termine

Silke Krüger  
Kursnummer: 2704 | 84,50 €  
Freitag, 16.01. - 20.03.2026  
19.15 - 20.45 Uhr  
20 UStd. | 10 Termine

Oksana Shekhanina  
Kursnummer: 2705 | 101,50 €  
Montag, 13.04. - 06.07.2026  
18.00 - 19.30 Uhr  
24 UStd. | 12 Termine

Vivian Kiesel  
Kursnummer: 2706 | 93,- €  
Dienstag, 14.04. - 07.07.2026  
19.15 - 20.45 Uhr  
22 UStd. | 11 Termine

Oksana Shekhanina  
Kursnummer: 2707 | 110,- €  
Mittwoch, 15.04. - 08.07.2026  
18.00 - 19.30 Uhr  
26 UStd. | 13 Termine

Sabine Zehres  
Kursnummer: 2708 | 84,50 €  
Donnerstag,  
16.04. - 09.07.2026  
19.45 - 21.15 Uhr  
20 UStd. | 10 Termine

Silke Krüger  
Kursnummer: 2709 | 84,50 €  
Freitag, 17.04. - 10.07.2026  
19.15 - 20.45 Uhr  
20 UStd. | 10 Termine

**Sanftes Yoga für Beweglichkeit & Schmerzfreiheit**

Petra Hofmann-Kesy  
Kursnummer: 2720 | 84,50 €  
Freitag, 09.01. - 20.03.2026  
9.15 - 10.45 Uhr  
20 UStd. | 10 Termine

Petra Hofmann-Kesy  
Kursnummer: 2721 | 93,- €  
Freitag, 17.04. - 10.07.2026  
9.15 - 10.45 Uhr  
22 UStd. | 11 Termine

**Rücken-Yoga: Schmerzlinderung & Stärke**

Oksana Shekhanina  
Kursnummer: 2725 | 84,50 €  
Mittwoch, 14.01. - 18.03.2026  
19.45 - 21.15 Uhr  
20 UStd. | 10 Termine

Oksana Shekhanina  
Kursnummer: 2726 | 110,- €  
Mittwoch, 15.04. - 08.07.2026  
19.45 - 21.15 Uhr  
26 UStd. | 13 Termine

**Lach-Yoga Workshop: Freude & Entspannung**

Ute Atrops  
Kursnummer: 2740 | 9,50 €  
Samstag, 31.01.2026  
14.00 - 15.30 Uhr | 2 UStd.

Ute Atrops  
Kursnummer: 2741 | 9,50 €  
Samstag, 21.03.2026  
14.00 - 15.30 Uhr | 2 UStd.

Ute Atrops  
Kursnummer: 2742 | 9,50 €  
Sonntag, 14.06.2026  
14.00 - 15.30 Uhr | 2 UStd.

**GESUNDHEITSWISSEN****Vortrag: Das demenzsensible Krankenhaus am Beispiel des EKM**

Christian Triebel,  
Nicole Clemens  
Kursnummer: 2801 |  
entgeltfrei  
Mittwoch, 18.02.2026  
18.30 - 20.00 Uhr  
In Kooperation mit dem  
Evangelischen Krankenhaus  
Mülheim an der Ruhr

**Vortrag: Darmkrebsprävention**  
Prof. Dr. Heinz-Jochen Gassel  
Kursnummer: 2802 |  
entgeltfrei  
Mittwoch, 18.03.2026  
18.30 - 20.00 Uhr  
In Kooperation mit dem  
Evangelischen Krankenhaus  
Mülheim an der Ruhr

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

Dr. Andrea Schmidt,  
Marianne Pyka, Ulrike Stifft,  
Andrea von Horn  
Kursnummer: 2804 |  
entgeltfrei  
Sonntag, 12.07.2026  
9.30 - 14.00 Uhr  
In Kooperation mit dem  
Evangelischen Krankenhaus  
Mülheim an der Ruhr

**Krebs verstehen: Gemeinsam durch die Krise- Welche Hilfestellungen gibt es bei einer Krebserkrankung?**

Andrea Arlt-Ingenhaag,  
Anne Rillig  
Kursnummer: 2805 |  
entgeltfrei  
Dienstag, 24.03.2026  
15.45 - 17.45 Uhr  
In Kooperation mit der  
Krebsberatung Mülheim an  
der Ruhr

**Kommunikation bei Krebs: Workshop - Miteinander statt nebeneinander**

Andrea Arlt-Ingenhaag,  
Stella Rosenbaum  
Kursnummer: 2806 | 3,- €  
Mittwoch, 15.04.2026  
16.00 - 19.00 Uhr  
In Kooperation mit der  
Krebsberatung Mülheim an  
der Ruhr

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

Rafaela Schmitz  
Kursnummer: 2807 | entgeltfrei  
Montag, 02.03.2026  
18.00 - 19.30 Uhr  
In Kooperation mit dem  
Ambulanten Hospiz Mülheim  
an der Ruhr e. V.

Rafaela Schmitz  
Kursnummer: 2808 |  
entgeltfrei  
Montag, 22.06.2026  
19.45 - 21.15 Uhr  
In Kooperation mit dem  
Ambulanten Hospiz Mülheim  
an der Ruhr e. V.

