

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.



Dr. Christiane Bongartz

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 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



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

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 Kunstschauffenden ins Gespräch.

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

Öffnungszeiten Anmeldebüro



Anschrift und Lage

ADRESSE

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

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

PARKEN

In der Zeit von 8.00 bis 18.00 Uhr stehen auf dem Gelände der VHS aktuell 50 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, Ihre Angaben werden verschlüsselt zur VHS übertragen
- persönlich per Barzahlung oder EC-Karte
- schriftlich per Anmeldekarre 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

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.

MONTAG:

9.00 – 12.00 UHR UND 13.00 – 16.00 UHR

DIENSTAG:

9.00 – 12.00 UHR UND 13.00 – 16.00 UHR

MITTWOCH:

9.00 – 12.00 UHR

DONNERSTAG:

9.00 – 12.00 UHR UND 13.00 – 16.00 UHR

FREITAG:

9.00 – 12.00 UHR

TELEFON:

0208 455-4321/-22

E-MAIL: vhs-anmeldung@muelheim-ruhr.de

BERATUNG

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

ABMELDEN

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

Ansprechpartnerinnen

FREMDSPRACHEN

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

DIGITAL IN ALLTAG & BERUF

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

INTEGRATIONSKURSE UND DEUTSCH ALS ZWEITSPRACHE

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

BERUF & PERSÖNLICHKEIT

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

GRUNDBILDUNG

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

GESUNDHEIT, NATUR & UMWELT

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

SCHULABSCHLÜSSE

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

POLITIK & GESELLSCHAFT

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

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 Programmberichtsleiterin Margarita Votteler auf.

SPRACHE & KULTUR

ONLINE Sprachenlernen mit Kl - 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'impars
 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 Bildungsurkab
 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 Bildungsurkab
 Anna Cherkezia
 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 Bildungsurkab
 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 Cherkezia
 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 Bildungsurkab
 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

**KOVERSATIONSKURSE
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 Lorsbach

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

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

Mareike Monschau-Osvald

Kursnummer: 1730 | 29,50 €

Samstag, 28.02.2026

10.00 - 14.00 Uhr

12 UStd. | 2 Termine

**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

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

Edith Gumbinger M.A.

Kursnummer: 1744 | 163,50 €

Freitag, 06.02. - 10.07.2026

8.15 - 9.45 Uhr

40 UStd. | 20 Termine

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

Edith Gumbinger M.A.

Kursnummer: 1755 | 175,50 €

Dienstag, 27.01. - 30.06.2026

18.00 - 19.30 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

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

**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



FOTO: ADOBE EXPRESS



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 Iimppola
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 Iimppola
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 Gärtnner 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 Gärtnner 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 Gärtnner 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: 1855 | 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





FOTO: ADOBE EXPRESS

DEUTSCH ALS ZWEITSPRACHE

Die VHS Mülheim unterstützt Zuwander*innen im Erlernen von Deutsch als Zweitsprache (DaZ). Unsere Kurse (Zielniveau A1 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 Prüfungs- zentrum regelmäßig Einbürgerungstests durch. Mit dem Bestehen des bundes- einheitlichen Einbürgerungs- tests werden Kenntnisse der Rechts- und Gesellschafts- ordnung und der Lebens- verhältnisse in Deutsch- land nachgewiesen. § 10 des Staatsangehörigkeitsgesetzes verlangt diese Kenntnisse als Einbürgerungsvoraussetzung.

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

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

TERMIN EINBÜRGERUNGSTEST

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 „BasisSprachkurse 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 Integrationsfachkraft
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)

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



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) 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



Kunst, Kultur & Kreativität

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

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

Populäre Gitarre für Fortgeschrittene

3. Semester
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 „Drehma 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 Alkoholbasis 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 farbintensive 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 Linolschnitt

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

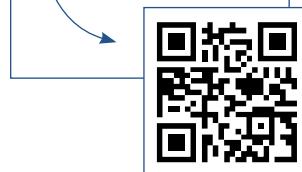
Fotografieren mit der Digitalkamera für Fortgeschrittene

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

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



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 for 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



**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.

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

**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.

FOTO: ADOBE EXPRESS

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 Fortgeschrittenen
 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 Stift, 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
 Rafaella 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.

Rafaella 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 Verbraucherzentrale 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 Verbraucherzentrale 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 Verbraucherzentrale 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 Verbraucherzentrale 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 Verbraucherzentrale 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 Wasservogelzählungen 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 praxisnahe 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: 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

16.00 - 19.00 Uhr | 3,67 UStd.