**UMWELTWISSEN**

**ONLINE Energie-Vortrag: Energetische Sanierung - vom Keller bis zum Dach**  
Fabian Kahmann  
Kursnummer: 2830 |  
entgeltfrei  
Montag, 19.01.2026  
19.00 - 21.00 Uhr  
In Kooperation mit der Ver-  
braucherzentrale Nordrhein-  
Westfalen e. V.

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

Fabian Kahmann  
Kursnummer: 2831 |  
entgeltfrei  
Montag, 02.02.2026  
19.00 - 21.00 Uhr  
In Kooperation mit der Ver-  
braucherzentrale Nordrhein-  
Westfalen e. V.

**ONLINE Energie-Vortrag: Das GEG, die kommunale Wärmeplanung und Ihre Heizung**

Fabian Kahmann  
Kursnummer: 2832 |  
entgeltfrei  
Montag, 09.03.2026  
19.00 - 21.00 Uhr  
In Kooperation mit der Ver-  
braucherzentrale Nordrhein-  
Westfalen e. V.

**ONLINE Energie-Vortrag: Sonnenstrom vom Balkon**

Fabian Kahmann  
Kursnummer: 2833 |  
entgeltfrei  
Montag, 13.04.2026  
19.00 - 21.00 Uhr  
In Kooperation mit der Ver-  
braucherzentrale Nordrhein-  
Westfalen e. V.

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

Fabian Kahmann  
Kursnummer: 2834 |  
entgeltfrei  
Montag, 11.05.2026  
19.00 - 21.00 Uhr  
In Kooperation mit der Ver-  
braucherzentrale Nordrhein-  
Westfalen e. V.

**ONLINE Vortrag: Klima und Eigenbau - Natürlich gärtnern mit Permakultur**

René Franz  
Kursnummer: 2835 |  
entgeltfrei  
Dienstag, 24.02.2026  
18.00 - 19.30 Uhr

**ONLINE Vortrag: Klima und Psychologie: Warum Wissen allein nicht reicht**

Anna-Sophie von Agris  
Kursnummer: 2836 |  
entgeltfrei  
Donnerstag, 07.05.2026  
18.00 - 19.30 Uhr

**FLORA UND FAUNA  
ERKUNDEN****Internationale Wasservogel-  
zählungen in Mülheim, der  
„Stadt am Fluss“**

Jürgen Pern

Kursnummer: 2860 | *entgeltfrei*  
Sonntag, 18.01.2026

9.00 - 13.00 Uhr

In Kooperation mit dem NABU  
Ruhr e.V.

Jürgen Pern

Kursnummer: 2861 | *entgeltfrei*  
Sonntag, 15.02.2026

9.00 - 13.00 Uhr

In Kooperation mit dem NABU  
Ruhr e.V.

Jürgen Pern

Kursnummer: 2862 | *entgeltfrei*  
Sonntag, 15.03.2026

9.00 - 13.00 Uhr

In Kooperation mit dem NABU  
Ruhr e.V.**Vortrag zum Vogel des Jahres  
2026 - Das Rebhuhn**

Bettina Kappert

Kursnummer: 2863 | *entgeltfrei*  
Montag, 09.03.2026

18.30 - 20.00 Uhr

In Kooperation mit dem NABU  
Ruhr e.V.**Die Vogelwelt im Raum Oefte**

Norbert Friedrich

Kursnummer: 2864 | *entgeltfrei*  
Freitag, 03.04.2026

7.00 - 10.00 Uhr

In Kooperation mit dem NABU  
Ruhr e.V.**Wiesenrundgang im Frühjahr  
auf der Streuobstwiese**

Thomas Reichelt

Kursnummer: 2865 | *entgeltfrei*  
Samstag, 18.04.2026

12.00 - 14.00 Uhr

In Kooperation mit dem NABU  
Ruhr e.V.**Vogelkundliche Wanderung in  
der Saarner Aue**

Norbert Friedrich

Kursnummer: 2866 | *entgeltfrei*  
Samstag, 25.04.2026

7.00 - 10.00 Uhr

In Kooperation mit dem NABU  
Ruhr e.V.**Die Rieselfelder bei Münster**

Norbert Friedrich

Kursnummer: 2867 | *entgeltfrei*  
Freitag, 01.05.2026

6.00 - 15.00 Uhr

In Kooperation mit dem NABU  
Ruhr e.V.**Morgendämmerung  
im Nationalpark  
„De Maasduinen“ (NL)**

Norbert Friedrich

Kursnummer: 2868 | *entgeltfrei*  
Samstag, 16.05.2026

4.00 - 15.00 Uhr

In Kooperation mit dem NABU  
Ruhr e.V.**BIOGARTEN****Biogarten der VHS - Naturnah  
Gärtnern in Mülheim**Kursnummer: 2871 | *entgeltfrei*  
Dienstag und Donnerstag,

03.03. - 30.07.2026

14.00 - 17.00 Uhr

VHS-Biogarten in der MüGa,  
Nähe Matschspielplatz**Sonntagstreff im  
VHS-Biogarten**

Sonntag, 19.04. - 12.07.2026

10.00 - 13.00 Uhr

VHS-Biogarten in der MüGa,  
Nähe Matschspielplatz

Volkshochschulen sind zentrale Anlaufstellen für Klimaschutz. In der kostenlosen **Webinar-Reihe „Klima und Wir“** können Interessierte praxisnahes Wissen über den Klimawandel, nachhaltiges Handeln und Umweltbewusstsein erwerben. Die Webinare finden jeweils von **18.00 – 19.30 Uhr** statt.

**Klima und Konsum**  
Dienstag, 27. Januar  
Kurs-Nr. 2905

**Klima und Eigenanbau:  
Natürlich gärtnern  
mit Permakultur**  
Dienstag, 24. Februar 2026  
Kurs-Nr. 2906

**Klima und Kultur:  
Für mehr Klimaschutz –  
und was wir dafür tun**  
Mittwoch, 18. März 2026  
Kurs-Nr. 2917

**Klima und Beteiligung:  
Wie können wir vor  
Ort wirksam werden?**  
Mittwoch, 22. April 2026  
Kurs-Nr. 2911

**Klima und Psychologie:  
Warum Wissen allein nicht  
reicht**  
Donnerstag, 7. Mai 2026  
Kurs-Nr. 2836

**Klima und Finanzen: Grün  
investieren - aber wie?**  
Mittwoch, 3. Juni 2026  
Kurs-Nr. 2915

**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,- €  
Mittwoch, 24.06.2026  
18.00 - 19.30 Uhr | 2 UStd.**Virtuelle Realität erleben:  
Digitaltag in der VHS**Hannah Leitzen,  
Margarita Votteler M.A.  
Kursnummer: 1201 | 10,- €  
Freitag, 26.06.2026  
16.00 - 19.00 Uhr | 3,67 UStd.**Virtuelle Realität erleben:  
London Adventures**

Timothy Wilm

Kursnummer: 1202 | 10,- €  
Samstag, 30.05.2026  
13.00 - 15.30 Uhr | 3 UStd.**Trainieren wie nie zuvor -  
Fitness mit VR**

Patrizia Ring

Kursnummer: 1204 | 10,- €  
Mittwoch, 17.06.2026  
18.00 - 19.30 Uhr | 2 UStd.**Virtuelle Realität erleben:  
Where in the World**

Timothy Wilm

Kursnummer: 1205 | 10,- €  
Samstag, 30.05.2026  
10.00 - 12.30 Uhr | 3 UStd.**VR-Führerschein - Virtuelle  
Realität sicher erleben und  
genießen**

Patrizia Ring

Kursnummer: 1206 | 20,- €  
Samstag bis Sonntag,  
13.06. - 14.06.2026  
10.00 - 13.45 Uhr  
10 UStd. | 2 Termine



## 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

**ONLINE Vortrag:**  
**Desinformation entlarven - Tipps und Tricks gegen Fake News von den Faktenfindern der Tagesschau**

Pascal Siggelkow  
Kursnummer: 2900 | *entgeltfrei*  
Donnerstag, 08.01.2026  
18.00 - 19.30 Uhr

**Philosophischer Treff - Texte lesen und diskutieren: Klassische Positionen der Sozialphilosophie und der politischen Philosophie**

Peter Leitzen  
Kursnummer: 2901 | 41,- €  
Montag, 12.01. - 09.02.2026  
18.00 - 19.30 Uhr  
10 UStd. | 5 Termine

**ONLINE Vortrag:**  
**ERINNERUNGSKULTUR: Journalismus und gesellschaftliche Verantwortung: Das Projekt „Stolpersteine NRW“**

Jule Küpper, Stefan Domke  
Kursnummer: 2902 | *entgeltfrei*  
Donnerstag, 22.01.2026  
18.00 - 19.30 Uhr

**ONLINE Vortrag:**  
**Klima und Konsum**

Marret Bähr  
Kursnummer: 2905 | *entgeltfrei*  
Dienstag, 27.01.2026  
18.00 - 19.30 Uhr

**Vortrag: Lorient - Deutschlands größter Humorist als Chronist bundesrepublikanischer Geschichte**

Jürgen Plewka  
Kursnummer: 2906 | *entgeltfrei*  
Donnerstag, 19.02.2026  
18.00 - 20.00 Uhr

**Vortrag: GESCHICHTE DER DEUTSCHEN FRAUENBEWEGUNG - Teil 1: 1850 - 1918 - Aufbauphase und die Einführung des Frauenwahlrechts**

Eva Sunderbrink  
Kursnummer: 2908 | *entgeltfrei*  
Donnerstag, 05.03.2026  
18.00 - 19.30 Uhr