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 entlaven - 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: Loriot - 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 Lorsbach
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
Britta Stalleicken
Kursnummer: 2921 | 65,- €
Dienstag, 17.03. - 09.06.2026
15.00 - 16.30 Uhr

Vortrag: Genug ist genug. Von der Philosophie der Nachhaltigkeit
Nikolaos Georgakis
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
Britta Stalleicken
Kursnummer: 2920 | 65,- €
Montag, 16.03. - 08.06.2026
15.00 - 16.30 Uhr

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

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

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.

In Kooperation mit „Arbeit und Leben Oberhausen“ (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

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

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

10 UStd. | 2 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

DIGITAL IN ALLTAG & BERUF

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

Excel praktisch und effektiv Bildungsurklaub

Ralf Veutgen

Kursnummer:

3012 | 175,50 €

Montag bis Freitag,

22.06. - 26.06.2026

8.30 - 13.30 Uhr

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

Linux im Alltag: Linux Presentation Day

Wolf-Dieter Zimmermann

Kursnummer: 3022 |

entgeltfrei

Samstag, 30.05.2026

10.00 - 16.00 Uhr

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 „Aufreten 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

GRUNDBILDUNG & 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 Befragung 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

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



FOTO: UWE ERNST

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 Erweiterten 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-semestriger 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

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

Anmeldung

Hiermit melde ich mich verbindlich für folgende Kurse an:

Kurs-Nummer	Kurstitel
-------------	-----------

Kurs-Nummer	Kurstitel
-------------	-----------

Name	Vorname
------	---------

Straße und Hausnummer	
-----------------------	--

PLZ und Wohnort	
-----------------	--

Telefon	Mobil
---------	-------

E-Mail	
--------	--

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

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

Datum	Unterschrift
-------	--------------

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

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

SEPA-Mandat (Gläubiger-Identifikationsnummer: DE54VHS00000023538)

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

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

BIC: ____ / ____ / ____

Geldinstitut	
--------------	--

Kontoinhaber/in	
-----------------	--

Datum	Unterschrift
-------	--------------

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

- | | |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Schüler*in, Student*in, Auszubildende
(bis zur Vollendung des 27. Lebensjahres) | <input type="checkbox"/> Arbeitslosengeld I |
| <input type="checkbox"/> Jugendfreiwilligen- oder Bundesfreiwilligendienst
(bis zur Vollendung des 27. Lebensjahres) | <input type="checkbox"/> Grundsicherung für Arbeitssuchende
(Bürgergeld) |
| <input type="checkbox"/> Freiwilligenkarte für Ehrenamtliche | <input type="checkbox"/> Hilfe zum Lebensunterhalt (SGB XII) |
| | <input type="checkbox"/> Asylbewerberleistungsgesetz |
| | <input type="checkbox"/> Wohngeld |

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

Anmeldung

Hiermit melde ich mich verbindlich für folgende Kurse an:

Kurs-Nummer	Kurstitel
-------------	-----------

Kurs-Nummer	Kurstitel
-------------	-----------

Name	Vorname
------	---------

Straße und Hausnummer	
-----------------------	--

PLZ und Wohnort	
-----------------	--

Telefon	Mobil
---------	-------

E-Mail	
--------	--

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

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

Datum	Unterschrift
-------	--------------

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

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

SEPA-Mandat (Gläubiger-Identifikationsnummer: DE54VHS00000023538)

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

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

BIC: ____ / ____ / ____

Geldinstitut	
--------------	--

Kontoinhaber/in	
-----------------	--

Datum	Unterschrift
-------	--------------

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

- | | |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Schüler*in, Student*in, Auszubildende
(bis zur Vollendung des 27. Lebensjahres) | <input type="checkbox"/> Arbeitslosengeld I |
| <input type="checkbox"/> Jugendfreiwilligen- oder Bundesfreiwilligendienst
(bis zur Vollendung des 27. Lebensjahres) | <input type="checkbox"/> Grundsicherung für Arbeitssuchende
(Bürgergeld) |
| <input type="checkbox"/> Freiwilligenkarte für Ehrenamtliche | <input type="checkbox"/> Hilfe zum Lebensunterhalt (SGB XII) |
| | <input type="checkbox"/> Asylbewerberleistungsgesetz |
| | <input type="checkbox"/> 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