## Vortrag: Freundschaft als Gegenmittel zur gesellschaftlichen Einsamkeit

Einsamkeit ist gefährlicher als schlechte Ernährung oder Bewegungsmangel, warnt Psychologin Dr. Marisa Franco. Auch Prominente wie Carolin Kebekus und Peter Maffay betonen die Bedeutung guter sozialer Beziehungen. Lernen Sie an diesem Abend, wie Sie Ihre Freundschaften gezielt pflegen - mit wissenschaftlich fundierten Tipps und Reflexionsübungen. Gemeinsam tauschen wir uns aus und gehen den nächsten Schritt zu mehr Lebensglück. Die Dozentin ist Coach in der Softwarebranche mit über zehn Jahren Erfahrung in der Durchführung von Workshops und arbeitet seit 1,5 Jahren als Freundschaftscoach.  
**Theresa Scholten | Kursnummer: 2989 | *entgeltfrei***  
Donnerstag, 29.01.2026, 18.30 - 20.00 Uhr

## Workshop: Freundschaften stärken und pflegen - ein Wochenendkurs für Erwachsene

In diesem Workshop lernen Sie, wie Sie bestehende Freundschaften pflegen und neue knüpfen - mit praktischen, wissenschaftlich fundierten Übungen. Für alle, die ihre sozialen Bindungen stärken wollen, egal ob im Berufsleben oder Ruhestand. Voraussetzung: Offenheit zur Selbstreflexion und Gruppenarbeit.  
**Theresa Scholten | Kursnummer: 2990 | 50,- €**  
Samstag bis Sonntag, 28.02. - 01.03.2026  
13.00 - 17.00 Uhr | 10 UStd. | 2 Termine

**Vortrag: GESCHICHTE DER DEUTSCHEN FRAUENBEWEGUNG - Teil 2: 1918 - 1945 - Die ersten Parlamentarierinnen**

Eva Sunderbrink  
Kursnummer: 2910 | *entgeltfrei*  
Donnerstag, 16.04.2026  
18.00 - 19.30 Uhr

**ONLINE Vortrag: Klima und Beteiligung: Wie können wir vor Ort wirksam werden?**

Jonathan Seim  
Kursnummer: 2911 | *entgeltfrei*  
Mittwoch, 22.04.2026  
18.00 - 19.30 Uhr

**Exkursion: Stolperstein-Rundgang - ein politischer Spaziergang**

Susanne Lorschbach  
Kursnummer: 2912 | *entgeltfrei*  
Samstag, 25.04.2026  
11.00 - 14.00 Uhr

**Polit-Café: Hat die Demokratie Vorzüge gegenüber anderen politischen Ordnungen oder auch unaufhebbare Unzulänglichkeiten?**

Peter Leitzen  
Kursnummer: 2913 | *entgeltfrei*  
Mittwoch, 06.05.2026  
18.30 - 20.00 Uhr  
Treffpunkt: Begegnungsstätte Feldmann-Stiftung - Saal im Fachwerkhaus

**Vortrag: Genug ist genug. Von der Philosophie der Nachhaltigkeit**

Nikolaos Georgarkis  
Kursnummer: 2914 | *entgeltfrei*  
Donnerstag, 21.05.2026  
18.00 - 19.30 Uhr

**ONLINE Vortrag: Klima und Finanzen: Grün investieren - aber wie?**

Michael Herte  
Kursnummer: 2915 | *entgeltfrei*  
Mittwoch, 03.06.2026  
18.00 - 19.30 Uhr

**Vortrag: Ist der Mensch ein erzählendes Wesen?**

Peter Leitzen  
Kursnummer: 2916 | *entgeltfrei*  
Mittwoch, 24.06.2026  
18.30 - 20.00 Uhr  
VHS-Biogarten in der MüGa, Nähe Matschspielplatz

**ONLINE Vortrag: Klima und Kultur: Für mehr Klimaschutz - und was wir dafür tun können**

Franziska Mohaupt  
Kursnummer: 2917 | *entgeltfrei*  
Mittwoch, 18.03.2026  
18.00 - 19.30 Uhr

## MÜLHEIM - MEINE STADT

**Aktiv sein im Alter**

Britta Stalleicken  
Kursnummer: 2920 | 65,- €  
Montag, 16.03. - 08.06.2026  
15.00 - 16.30 Uhr  
20 UStd. | 10 Termine

Britta Stalleicken  
Kursnummer: 2921 | 65,- €  
Dienstag, 17.03. - 09.06.2026  
15.00 - 16.30 Uhr  
20 UStd. | 10 Termine

Britta Stalleicken  
Kursnummer: 2922 | 65,- €  
Mittwoch, 18.03. - 10.06.2026  
15.00 - 16.30 Uhr  
20 UStd. | 10 Termine

**Mülheimer Theatertage: Die „Stücke“ lesen und erleben**

Steffen Tost  
Kursnummer: 2923 | 73,50 €  
Montag, 23.03. - 18.05.2026  
18.00 - 20.15 Uhr  
21 UStd. | 7 Termine

## VEBRAUCHER\*INNEN-FRAGEN

**RÖDELN STATT RUHEN - Infobörse zum ehrenamtlichen Engagement für Menschen im Ruhestand**  
Kursnummer: 2924 | *entgeltfrei*  
Mittwoch, 17.06.2026  
15.30 - 17.30 Uhr

**Einkommensteuererklärung 2025 - leichtgemacht**

Kerstin Brodersen  
Kursnummer: 2930 | 49,- €  
Mittwoch, 18.03. - 29.04.2026  
18.00 - 19.30 Uhr  
6 UStd. | 3 Termine

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

Thore von Darl  
Kursnummer: 2931 | *entgeltfrei*  
Mittwoch, 25.03.2026  
17.00 - 18.30 Uhr  
In Kooperation mit dem ASB Betreuungsverein Mülheim an der Ruhr e.V.



## 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](http://vhs.muelheim-ruhr.de).

In Kooperation mit „Arbeit und Leben Oberhausen“ ([www.auloberhausen.de](http://www.auloberhausen.de))

## True Crime. Kriminalgeschichte und Kriminalfälle in Mülheim an der Ruhr

Entdecke spannende True Crime-Fälle aus Mülheim, wie den Auftragsmörder Giorgio Basile und den kürzlich gelösten Cold Case. In unseren Kursen beleuchten wir Kriminalgeschichte, moderne Ermittlungsverfahren und relevante Themen wie die Unschuldsvermutung. Zum Abschluss gibt's einen Rundgang zu echten „Tatorten“.  
**Anika Auer | Kursnummer: 2903 | 56,50 €**  
Donnerstag, 22.01. - 26.02.2026  
19.00 - 20.30 Uhr | 12 UStd. | 6 Termine



FOTO: ADOBE EXPRESS

## DIGITAL IN ALLTAG & BERUF

### Souverän und sicher in der digitalen Welt

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,  
02.03. - 25.03.2026  
18.00 - 21.15 Uhr  
32 UStd. | 8 Termine

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

Anke Luft M.A.  
Kursnummer: 3006 | 139,50 €  
Dienstag und Donnerstag,  
30.06. - 16.07.2026  
18.00 - 21.15 Uhr  
24 UStd. | 6 Termine

#### Excel praktisch und effektiv Bildungsurlaub

Ralf Veutgen  
Kursnummer: 3012 | 175,50 €  
Montag bis Freitag,  
22.06. - 26.06.2026  
8.30 - 13.30 Uhr  
30 UStd. | 5 Termine

#### Umstieg auf Office 2024 - wir bringen Sie auf den neuesten Stand!

Anke Luft M.A.  
Kursnummer: 3015 | 23,50 €  
Donnerstag, 15.01.2026  
17.30 - 20.45 Uhr | 4 UStd.

Anke Luft M.A.  
Kursnummer: 3016 | 23,50 €  
Mittwoch, 28.01.2026  
17.30 - 20.45 Uhr | 4 UStd.

### DIGITALES GRUNDWISSEN

#### Laptop-Schnelleinstieg

Ulrich Bauer  
Kursnummer: 3018 | 89,50 €  
Mittwoch bis Freitag,  
25.03. - 27.03.2026  
9.00 - 12.15 Uhr  
12 UStd. | 3 Termine

#### ONLINE Digitale Büroarbeit leicht gemacht - Google-Anwendungen im Alltag

Tatyana Sarasa  
Kursnummer: 3019 | 51,- €  
Freitag, 17.04. und 24.04.2026  
18.00 - 20.15 Uhr  
6 UStd. | 2 Termine

#### Mit Sicherheit (?) ins Internet

Wolf-Dieter Zimmermann  
Kursnummer: 3021 | 54,50 €  
Mittwoch, 18.03. - 29.04.2026  
17.00 - 18.00 Uhr  
6,67 UStd. | 5 Termine

#### Linux im Alltag: Linux Presentation Day

Wolf-Dieter Zimmermann  
Kursnummer: 3022 |  
entgeltfrei  
Samstag, 30.05.2026  
10.00 - 16.00 Uhr

#### ONLINE Grundlagen Chat GPT und andere KI-Tools

Tatyana Sarasa  
Kursnummer: 3025 | 25,50 €  
Donnerstag, 21.05.2026  
18.00 - 20.15 Uhr | 3 UStd.

Tatyana Sarasa  
Kursnummer: 3026 | 25,50 €  
Freitag, 26.06.2026  
18.00 - 20.15 Uhr | 3 UStd.

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

Ann-Kathrin Seidel  
Kursnummer: 3027 | 59,50 €  
Dienstag und Donnerstag,  
17.03. - 19.03.2026  
18.00 - 21.15 Uhr  
8 UStd. | 2 Termine

Ann-Kathrin Seidel  
Kursnummer: 3028 | 59,50 €  
Samstag, 30.05.2026  
9.30 - 16.15 Uhr | 8 UStd.

### TASTSCHREIBEN

#### Tastschreiben in einer Woche

Anke Luft M.A.  
Kursnummer: 3045 | 67,50 €  
Montag bis Mittwoch,  
23.02. - 25.02.2026  
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,  
20.07. - 23.07.2026  
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,  
02.03. - 05.03.2026  
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,  
22.06. - 25.06.2026  
18.00 - 21.15 Uhr  
16 UStd. | 4 Termine

#### Excel: Formeln und Funktionen clever nutzen

Anke Luft M.A.  
Kursnummer: 3088 | 83,50 €  
Montag und Mittwoch,  
08.06. - 17.06.2026  
18.00 - 20.30 Uhr  
12 UStd. | 4 Termine

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

Günter Urbanczyk  
Kursnummer: 3095 | 76,- €  
Freitag, 20.03.2026,  
17.00 - 20.15 Uhr  
Samstag, 21.03.2026,  
9.30 - 14.30 Uhr  
10 UStd. | 2 Termine

### BILDBEARBEITUNG

#### Gimp - Bildbearbeitung für Anfänger\*innen

Ulrich Bauer  
Kursnummer: 3130 | 89,50 €  
Dienstag bis Donnerstag,  
10.03. - 12.03.2026  
18.00 - 21.15 Uhr  
12 UStd. | 3 Termine

#### ONLINE Bilder mit KI generieren

Tatyana Sarasa  
Kursnummer: 3131 | 51,- €  
Freitag, 20.02. und 27.02.2026  
18.00 - 20.15 Uhr  
6 UStd. | 2 Termine

### SMARTPHONES & TABLETS

#### Smartphone & Tablet für Einsteiger\*innen - Android -

Ulrich Bauer  
Kursnummer: 3170 | 60,- €  
Montag und Dienstag,  
09.02. - 10.02.2026  
9.00 - 12.15 Uhr  
8 UStd. | 2 Termine

Ulrich Bauer  
Kursnummer: 3171 | 60,- €  
Mittwoch und Donnerstag,  
08.07. - 09.07.2026  
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,  
14.04. - 07.05.2026  
14.30 - 17.00 Uhr  
24 UStd. | 8 Termine

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

Anke Luft M.A.  
Kursnummer: 3205 | 86,50 €  
Montag und Mittwoch,  
02.02. - 11.02.2026  
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 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,  
16.03. - 20.03.2026  
9.00 - 14.00 Uhr  
30 UStd. | 5 Termine

#### Bildungsurlaub: Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg - Vertiefungswoche

Zelal Kisin  
Kursnummer: 3406 | 195,- €  
Montag bis Freitag,  
04.05. - 08.05.2026  
9.00 - 14.00 Uhr  
30 UStd. | 5 Termine

#### Bildungsurlaub: Neue Wege - Stress reduzieren, Balance finden!

Sabine Sauerborn  
Kursnummer: 3408 | 195,- €  
Montag bis Freitag,  
20.04. - 24.04.2026  
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, 25.04.2026  
10.00 - 15.00 Uhr | 6 UStd.

#### „Ich muss funktionieren!“

Katja Heinrich  
Kursnummer: 3411 | 69,- €  
Dienstag und Mittwoch,  
21.04. - 22.04.2026  
18.00 - 20.30 Uhr  
6 UStd. | 2 Termine

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

Katja Heinrich  
Kursnummer: 3412 | 69,- €  
Samstag, 11.07.2026  
10.00 - 15.00 Uhr | 6 UStd.

### Stimme und Sprechen

Katja Heinrich  
Kursnummer: 3414 | 69,- €  
Samstag, 21.03.2026  
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,  
22.06. - 26.06.2026  
9.00 - 14.00 Uhr  
30 UStd. | 5 Termine

#### Bildungsurlaub: Wofür Grenzen wichtig sind

Zelal Kisin  
Kursnummer: 3419 | 195,- €  
Montag bis Freitag,  
09.03. - 13.03.2026  
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,  
10.03. - 11.03.2026  
18.00 - 20.30 Uhr  
6 UStd. | 2 Termine

#### Bildungsurlaub: Zeitmanagement - Klarheit, Struktur und Balance im Alltag

Diana Garcia-Matthe  
Kursnummer: 3424 | 195,- €  
Montag bis Freitag,  
02.03. - 06.03.2026  
9.00 - 14.00 Uhr  
30 UStd. | 5 Termine

#### Bildungsurlaub: Femininität und die Rolle der Frau in der Gesellschaft

Diana Garcia-Matthe  
Kursnummer: 3427 | 195,- €  
Montag bis Freitag,  
20.04. - 24.04.2026  
9.00 - 14.00 Uhr  
30 UStd. | 5 Termine

#### Die Vater-Tochter-Beziehung: Wenn der Einfluss des Vaters zum Problem wird

Angelina Spiegel  
Kursnummer: 3429 | 15,- €  
Dienstag, 17.03.2026  
18.30 - 20.00 Uhr | 2 UStd.

### Glück: Persönlichkeitsentwicklung mit allen Sinnen erleben

Christina Meiselbach,  
Kathrin Leibold  
Kursnummer: 3430 | 63,- €  
Samstag, 31.01.2026,  
10.00 - 15.00 Uhr  
Dienstag, 24.02.2026,  
17.00 - 21.00 Uhr  
9 UStd. | 2 Termine

Christina Meiselbach,  
Kathrin Leibold  
Kursnummer: 3431 | 63,- €  
Samstag, 25.04.2026,  
10.00 - 15.00 Uhr  
Dienstag, 19.05.2026,  
17.00 - 21.00 Uhr  
9 UStd. | 2 Termine

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

Angelina Spiegel  
Kursnummer: 3432 | 17,50 €  
Donnerstag, 18.06.2026  
18.30 - 21.00 Uhr | 3 UStd.

### Fokus – Wege zu mehr Gelassenheit

Katja Heinrich  
Kursnummer: 3433 | 69,- €  
Samstag, 31.01.2026  
10.00 - 15.00 Uhr | 6 UStd.

### Resilienz und Fokussierung

Katja Heinrich  
Kursnummer: 3434 | 69,- €  
Samstag, 28.02.2026  
10.00 - 15.00 Uhr | 6 UStd.

### Resilienz - eine Superkraft?

Angelina Spiegel  
Kursnummer: 3435 | 44,- €  
Dienstag, 14.04. - 02.06.2026  
18.00 - 19.30 Uhr  
10 UStd. | 5 Termine

### Bildungsurlaub: Stark durch innere Bilder - Imaginationstraining für Resilienz & Kreativität

Zelal Kisin  
Kursnummer: 3437 | 195,- €  
Montag bis Freitag,  
06.07. - 10.07.2026  
9.00 - 14.00 Uhr  
30 UStd. | 5 Termine

### Bildungsurlaub: In sich ruhen, Halt finden, loslassen

Zelal Kisin  
Kursnummer: 3439 | 195,- €  
Montag bis Freitag,  
15.06. - 19.06.2026  
9.00 - 14.00 Uhr  
30 UStd. | 5 Termine

### Gehen und Atmen - Atmen und Gehen

Angelina Spiegel  
Kursnummer: 3450 | 35,- €  
Dienstag, 30.06. - 14.07.2026  
18.30 - 20.00 Uhr  
6 UStd. | 3 Termine

### Mnemotechniken: Gedächtnistraining leicht gemacht

Susanne Ducrée-Schütte  
Kursnummer: 3425 | 36,50 €  
Samstag, 28.02.2026  
9.30 - 14.30 Uhr | 6 UStd.

Susanne Ducrée-Schütte  
Kursnummer: 3426 | 36,50 €  
Sonntag, 14.06.2026  
9.30 - 14.30 Uhr | 6 UStd.

### BERUFLICHE ZUSATZ-QUALIFIKATION

#### Intensivkurs: Fit für die Jugendarbeit mit LSBTIN\* Jugendlichen

Prof. Dr. Melanie Groß,  
Christine Kunz M.A.,  
Dr. Francis Kasten,  
Prof. Dr. Beate Küpper,  
Prof. Dr. Birgit Müller-Kallista  
Kursnummer: 3470 | 490,- €  
Freitag, 30.01. - 27.02.2026,  
10.00 - 17.30 Uhr  
40 UStd. | 5 Termine

*In Kooperation mit der NRW-Fachberatung „gerne anders!“ Sexuelle Vielfalt und Jugendarbeit.  
together mülheim, Ecke Eppinghofer Str./Dickswall,  
45468 Mülheim an der Ruhr*



Beruf & Persönlichkeit

FOTO: ADOBE EXPRESS

## GRUNDBILDUNG &amp; ALPHABETISIERUNG

**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.

### Deutsch: Lesen und Schreiben lernen am Abend

Sibylle Wellfonder  
Kursnummer: 3501 | 20,- €  
Mittwoch, 21.01. - 01.07.2026  
17.00 - 19.30 Uhr  
66 UStd. | 22 Termine

### Deutsch: Rechtschreibung und Grammatik verbessern

Helmut Gaksch  
Kursnummer: 3503 | 25,- €  
Freitag, 23.01. - 03.07.2026  
16.15 - 17.45 Uhr  
42 UStd. | 21 Termine



FOTO: UWE ERNST

## Schulabschlüsse

## SCHULABSCHLÜSSE

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

### ERSTER SCHULABSCHLUSS/ ESA (HSA 9)

Möchten Sie Ihren Ersten Schulabschluss nachholen? Unsere Kurse umfassen zwei Semester sowie einen Vorkurs. Voraussetzung ist die Erfüllung der Vollzeitschulpflicht sowie der Berufsschulpflicht.

## TAGESKURS

**Vorkurs:**  
09.03. - 09.07.2026  
Montag bis Donnerstag,  
09.15 - maximal 13.30 Uhr

**1. Semester:**  
02.09.2026 - 04.02.2027  
Montag bis Donnerstag,  
9.15 - maximal 13.30 Uhr

**2. Semester:**  
09.02.2027 - Juli 2027  
Montag bis Donnerstag,  
9.15 - maximal 13.30 Uhr

Anmeldungen sind ab Januar 2026 persönlich, nach vorheriger Terminabsprache, möglich.

## ABENDKURS

**Vorkurs:**  
24.02. - 11.07.2025

**1. Semester:**  
01.09.2025 - 13.02.2026

**2. Semester:**  
17.02.2026 - Juni 2026

Montag bis Donnerstag,  
17.00 - 21.15 Uhr  
Ein Einstieg in den Kurs ist nicht mehr möglich!  
Nach den Sommerferien 2026 beginnt ein neuer Abendkurs (inklusive Vorkurs).

### MITTLERER SCHULABSCHLUSS mit integriertem Erweitertem Ersten Schulabschluss (EESA)

Für Teilnehmende, die mindestens den Ersten Hauptschulabschluss (ESA) und Englischkenntnisse vorweisen können sowie die Vollzeit- und Berufsschulpflicht erfüllt haben, bieten wir einen Kurs zur Erlangung des Mittleren Schulabschlusses mit integriertem Erweitertem Ersten Schulabschluss (EESA) an. Dieser Kurs hat bereits im September 2025 begonnen und umfasst insgesamt vier Semester. Am Ende des 3. Semesters finden die Prüfungen zur Erlangung des EESA statt (sofern dieser noch nicht vorhanden ist), bevor nach insgesamt 4 Semestern die Abschlussprüfungen zur Erlangung des Mittleren Schulabschlusses (MSA) erfolgen.

## Kurs 3531/0925

**1. Semester:**  
01.09.2025 bis 30.01.2026

**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 zu dem Kurs sind im Einzelfall noch möglich. Ein neuer 4-semesteriger Kurs beginnt nach den Sommerferien.

## ANMELDUNG

Anmeldungen sind nur persönlich, nach vorheriger Terminvereinbarung, möglich.

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

Bitte bringen Sie zur Anmeldung das Abgangs- oder Abschlusszeugnis (Original und Kopie), einen Lebenslauf sowie das Bearbeitungsentgelt von 20,- € mit. Nutzen Sie die Chance und sichern Sie sich Ihren Schulabschluss – wir unterstützen Sie dabei!

## Weiterbildungsberatung

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

Wir informieren Sie gerne über:

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

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

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





## Anmeldung

# Anmeldung

- Schüler\*in, Student\*in, Auszubildende (bis zur Vollendung des 27. Lebensjahres)
- Jugendfreiwilligen- oder Bundesfreiwilligendienst (bis zur Vollendung des 27. Lebensjahres)
- Freiwilligenkarte für Ehrenamtliche
- Arbeitslosengeld I
- Grundsicherung für Arbeitssuchende (Bürgergeld)
- Hilfe zum Lebensunterhalt (SGB XII)
- Asylbewerberleistungsgesetz
- Wohngeld

*Aktuelles aus dem Biogarten der VHS*

# *Hier wächst was!*



**Der Biogarten der VHS ist Teil der „Grünen Mitte Mülheim“ und damit eingebunden in die IGA 2027. Innerhalb dieses Rahmens entstehen die Projekte „MüGa revisited“ mit dem „Lernort Biogarten“. Das Ziel: Natur wird zum Lernraum.**

Erste Schritte sind bereits sichtbar: Ein neuer Zaun schützt das Gelände und öffnet gleichzeitig den Blick auf das, was hier wächst. Wir freuen uns sehr über die Gelegenheit im kommenden Jahr den Garten weiterzuentwickeln und weitere Vorbereitungen für ein „grünes Klassenzimmer“ und einen lebendigen Bildungsort für VHS, Schule und interessierte Gruppen treffen zu können.

Machen Sie mit! Wenn Sie Ideen einbringen, ehrenamtlich unterstützen oder den Prozess mitgestalten möchten, melden Sie sich gern bei uns.

**Reihe: Insekten – gefährdete Vielfalt, faszinierende Welt Natur erleben, Arten schützen, Wissen teilen**

Insekten faszinieren – und sie sind unersetzlich. Doch ihre Vielfalt ist bedroht. Die VHS Mülheim an der Ruhr widmet sich diesem Thema in einer Veranstaltungsreihe, die Wissen vermittelt, Beobachtungen ermöglicht und zu bewusstem Handeln anregt. Von Ausstellung und Einführungsvortrag über einen vertiefenden Kompaktkurs bis hin zum Nachtfalterabend im VHS-Biogarten und einer Exkursion in den Ruhrauen – alle Angebote machen ökologische Zusammenhänge greifbar und zeigen, was jede\*r zum Schutz der Artenvielfalt beitragen kann.

Die Reihe verbindet Umweltbildung mit unmittelbarem Naturerlebnis – für alle, die neugierig sind, die Welt der kleinen Tiere neu zu entdecken.

Der Biogarten sucht noch helfende Hände. Haben Sie Interesse?

**Ausstellungseröffnung „Insekten - gefährdete Vielfalt - was nun?“**

Dr. Christiane Bongartz,  
Helmut Kessler  
Kursnummer: 2840 | entgeltfrei  
Freitag, 17.04.2026, 18.30 - 19.30 Uhr

**Vortrag: Insekten - gefährdete Vielfalt - was nun?**

Helmut Kessler  
Kursnummer: 2841 | 7,- €  
Montag, 20.04.2026, 18.00 - 19.30 Uhr

**Insekten: Bedeutung - Gefährdung - Schutz**

Helmut Kessler  
Kursnummer: 2842 | 25,50 €  
Freitag, 24.04.2026,  
Montag, 27.04.2026,  
Mittwoch, 29.04.2026,  
18.00 - 19.30 Uhr  
6 UStd. | 3 Termine

**Nachtfalterabend**

Helmut Kessler  
Kursnummer: 2843 | 17,- €  
Mittwoch., 06.05.2026,  
19.00 - 22.00 Uhr

**Insektenkundliche Exkursionen**

Helmut Kessler  
Kursnummer: 2844 | 17,- €  
Samstag, 20.06.2026, 9.00 - 12.00 Uhr

